



# 都城国際交流協会会報

## MIA NEWS

ミア ニュース

### 「モンゴル料理ツイワン」

～都城市モンゴル国際交流員 ソヨルマーさんによるモンゴル紹介～

モンゴル料理の特徴は、素材の味を生かしたものが多く、肉を中心とした料理が多いため基本、塩味がベースです。

今月は、モンゴルでスタミナ料理と言われている“ツイワン”を紹介します。

モンゴルで子供から大人まで大好きな料理の定番でもある“ツイワン”の材料は主に、野菜・肉・小麦粉です。

- ③. ②に約650mlの水を入れて沸かします。水の量は②の全体を浸すぐらいです。
- ④. ①の生地を均等に三つに分けて、麺棒を使って丸く平らに約2mmの厚さになるまでのばします。
- ⑤. (1)丸く平らに広げた生地に食用油大さじ1杯分をつけ、(2)十字型に切って、重ねます。(3)扇型の生地を均等に三つに切ります。



(1)



(2)

ツイワンを日本語で検索すると、“モンゴルの焼きそば”“モンゴル風焼きそば”と書いてあるのがほとんどですが、私からすれば、ちょっと違うような気がします。というのも、主役である麺は手作り、麺を作る手順は日本のそば打ちと似ているところがあるからです。

さて、4人分のツイワンの材料は次の通りです。

- ・牛肉:400g
- ・小麦粉(中力粉):400g
- ・ジャガイモ:5個
- ・人参:1本
- ・玉ねぎ:1個
- ・パプリカ:2個
- ・塩コショウ:適量
- ・塩:適量
- ・しょうゆ:大さじ3
- ・食用油(炒め用:大さじ2)(生地へ塗布用:大さじ2)
- ・水:生地用220ml、蒸す時のスープ用:650ml
- ・小ネギ:適量

作り方は、次の通りです。

- ①. ボールに小麦粉を入れて、水を少しずつ加えながら、こねます。こねたものを丸くして、ねかします。
- ②. 油をひいた鍋で野菜と肉を塩コショウで炒めて、大さじ3ぐらいのしょうゆで味つけし、塩で味をととのえます。



(3)



(6)

- ⑥. ⑤の生地を5mm～7mmぐらいの幅で細く切ります。
  - ⑦. ③の上に切った麺を均等に広げてのせ、強火で7分、中火で約4分蒸します。スープがなくなるまでが目安です。
  - ⑧. 蒸し上がったたら、麺が一枚一枚になるまで、フォークでほぐしてから、全体をよく混ぜます。最後に、小ネギを適量入れたら、出来上がりです。
- 肉と野菜の旨みが麺にしみ込んでいるのが、ツイワンの一番美味しいところです。
- 皆さんも、もしよかったら、年末のご馳走の一品にモンゴルのツイワンはいかがでしょう。



## 「中国のクリスマス」 ～都城市中国国際交流員 銭さんによる中国紹介～

中国でも最近では盛り上がりを見せているクリスマス。繁華街やデパート、ショッピングモールなどが大きなクリスマスツリーやイルミネーションで彩られるのは、日本とあまり変わりません。ただ、クリスマスで中国らしいのが、リンゴを贈る風習があることです！中国の若い人たちの間では、クリスマスに林檎をプレゼントする習慣があります。クリスマスイブは「平安夜」と言います。その「平(ピン)」の発音が、林檎「苹果(ピングォ)」の「苹(ピン)」と同じ発音で

ある事から、無事を伝えるという意味の「平安(ピンアン)」という言葉にかけられたと言われています。

では、圣诞节快乐！よいクリスマスをお過ごしください～♪



## Aussie Bites (オーストラリアを、ひとかじり!) & 協会情報

メルボルン市はコーヒーとカフェ文化の街です。ご存知でしたか？

ラテアートも優れていて、写真は毎年開催されるメルボルン国際コーヒーエキスポの一つです！可愛い過ぎ！飲むのはもったいないでしょう！



### ◆「外国人が見た宮崎」巡回展のお知らせ

県内在住の外国人が「宮崎」をテーマに作成したアート作品などを展示します。

市役所を訪れた際などには是非お寄りください。

- ・日時 令和4年1月14日(金)～27日(木) 9時～17時
- ・場所 市役所1階市民サロン(市民課前)
- ・入場無料

## 編集部より

10年以上昔ではありますが、クリスマスシーズンのドイツ・オーストリア・イタリアに行ったことがあります。

この季節のヨーロッパはクリスマスマーケットを巡るのが一番の楽しみです。商品が可愛らしくディスプレイされた屋台、移動遊園地のメリーゴーランド、グリューワインやシュトーレン、窓の下に吊るされた緑のヤドリギ、夜になると広場が華やかなイルミネーションに彩られるので、寒さを忘れて歩き回ってしまいます。

