

5月28日モンゴルデーで試食するモンゴル料理の作り方

ボーズの作り方：3～4人前

- ①強力粉300gに約130ccの水を少しずつ加えながら耳たぶの硬さになるようによくこね、ねかせておく。
 - ②合びき肉又は羊ひき肉200gに、塩と水約30～50ccをいれ、流れない程度のやわらかさにまぜる。
 - ③適量のたまねぎ、しょうがをみじん切りにし肉にまぜる。にんにく、こしょう、しょうゆなどを好みで加えるもよし。
 - ④寝かせておいた生地を3～4cmの棒状に伸ばす。14～15等分の輪切りにし、ふちをややうすめに丸くのぼす。
 - ⑤皮に具材を包む。形はシューマイに似ている。
 - ⑥約20分蒸し器で蒸したら出来上がり。
- ☆温かいうちに食したほうがおいしい。しょうゆ、からしなどをつけるのもよい。

ホーショールの作り方：12枚分

- ①強力粉600gに水約260ccを少しずつ加え、耳たぶの硬さにこね、ねかせておく。
- ②牛肉400g、豚肉200gをひき肉よりやや荒い小片にきる。
- ③適量のしょうが、にんにくのみじん切り、たまねぎ大1個のみじん切りを肉と合わせる。
- ④塩、好みにより味噌、しょうゆ、こしょうなどを加え味をつける。
- ⑤具材に適量のごま油（又はサラダ油）をまぜ、適当なやわらかさになるまで水をくわえながらまぜる。
- ⑥寝かせておいた生地を半分にし、棒状にのぼしたものを一本あたり12等分にし、まるくのぼし皮をつくる
- ⑦皮の上に具材をのせ、上から皮をかぶせ具が出ないようにすきまなくふちまわりをつける。全体を平たく仕上げる。

⑧平底なべにサラダ油をいれ約1600度でゆっくり約10分揚げる。途中で一度ひっくりかえす。

⑨ピクルスなどを添えて温かいうちに食べる。からし、しょうゆなどつけて食べてもよい。

☆ホーショールの形は丸形 半月形があります。油はひたひたまたはかぶる位、どちらでもできる。

肉入りスープうどん(ゴリルタイショル)の作り方：3～4人前

①強力粉300gに水約110ccを加え固練りにし寝かせておく。

②生地を寝かせている間にスープをつくる。

③肉（牛肉又は羊肉）150g、 適量のじゃがいも、にんじん、たまねぎを適当な大きさに切る。

④大きな鍋にサラダ油をひき、具材をいためる。

⑤水を約1リットル加え、スープのもと、しょうゆ、塩などで味を調える。

⑥スープが煮える間に寝かせたおいた生地をのし棒でのばす。やや幅広のうどん状にきる。（はば広めに長さは短いのがモンゴル流です）

⑦うどんを煮えたスープの中に入れ、煮えたら温かいうちに食します。

☆日本のホウトウに似ています。

にんじんサラダ(ルーワンギーウンサラダ)の作り方

①適量のにんじんをスライサーで細きりにする。

②にんにくを半カケ ごく細かくみじん切りにする。(にんにくが好みでない方は少量のねぎ、たまねぎのみじん切りでも可)

③ ①と②を少々多めのマヨネーズであえて出来上がり。