

攻撃 & 飛攻							
推奨 攻撃力	名前	スタック	効果	増加% (上限)	時間	スキル	材料
-50	野兎のグリル	-	STR+2, INT-1	攻撃+30% (上限15)	3時間	6	乾燥マージョラム, 野兎の肉
-111	マトンのロースト	-	STR+3, INT-1	攻撃+27% (上限30)	3時間	17	マウラのにんにく, 乾燥マージョラム, 大羊の肉
-111	ソーセージロール	12	VIT+3, INT-1, HP+6%	攻撃+27% (上限30)	30分	66	サンドリア小麦粉, セルピナバター, 岩塩, 蜂蜜, 蒸留水, ソーセージ
-111	ララミートボール	-	HP+10, STR+2, VIT+2, INT-1	攻撃 & 飛攻+30% (上限20)	3時間	76	サンドリア小麦粉, マウラのにんにく, ブラックペッパー, 岩塩, 野兎の肉, ストーンチーズ, 蒸留水, 鳥の卵
-111	パニール	-	HP+10, STR+2, VIT+2, INT-1	攻撃 & 飛攻+30% (上限30)	4時間	76	ララミートボール HQ
-111	マトントルティヤ	12	MP+10, STR+3, VIT+1, INT-1	攻撃 & 飛攻+30% (上限35)	30分	69	カザムがらし, ラテーヌキャベツ, 大羊の肉, ミスラントマト, トルティヤ, トマトジュース, ストーンチーズ
-111	ソーセージ	12	STR+3, INT-1, HP+3%	攻撃 & 飛攻+27% (上限30)	30分	63	ブラックペッパー, ソーセージ, メープル原木, 岩塩, 大羊の肉
-125	ナヴァラン	-	STR+3, AGI+1, VIT+1, HP+3%, INT-1	攻撃 & 飛攻+27% (上限30) 回避+5	3時間	77	ポボトイモ, ブラックペッパー, オリーブオイル, 岩塩, 大羊の肉, ワイルドオニオン, ミスラントマト, 蒸留水
-130	美羊のナヴァラン	-	STR+3, AGI+1, VIT+1, HP+3%	攻撃 & 飛攻+27% (上限35) 回避+5	4時間	77	ナヴァラン HQ
-130	干し肉	12	STR+3, INT-3	攻撃+23% (上限30)	30分	26	乾燥マージョラム, 岩塩, 大羊の肉
-130	ジュシーマトン	-	STR+3, INT-1	攻撃+27% (上限35)	4時間	17	マトンのロースト HQ
-130	マトンエンチラダ	12	MP+10, STR+3, VIT+1, INT-1	攻撃 & 飛攻+27% (上限35)	1時間	69	マトントルティヤ HQ
-152	シープジャーキー	-	STR+3, INT-1	攻撃+23% (上限35)	1時間	26	干し肉 HQ
-166	黒兎のグリル	-	STR+3, INT-1	攻撃+30% (上限15)	4時間	6	野兎のグリル HQ
-173	ダルメルパイ	12	STR+4, VIT+1, AGI+2, MND+1, HP+25, INT-2	攻撃 & 飛攻+25% (上限45)	30分	75	セルピナバター, バイ生地, サンゴタケ, ブラックペッパー, 岩塩, ダルメルの肉, ワイルドオニオン, サンドリアカット
-180	ダルメルステーキ	-	STR+4, INT-2	攻撃+25% (上限45)	3時間	29	ブラックペッパー, オリーブオイル, ダルメルの肉
-180	ダルメルシチュー	-	STR+4, VIT+2, AGI+1, INT-2	攻撃 & 飛攻+25% (上限45)	3時間	70	サンドリア小麦粉, ポボトイモ, シナモン, 岩塩, ダルメルの肉, ワイルドオニオン, ミスラントマト, 蒸留水
-180	ワイルドシチュー	-	STR+4, VIT+2, AGI+1, INT-2	攻撃 & 飛攻+25% (上限50)	4時間	70	ダルメルシチュー HQ
-200	ワイルドステーキ	-	STR+4, INT-2	攻撃+25% (上限50)	4時間	29	ダルメルステーキ HQ
-225	粽	12	STR+3, VIT+2, AGI+1, INT-2, HP+17, hHP+2, hMP+2	攻撃+20% & 飛攻+30% (上限45) 命中+5	30分	95	メープルシュガー, パンブー材, 岩塩, スティックライス, ダルメルの肉, サンゴタケ, 蒸留水