その頃にドイツのクリスマスマーケットで購入した真っ白なサンタ装束のくるみ割り人形は、今でも玄関に飾られていて、その時のことを懐かし思い出させてくれます。 [池田]

今回は【千葉県】です。

千葉県の観光地と言えば、「東京ディズニーランド」や「東京ディズニーシー」、「成田山」、「鴨川シーワールド」などが有名ですね。でも、頭にパツと思いつくのは、【落花生】です。ピーナッツが好物なのもありますが、全国の総生産量の8割以上が千葉県で生産されており、八街(やちまた)産落花生は有名ブランドです。どうして千葉県？って思っただけなのですが、これを機に調べてみました。県北部にある北総台地は火山灰が多く、作物の生産に不向きでしたが、落花生は、やせた土地や干ばつに強く、栽培の手間がかからないというのが、地域に広がり、定着した要因のようです。まだ口にしたことのない八街産落花生。いつか食べてみたいですね。(塩茹でで…) [西畑]

最近、寒くなってきたので、夕食のメニューが鍋になることが多いです。キムチ鍋、もつ鍋、水炊き、トマト鍋にカレー鍋と色々バラエティも豊富で飽きません。

洗い物も少なく、野菜もたっぷり採れる最強メニューですが、唯一の難点は翌日のお弁当におかずを回せないことです。 [山内]

12月の一大イベントと言えば、やっぱりクリスマスでしょうか。

我が家でもクリスマスになると、ちょっといい食事とケーキを用意したり、小さいツリーを飾ってみたりと、少し浮かれてしまいます。

今年は姪っ子ちゃんが家にくるといことで、父と母がとても張り切って準備しています。自分が小さい頃もこんな風に準備してくれたのかな、と思いながら、私も姪っ子ちゃんのために色々準備をしようと思えます。 [川内]

クリスマスの歌といえば、この時期街中で流れる「ジングルベル」の歌ではないでしょうか。

「ジングルベルズ ジングルベルズ ジングルオールザウェイ」をモンゴル語に訳すと、「ジェジェグヘン ホンフ ジェジェグヘン ホンフ ジンゲネン ドウガルチ バイナ」になります。皆さん、モンゴル語でのジングルベルの一部を歌ってみるのは、いかがでしょうか。 [ソヨ]

時が経つのは本当早いですね。もう年末になりました。振り返ってみると、今年も熱中したことがあったり、頑張ったことがあります。また友達と職場の皆さんの支えがあって、充実した一年を過ごしてきました。来年も続けて頑張っていきたいと思います。 [銭]

では、よいお年を！

あっという間にまたクリスマスの時期が迫ってきました！クリスマスの日、私はよく早起きし、クリスマスツリーの周りに置いてあるプレゼントを見てから少し豪華な朝食をいただき、家族全員と一緒にプレゼントを交換する。屋に親戚が来られ、20人以上の壮大な宴会を一緒に準備し、久々に話し、色々なゲームを遊びます。翌日にプチ旅行、又はビーチに行くのもよくあることです。また来年、そういう風にクリスマスをお過ごせるように！ [ジョージ]

クリスマスと言えば、田中家は三股町にあるM鶏肉加工店の鶏の丸焼きを家族で食べることです。妻と子ども達が食べる間は焼酎を飲み、妻たちがケーキに移った後、ゆっくりいただくのが楽しみでした。今は子ども達も県外で生活しているため妻と二人のクリスマスですが、ルーティンは変わりません。今年は我が家の家庭菜園で初めて作ったブロッコリーと人参も料理に花を添えると思います。 [田中]

先日、CIRのジョージさんは編み物が得意だというお話を聞きました。私も何度か試みましたが完成した事がありません。ニットセラピーという言葉があるくらい、糸を編む行為には心を癒す効果があるそうなので、再度チャレンジしてみようと思っています！まずはハリーポッターごっこで行方不明になっている編み棒を探すところから始めなければなりませんので、年末大掃除を頑張ります。 [穴井]