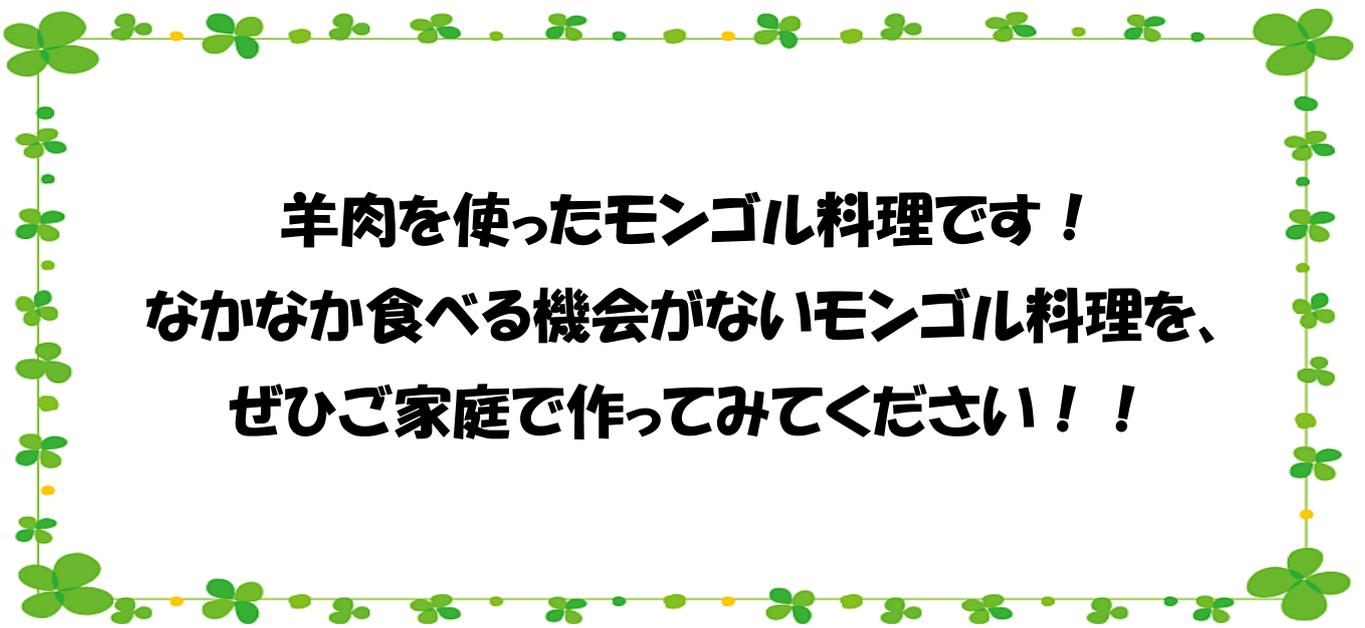


モンゴル料理 レシピ



**羊肉を使ったモンゴル料理です！
なかなか食べる機会がないモンゴル料理を、
ぜひご家庭で作ってみてください！！**



**国際学院高等学校
食物調理コース**

ホーシヨール(Хуушүүр)

〈 材料 (4 人分・8 個分) 〉

| | | | |
|--------|-------------|----------|----|
| ・薄力粉 | 300g | ・塩 | 3g |
| ・水 | 100~150cc ※ | ・こしょう | 2g |
| ・合いびき肉 | 200g | ・クミンパウダー | 2g |
| ・玉ねぎ | 1/2 個 | ・揚げ油 | 適宜 |
| ・あさつき | 2 本 | ・サニーレタス | 適宜 |
| | | (盛り付け用) | |

※ 気温、湿度等によって加水量は異なります。少しずつ加え、柔らかさを調整してください。

〈 作り方 〉

1. 薄力粉に水を入れてこねる。きれいにまとまったら、ラップをかけて 1 時間ほど休ませる。
2. 玉ねぎ、あさつきをみじん切りにする。
3. ボウルに肉と 2 を入れて、水大さじ 3 (分量外)、塩、こしょう、クミンパウダーを加える。
4. 1 の生地をのばして 8 等分する。
5. 生地を綿棒でのばして広げ、3 を包む。
6. 180℃の油で 5~6 分、色がつくまで揚げる。

**揚げた後は、何も調味料を付けずにいただきます。
そのため、肉にしっかりと味をつけておきましょう！！**

**生地を包む際は、揚げたときにはねない様、
しっかりと空気を抜いて閉じるのがポイントです。**



トゥムスニーサラトゥ 【じゃがいものサラダ】

(Төмсний салат)

〈 材料（4人分） 〉

| | | | |
|-----------|------|--------|-----|
| ・じゃがいも | 3個 | ・砂糖 | 4g |
| ・にんじん | 1/2本 | ・マヨネーズ | 50g |
| ・玉ねぎ | 1/4個 | ・塩 | 6g |
| ・ベーコンスライス | 4枚 | ・こしょう | 2g |
| ・ピクルス | 3本 | | |
| ・鶏卵 | 2個 | | |

〈 作り方 〉

1. 卵をゆでる。
2. 玉ねぎはみじん切りにする。
3. にんじん、じゃがいもは皮をむき、1cm角に切って塩茹でし、冷ましておく。
4. ピクルスとゆで卵も1cm角に切る。
5. ベーコンは1cm幅に切り、かるく炒める。
6. 材料がすべて冷めてからボウルで合わせ、マヨネーズ・砂糖・塩・こしょうで味を調える。

日本のポテトサラダと似ていますが、材料がコロコロとしているのがモンゴル流です。



ホニーマハティノゴータシユル【羊肉と野菜のスープ】

(Хонины махтай ногоотой шөл)

〈 材料 (4人分) 〉

| | | | |
|-----------|------|-----------|----|
| ・羊肉 (骨付き) | 4本 | ・水 | 適宜 |
| ・じゃがいも | 2個 | ・塩 | 適宜 |
| ・にんじん | 1本 | ・こしょう | 適宜 |
| ・あさつき | 3本 | ・コンソメキューブ | 2個 |
| ・玉ねぎ | 1/2個 | | |
| ・キャベツ | 1/4個 | | |

〈 作り方 〉

1. にんじんは5mm幅のいちよう切り、玉ねぎはくし形、キャベツ・じゃがいもは一口大に切る。
2. 鍋に肉を入れ、焼き色が付いたら1の野菜類を加えて炒める。
3. 全体がしんなりしてきたら水を加えてから蓋をして、肉がやわらかくなるまで煮る。
4. あさつきを加えて、味を調える。

**骨付きの羊肉をそのまま盛り付けるので、
とても豪華な見た目に仕上がります。**