-272	ミスラ風山の幸串焼	12	STR+5, AGI+1, INT-2	攻撃+22% (上限60)	30分	38	カザムがらし, マウラのにんにく, ワイルドオニオン, コカトリスの肉
-273	コカトリスの煮込み	-	STR+5, AGI+2, INT-2, レジストベトリ	攻撃 & 飛攻+22% (上限60)	3時間	72	マウラのにんにく, ジンジャー, 岩塩, サンドリアカロット, ミスラントマト, コカトリスの肉, サンゴタケ, 蒸留水
-295	族長専用山の幸串焼	12	STR+5, AGI+1, INT-2	攻撃+22% (上限65)	1時間	38	ミスラ風山の幸串焼 HQ
-321	ビビラの塩焼き	12	DEX+3, MND-1	攻撃 & 飛攻+14% (上限??)	30分	21	岩塩, ビビラ
-321	ビビラの姿焼き	12	DEX+4, MND-1	攻撃 & 飛攻+14% (上限??)	1時間	21	ビビラの塩焼き HQ
-333	イモリの黒焼き	-	DEX+3, MND-3, レジストウィルス, レジストカーズ	攻撃+18% (上限60)	3時間	78(79)	乾燥マージョラム, ローレル, 岩塩, エルシモニュート(ファノエニュート)
-361	イモリの香焼き	-	DEX+4, MND-3, レジストウィルス, レジストカーズ	攻撃+18% (上限65)	4時間	78	イモリの黒焼き HQ
-375	クアールのソデー	12	STR+5, AGI+1, INT-2, hHP+1, レジストスタン	攻撃 & 飛攻+20% (上限75)	3時間	88	セルピナバター, ブラックペッパー, 岩塩, オリーブオイル, 蜂蜜, クアールの肉, ワイルドオニオン, グレープジュース
-375	クアールサンド	12	MP+10, STR+5, AGI+1, INT-2, hHP+1 レジストスタン, レジストスリーブ	攻撃+20% (上限75)	30分	93	クアールのソデー, セルピナバター, 涙のマスタード, 白パン, ラテーヌキャベツ, ミスラントマト
-375	イエローカレー	-	HP+20, HHP+2, HMP+1, STR+5, AGI+2, INT-4, レジストスタン, レジストスリーブ	攻撃 & 飛攻+20.5% (上限75)	3時間	85	ポボトイモ, カレーパウダー, クアールの肉, セルピナミルク, ワイルドオニオン, 蒸留水, ターメリック
-400	クアールサンド+1	12	MP+15, STR+5, AGI+1, INT-2, hHP+1 レジストスタン, レジストスリーブ	攻撃+22% (上限80)	1時間	93	クアールサンド HQ
-429	カエルの黒焼き	12	DEX+2, AGI+2, MND-2	攻撃 & 飛攻+14% (上限65) 回避+5	30分	64	乾燥マージョラム, 岩塩, カッパーフロッグ
-464	カエルの香焼き	12	DEX+3, AGI+2, MND-2	回避+5	1時間	64	カエルの黒焼き HQ
-500	バイソンスター	-	STR+6, AGI+1, INT-3, リザードキラー	攻撃 & 飛攻+18% (上限90)	3時間	65	ローレル, ブラックペッパー, オリーブオイル, 岩塩, ララブのしっぽ, 野牛の肉
-528	ヘッジホッグパイ	-	HP+55, hMP+2, STR+6, VIT+2, INT-3, MND+3	飛攻+18% (上限90) 命中+5	3時間	94	セルピナバター, バイ生地, ブルーベーズ, 岩塩, トカゲの卵, キングトリュフ, サンドリアカロット, 野牛の肉
-536	フカビレスープ	-	HP+5%, hHP+9, MP+5, DEX+4	攻撃 & 飛攻+14% (上限??)	3時間	81	ジンジャー, ポボトイモ, がら, 岩塩, ネムリタケ, シルバーシャーク, 蒸留水, 鳥の卵
-536	オーシャンスープ	-	HP+5%, hHP+9, MP+5, DEX+4	攻撃 & 飛攻+14% (上限??)	4時間	81	フカビレスープ HQ
-556	ポーキュバインパイ	-	HP+55, STR+6, VIT+2, INT-3, MND+3	攻撃 & 飛攻+18% (上限95) 命中+5	4時間	94	ヘッジホッグパイ HQ
