

## MA / A国際料理教室 クッキング アドベンチャー モンゴル編

材 料 : すべて4名分

### ◆野菜入りモンゴル風うどん (グリルテ ノゴータ シュツル)

|        |                 |      |             |
|--------|-----------------|------|-------------|
| こま切れ牛肉 | 50g             | 小麦粉  | 70g         |
| ソングン   | 中1/2個 (タマネギを代用) | 水    | 10cc (うどん用) |
| ジャガイモ  | 中1個             | 塩    | 少々          |
| キャベツ   | 小1/4個           | サラダ油 | 少々          |
| 人参     | 中1/2本           | 水    | 4カップ (スープ用) |

作り方:

1. 小麦粉に水を加えながら、耳たぶぐらいの柔らかさに手でこね、ボールにラップをし、しばらく寝かせる。  
(水を入れすぎてはいけないので、柔らかさを調整しながら水を加えてこねる)
2. 野菜を食べやすい大きさに切って、肉と一緒になべに入れて軽くいためる。
3. なべに水と塩を加えて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
4. 寝かせた小麦粉をまな板の上でこねなおし、1mmぐらいに薄くのばし、うどんの麺を作る。  
(うどんの麺は長くなく、8cm×3mmぐらいの長さに切る。)
5. 麺をスープの中に入れて、味を整えてできあがり。

### ◆ホーシユール

|        |                            |      |      |
|--------|----------------------------|------|------|
| こま切れ牛肉 | 250g (モンゴルではこま切れ肉を使用、ひき肉可) | 小麦粉  | 230g |
| ソングン   | 中1/2個 (タマネギを代用)            | 塩    | 少々   |
| 水      | 100cc (ひき肉に味をつけるため)        | サラダ油 | 適量   |
| 水      | 100cc (ホーシユールの皮を作るため)      |      |      |

作り方:

1. 小麦粉に水を加えながら、耳たぶぐらいの柔らかさに手でこね、ボールにラップをし、しばらく寝かせる。  
(水を入れすぎてはいけないので、柔らかさを調整しながら水を加えてこねる)
2. こま切れ肉をさらに細かく切る。
3. タマネギをみじん切りにして、細かく切った肉を加えてこねる。
4. 100ccの水に塩少々を入れたものを3に加え、味をつける。(肉汁がでるくらい)
5. 寝かせた小麦粉をまな板の上でこねて、35gぐらいの大きさに分け、小さな麺棒で薄くのばし、ホーシユールの皮を作る。
6. 皮に肉を適量のせて、形よく包む。
7. 多めの油で両面を低温でゆつくりと揚げてできあがり。

※ モンゴルの料理と言えば、おもに肉(羊、うし)を使用します。

モンゴルの料理の特徴は塩だけで味を付けることです。

温かいうちに召し上がると最高に美味しいです。モンゴルでは冷めた料理を食べる習慣はありません。

