

## モンゴル料理

モンゴル料理は伝統的に肉料理と乳製品に大別されています。伝統的な遊牧の生活において肉料理は冬季に、乳製品は夏季に食べる季節サイクルを有します。主食として小麦や米を食べますが、量的には肉が主食となることが多いです。モンゴル国はソビエト連邦期のロシアと東ヨーロッパ諸国から食文化の影響を相互に受けておりロシアや東ヨーロッパの料理も良く食べられます。また、各地の気候による食材の違いから、料理に違いが見られます。生食は一部の例外を除いて、ほとんど見られません。モンゴルの肉料理は世界の民族料理と比較して、香辛料をほとんど使わないのが特徴です。寒冷な気候のため、肉の保存や消臭用の香辛料を必要としなかったという説もあります。一般的なモンゴル人は牛肉と羊肉を食べます。馬肉はモンゴル人よりも、モンゴル西部に住むカザフ人がよく食べ、ラクダ肉はゴビなどの地域で主に食べます。豚肉や鶏肉は、草原で放牧する家畜でなかったため、モンゴルの伝統的な料理にはあまり用いられません。

伝統的な肉料理は次のような物があります

- ① お肉が入ったスープに麺を入れた「麺スープ」
- ② ミンチ肉を小麦粉の皮に包んで蒸した  
ショウロンポウに似た「ポーズ」
- ③ 平らに包んで油で揚げたピロシキーに似た  
「ホーショール」
- ④ 骨付き肉を鍋に煮た「チャナサン・マハ」
- ⑤ 牛肉や羊肉を串にさす串焼き肉



## 伝統的な乳製品

モンゴルでは「5種類の家畜」と呼ばれる、ウシ（又はヤク）、ウマ、ラクダ、ヒツジ、ヤギから、それぞれ搾乳されます。地方によって異なりますが、乳製品は一般的にはウシの乳を中心に生産されます。ウマの乳はアイラグ⑥（アルコール分3%の馬乳酒）として利用されます。伝統的には生乳を飲むことは少ないです。乳製品は、加熱、攪拌、静置、分離、濾過、発酵、成型、乾燥などのプロセスを通じて加工され、きわめて多くの種類があります。

例えば次のような乳製品があります

- ① クリーム状のツツギー
- ② ウルム
- ③ バターに似たシャル・トス
- ④ 固形状のアーロール
- ⑤ 飲料のヨーグルトなどがあります。