-600	レッドカレー	-	HP+25, hHP+2, hMP+1, STR+7, AGI+1, INT-2 レジストスリーブ, デーモンキラー	攻撃 & 飛攻+23% (上限150)	3時間	100	カザムがらし, カレーパウダー, コリアンダー, 龍の肉, サンドリアカロット, ミスラントマト, 蒸留水
-625	ドラゴンステーキ	-	HP+25, STR+7, INT-3, hHP+2, hMP+2, デーモンキラー	攻撃 & 飛攻+20% (上限150)	3時間	95	ポボトイモ, ローレル, ブラックペッパー, オリーブオイル, 岩塩, 龍の肉, サンドリアカロット, ララブのしっぽ
全レベル帯で有効	アンブロンシア	-	HP+7, MP+7, hHP+7, hMP+7 STR+7, DEX+7, VIT+7, AGI+7, INT+7, CHR+7	攻撃 & 飛攻 & 命中 & 回避+7 防御+2.5%	4時間	100	呪われたスープ(キトロン, ベルシコス, 蜂蜜, ロイヤルゼリー, 蒸留水)を供物の免罪符で呪いを解くと

防御力							
推奨 防御力	名前	スタック	効果	増加% (上限)	時間	スキル	材料
- 92	ザリガニの塩ゆで	12		防御+30% (上限25)	30分	9	岩塩、ザリガニ、蒸留水
- 143	踊りザリガニ	12		防御+30% (上限30)	1時間	9	ザリガニの塩ゆでHQ
- 213	ゆでかに	12	VIT+2	防御+27% (上限50)	30分	27	ローレル、岩塩、陸ガニの肉、蒸留水
- 301	ポイルシザー	12	VIT+3	防御+27% (上限65)	1時間	27	ゆでかにHQ
- 370	ミスラ風海の幸串焼	12	DEX+1、VIT+2、MND-1	防御+25% (上限90)	30分	49	バストアサードイン、ネビムナイト、ブルーテール、シャル貝x2
- 386	族長専用海の幸串焼	12	DEX+1、VIT+2、MND-1	防御+25% (上限95)	1時間	49	ミスラ風海の幸串焼HQ
- 436	シャル貝のバイン蒸し	-	DEX+1、VIT+4、INT+1、MP+20	防御+25% (上限100)	3時間	80	セルビナバター、ローレル、岩塩、蒸留水、シャル貝x2、カザムバイン
436以上	シーフードシチュー	-	DEX+1、VIT+5、HP+20	防御+25% (上限120)	3時間	87	ポボトイモ、ブラックペッパー、岩塩、ネビムナイト、ゴールドロブスター、シャル貝、蒸留水、ギザールの野菜
600以上?	タブナジア風サラダ	-	HP+20、MP+20、DEX+4、VIT+6、AGI+4、CHR+4	防御+25% (上限150)	3時間	92	アップルピネガー、フリントキャビア、グリモナイト、シモカブ、サンドリアカロット、バストアブリーム、ノーブルレディ、ポスティン
	タブナジア風タコス	12	HP+20、MP+20、DEX+4、VIT+6、AGI+4、CHR+4、hHP+1、hM	防御+25% (上限150)	30分	97	タブナジア風サラダ、トルティヤx2、サルサ
	ルルーミュタコス	12	HP+20、MP+20、DEX+4、VIT+6、AGI+4、CHR+4	防御+25% (上限160)	1時間	97	タブナジア風タコスHQ
???	ブラックカレー	-	hHP+2、hMP+2、DEX+2、VIT+4、INT+1 レジストスリーブ	防御+15% 命中&飛命&回避+5	3時間	94	ブラックペッパー、カレーパウダー、ネビムナイト、マヨイタケ、たまごナス、ググリユートウーナ、蒸留水
命中&飛命							
推奨	名前	スタック	効果	増加% (上限)	時間	スキル	材料
全レベル帯で有効	スキッドスシ	12	DEX+6、AGI+5、HP+30、MND-1、レジストスリーブ	命中&飛命+15% (上限未確認)	30分	70	タルタルライス、ライスピネガー、蒸留水、ねりわさび、ギガントスキッド
全レベル帯で有効	スキッドスシ+1	12	DEX+6、AGI+5、HP+30、レジストスリーブ	命中&飛命+16% (上限未確認)	1時間	70	スキッドスシHQ
全レベル帯で有効	トゥーナシシ	12	DEX+3、CHR+5、HP+20、レジストスリーブ	命中&飛命+15% (上限未確認)	30分	77	タルタルライス、ライスピネガー、蒸留水、ねりわさび、ググリユートウーナ
