



CIRのつぶやき

国際理解教育・国際交流・
国際協力・国際観光・多文化・
相互理解と友好を図る



Facebook page :

滝川市国際交流員/Takikawa CIRs

いいね!

押してね😊

2024.06.01 第50号 モンゴルの伝統料理



こんにちは、CIRのノミンです。
今回のつぶやきではモンゴルの料理、
特に遊牧民族が昔から好んで食べて
いた伝統的な料理を紹介します。



モンゴルの料理は大きく分けて肉料理と乳製品の二つに分けられます。モンゴルでは、馬、牛、ラクダ、羊、ヤギの五家畜を飼育し、そのミルク、肉、皮などを生活に使います。主に夏は乳製品を中心に、冬は肉製品を中心に食べます。



定番朝食



モンゴルの最も代表的な飲み物はモンゴル語で「スーテイ・ツアイ」と呼ばれるミルクティーです。スーテイ・ツアイは主に紅茶と牛、羊、ヤギの乳で作られます。また、ミルクティーにバターや伝統的な保存食である「ボルツ」という干し肉、または「バンシ」という小さな餃子やアワなどを入れてアレンジし、「バンシタイ・ツアイ」といわれる料理を作ります。スーテイ・ツアイと「ボールツォグ」という揚げパン、乳製品がモンゴルの定番な朝食です。



野菜が少ないモンゴルで乳製品は栄養面で欠かせない料理です。生乳を加熱し、ゆっくりと冷やして乳脂肪分を取り出し、「ウルム」というクロテッドクリームを作ります。またミルクに乳酸菌などをいれて発酵させてヨーグルトを作ります。さらに、発酵が進んだヨーグルトを加熱し、乳清を取り除き、「アーロール」というチーズを作ります。そのほかに、バター類のズーヒー（サワークリーム）、ツツギー（生クリーム）、チーズのビヤスラグ、エーズギーなどがあります。



バンシタイ
ツアイ



乳製品

(アーロール、ウルム、ズーヒー、ヨーグルト、ビヤスラグ)



国際理解教育・国際交流・
国際協力・国際観光・多文化・
相互理解と友好を図る



Facebook page :
滝川市国際交流員/Takikawa CIRs

いいね!
押してね😊

2024.06.01 第50号 モンゴルの伝統料理

モンゴル人は日本人から「モンゴルの主食は何ですか」と聞かれたとしたら、多くの人はい「肉」と答えるでしょう。海がなく、乾燥しているモンゴルでは、魚などの魚介類、野菜などが少なく伝統的な料理にはほとんど肉が入っているからです。肉をジャガイモ、ニンジン、キャベツなどの野菜、小麦粉、米などでアレンジしていろいろな料理を作ります。



ホーショル
(揚げた餃子)



モンゴルの旧正月などの大事な日に食べる代表的な料理は「ポーズ」という蒸し餃子です。小麦粉で作った皮に主に塩、コショウ、玉ネギ、ニンニクで味付けしたひき肉を包んで蒸した料理です。また、「ホーショル」という同じくひき肉を包んで油で揚げて作る料理は、ポーズと並んでモンゴルの祭りの定番料理です。また、焼きうどんのような「ツイワン」、うどんスープのような「グリルタイ・シュル」、骨付き肉を野菜などと一緒に煮て作る「チャンサン・マフ」などはモンゴルの代表的な料理です。



ポーズ
(蒸し餃子)



チャンサン
マフ



正月などのテーブル
セッティング
(乳製品を上に載せた
ウル・ボープという楕円
形の揚げパン、丸ごと
煮た羊の肉、馬乳酒、
お菓子、お酒など)

旧正月、結婚式、七五三などのお祝い
の日は、乳製品及び「ウル・ボープ」と
いう楕円形の揚げパン、丸ごとの羊を煮
たり、または燻製したりして作った料理な
どをテーブルにセッティングします。訪問
客には、先ほど紹介したポーズ、馬のミ
ルクで作った馬乳酒でもてなします。他
がありますので、モンゴルを訪れるとき
にぜひ召し上がって下さい。

※各写真をフフ・アイラグ・ゾーグ・レストランの
メニューより引用しました。