

国際交流員がモンゴルを紹介！

連載

ジャルガルの

ほのぼの日記

第45回 羊Lovers



皆さん、サエンバエノー？

早いもので今年も締めくくりの時節となりました。富士山の美しい雪化粧が立冬を強く感じさせます。

ふるさとモンゴル高原も既に粉雪で真っ白な色に染められ、草原の冷たい空気がおいしく感じられます。

こんな寒い冬に食べたくなる料理と言えはおいしい鍋料理ですね。昆布・かつお節などの素材から煮出す、和風だしはおいしいです。

わが家族は、伊豆のおいしいシイタケ、大根、白菜など、旬の食材を使って鍋料理を楽しんでいます。そして鍋に豆腐やコンニャクを入れることが多いですが、普段モンゴルではあまり食べません。海のないモンゴルでは出汁は骨付きラム肉や牛肉を煮込んで作ります。その汁にうどんや餃子を入れることが多く、ボー

ズ（モンゴル風蒸し餃子）が好きな子どもたちには水餃子鍋が人気です。そして、モンゴル人は夏でも温かい料理を好んで食べます。私がモンゴルに住んでいた時は、一週間に2、3回ぐらい必ずと言っていいぐらいラム肉を使った料理を食べていました。今は2、3週間に一度になりました。残念なのはラム肉がモンゴル産ではなく、オーストラリア産なこと。いつか日本でモンゴル産ラム肉を食べたいですね。

モンゴルは、羊の頭数の多い国ランキングで、32、267頭で10位に入り、ジンギスカン鍋でラム肉をよく食べるイメージです。もちろん羊肉は宗教上の制限がなく、誰でも食べることができるし、草食動物なので囲いで人工的に飼われず、自然放牧、そしておもてなしの肉として

よく出されます。

先日、テレビで東京都中野区の羊フェスタについてニュースを見ていましたら、嬉しいことに最近日本でもラム肉を好んで食べる人が増えているようです。ラム肉は食用肉の中でとてもカロリーが低いためダイエット中には羊肉がいいといわれているようです。

食用肉をそれぞれ、100gあたりのカロリー数で比較した場合、鶏肉約229kcal、豚肉約298kcal、牛肉約298kcal、ラム肉は約227kcalと低カロリー。さらに、ラム肉にはカルニチンというアミノ酸が多いそうです。

寒くなったことでモンゴル産のラム肉を食べたくなるのは羊Loverとして当たり前ですね。今年こそ里帰りして母の作った水餃子鍋を食べたいのですが、まだまだ勇断できず我慢することにしました。来年は自由に行き来できるようになりますように。



▲チャナサンマハ（ラム肉の煮込み料理）

モンゴルクイズ

モンゴル人は羊肉を一番多く食べますが、つぎに多く食べられるのは何肉でしょうか？

- ①豚肉
- ②鶏肉
- ③牛肉
- ④馬肉



第25回 ごみの分け方・出し方

食品ロスを

減らしましょう

図 廃棄物対策課

☎ 055(949)6805

●食品ロスとは？

食べ残し、売れ残りなどの理由で、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことを言います。

●日本ではどれくらいの食品ロスが発生しているの？

農林水産省によると、「食品ロス」の量は、年間600万トンにもなっています。（平成30年度推計値）日本人の1人当たりの食品ロス量は1年で約47kgです。

これは日本人1人当たりが毎日お茶碗一杯分のご飯を捨てているのと同じ量になります。

●食品ロスを減らすために

食べ物を「買すぎない」、「作りす

ぎない」、「食べきる」といった工夫が大切です。

例えば、買い物をした後に、冷蔵庫に同じ食材があったことに気づき、食材を余らせてしまったことはありませんか。事前に冷蔵庫にある食材を確認するだけで無駄をなくすることができます。

スーパーやコンビニでは、奥から商品をとらずに、陳列されている賞味期限の順番に買ったたり、レストランでは食べきれない分量を注文して、食べ残しを出さなかったり、皆さんのちょっとした行動が食品ロスを減らします。

食品ロスを減らす

ことは生ごみの減量でもあり、ごみの運搬費や焼却場の燃料費などのごみ処理にかかる経費削減にもつながります。ご協力をお願いします。



▲食品ロス削減国民運動
ロゴマーク「ろすのん」

図 地域づくり推進課
☎ 055-948-1412

市民の「チカラ」を紹介します！ ～市民活動のススメ～【第2回】

まゆ玉を通じて 心からのおもてなしを 伊豆長岡まゆ玉の会

代表 小澤みゆき ☎ 090-5034-2293

どのような活動をしていますか？

月に2回、まゆ玉飾りの製作のための教室やワークショップのほか、毎年1月頃に「まゆ玉の里」イベントも開催しています。伊豆の国市特産物（まんじゅう、いちご、あゆ、すみれなど）の製作を通じてPR活動を実施しています。

活動のきっかけはなんですか？

伊豆長岡温泉場をなんとか活性化させたいという思いから、まちおこしの一環としてスタートしました。長岡温泉旅館や伊豆箱根鉄道、いちご狩りセンターなど多くの協力をいただき、市内のさまざまな場所で飾りを設置しています。

どのようなやりがいがありますか？

毎年「今年はいつから飾られるのか」など、

まゆ玉飾りを心待ちにしている人がいます。楽しみにしているという声をいただくと活動の喜びややりがいになります。また、飾られたまゆ玉飾りを見て喜んでいるお客さんの姿を見ると、私たちも元気になります。

読者へのメッセージ

まゆ玉の製作は、幅広い年代で楽しむことができるので、ぜひワークショップにも参加してください。また、「まゆ玉の里」は20周年を迎えます。今までの活動の感謝の気持ちを込めて記念品を準備しています。「まゆ玉の里」を開催する際にはぜひお越しください。



▲ワークショップの様子