全レベル帯で有効	トロスシ	12	DEX+3、CHR+5、HP+20、レジストスリーブ	命中&飛命+16% (上限未確認)	1時間	77	トゥーナシシHQ
全レベル帯で有効	ソールスシ	12	STR+5、DEX+6、HP+20、レジストスリーブ	命中&飛命+15% (上限未確認)	30分	84	タルタルライス、ライスピネガー、蒸留水、ねりわさび、ブラックソール
全レベル帯で有効	ソールスシ+1	12	STR+5、DEX+6、HP+20、レジストスリーブ	命中&飛命+16% (上限未確認)	1時間	84	ソールスシHQ
全レベル帯で有効	ドラドスシ	12	DEX+5、レジストスリーブ、敵対心+?	命中&飛命+15% (上限未確認)	30分	93	タルタルライス、ライスピネガー、蒸留水、ねりわさび、ノーブルレディ
全レベル帯で有効	ドラドスシ+1	12	DEX+5、レジストスリーブ、敵対心+?	命中&飛命+16% (上限未確認)	1時間	93	ドラドスシHQ
全レベル帯で有効	ブリームスシ	12	DEX+6、VIT+5、レジストスリーブ	命中&飛命+16% (上限未確認)	30分	72	タルタルライス、ライスピネガー、蒸留水、ねりわさび、バストアブリーム
全レベル帯で有効	ブリームスシ+1	12	DEX+6、VIT+5、レジストスリーブ	命中&飛命+17% (上限未確認)	1時間	72	ブリームスシHQ
MP							
推奨 MP	名前	スタック	効果	増加% (上限)	時間	スキル	材料
- 263	ロランベリーパイ	12	MP+50、AGI-1、INT+2		30分	90	サンドリア小麦粉、パイ生地、メープルシュガー、セラチン、ロランベリー、セルビナミルク、鳥の卵
	ロランベリーパイ+1	12	MP+50、hMP+1、INT+3		1時間	90	ロランベリーパイHQ
- 379	雪山のロランベリー	-	INT+2、耐風+5	MP+19% (上限55)	3時間	54	セルビナバター、メープルシュガー、セラチン、蟲の卵、ロランベリー、セルビナミルク、蒸留水
	新雪のロランベリー	-	INT+2、耐風+5	MP+19% (上限60)	4時間	54	雪山のロランベリー
- 523	スノーラジェラート	12	hMP+1	MP+16% (上限75)	30分	62	サンドリア小麦粉、メープルシュガー、セルビナバター、セルビナミルク、オリブオイル、鳥の卵、スノーラのうで
	サブゼロジェラート	12	hMP+2、HP+10	MP+16% (上限80)	1時間	62	スノーラジェラートHQ
- 616	オレンジクーヘン	-		MP+13% (上限75)	3時間	80	サンドリア小麦粉、セルビナバター、メープルシュガー、サルタオレンジx2、鳥の卵
	オレンジクーヘン+1	-	hMP+1	MP+13% (上限80)	4時間	80	オレンジクーヘンHQ
616以上	マロングラッセ	-	hMP+1	MP+13% (上限85)	3時間	86	メープルシュガー、ロンフォルマロンx2、グレープジュース
	ピジューグラッセ	-	hMP+1	MP+13% (上限90)	4時間	86	マロングラッセHQ
	クリムゾンゼリー	-	INT+6、hMP+2	MP+12% (上限85)	3時間	88	メープルシュガー、セラチン、アップルミノン、ミニクロット、サンドリアグレープ、蒸留水
	ハーマリオンゼリー	-	INT+6、hMP+2	MP+12% (上限90)	4時間	88	クリムゾンゼリーHQ
ヒーリングMP							
推奨	名前	スタック	効果	増加% (上限)	時間	スキル	材料
全レベル帯で有効	シナモンクッキー	99	hMP+4、ヴァーミンキラー、レジストポイズン		3分	49	サンドリア小麦粉、セルビナバター、メープルシュガー、シナモン、トカゲの卵、蒸留水
全レベル帯で有効	コインクッキー	99	hMP+6、ヴァーミンキラー、レジストポイズン		5分	49	シナモンクッキーHQ
全レベル帯で有効	ジンジャークッキー	99	hMP+5、ブラントイドキラー、レジストスロウ		3分	58	サンドリア小麦粉、セルビナバター、メープルシュガー、ジンジャー、トカゲの卵、蒸留水
全レベル帯で有効	ウィザードクッキー	99	hMP+7、ブラントイドキラー、レジストスロウ		5分	58	ジンジャークッキーHQ