



蒙古美食：tsuivan草原炒面

都城市蒙古交流员 索哟鲁玛的蒙古介绍

蒙古美食的特征，就是活用素材本身的美味。因为以肉食为主的料理居多，所以基本上只用盐调味。这个月为大家介绍在蒙古被称为增添精力的美食

“tsuivan”草原炒面。蒙古的小孩到夫人都很喜欢的这道“tsuivan”，用到的食材是蔬菜、肉和小麦粉。

用日语搜索“tsuivan”，跳出来的解释大多是“蒙古的炒面”、“蒙古风味炒面”，其实让我来说的话，好像有一些不同。因为面是手工制作出来的，制作的顺序和日本的手打荞麦面类似。

那么，4人份的tsuivan的材料大致如下。

牛肉：400~450g 小麦粉（中力粉）：400g
土豆：3个 胡萝卜：1根 洋葱：1个 彩椒：2个
胡椒盐：适量 盐：适量 酱油：3大勺
食用油（烧面用：1大勺）（涂在面团上用：1大勺）
水：大约500ml 小葱：适量

做法：

- ①. 把小麦粉加入盆内，一点点加水揉面。揉好的圆面团，静置。
- ②. 在油锅内加入蔬菜和肉和胡椒盐翻炒，加入3大勺酱油和盐调味。
- ③. 在②里加入大约500ml的水煮沸，水量大概超过②的全部。
- ④. 将①的面团平均分成3等分，用擀面杖将其擀成扁平的圆面饼，厚度约2mm。



- ⑤. 在面饼上涂1勺食用油，切成十字形，叠起来。再将扇形的面饼平均切成三等分。
- ⑥. 将⑤的面饼切成宽5mm~7mm左右的细条。
- ⑦. 在③里慢慢铺入生面条，大火蒸15分钟。
- ⑧. 蒸好后，用叉子将面条扯成一条一条的，然后搅拌。最后加入适量小葱，完成。

肉和蔬菜的美味也好好地被面吸收进去，是tsuivan最美味之处。

大家也可以在年末，尝试着做一做这份美味的tsuivan蒙古炒面吧。



协会信息

●「在盆地旅游~澳中蒙篇~」

请一定要来市役所看一看我们三名交流员各自选出的三国美景介绍！然后告诉我们关于你在澳大利亚、中国和蒙古等地旅游的独有的旅行记忆和故事！

我们会将投稿的小文章公示，请所有的市民们投票选出前几名，并送出各国的豪华大礼！

场地：市役所1楼市民沙龙

期间：令和4年1月14日~2月9日

详情咨询：都城市文化交流课

国际化推进室（电话：23-2295）



◆来给MIA NEWS投稿吧

关于您过去海外旅行的故事、海外留学的经历、或者任何关于国际交流协作相关的文章，都欢迎投稿！字数为1200字左右，照片1~2张，字数在1200字以下也没问题。感兴趣的朋友请来联系吧，我们为投稿的人准备给了电影院cineport提供的免费观影券！



~其他通知~

◆「外国人眼中的宫崎」(县国际交流协会主办)巡回展（免费）

我们将展示由住在宫崎县内的外国人们以【宫崎】为主题制作的作品（照片、绘画、书法等）。

请大家在来市役所的同时也来展览看一看！

●日期：2022年1月14日(周五)~27日(周四)

●场地：都城市役所1楼 市民沙龙

详情咨询：都城国际交流协会 电话：23-2295

