

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48回

モンゴルの春の
ごちそう「オーラグ」



皆さん、サエンバエノー？
日増しに暖かくなり、早春の息吹を感じるこの頃、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。河津桜に続きソメイヨシノが楽しめる伊豆の国の春は美しいですね。

3月になると、モンゴル高原では凍っていた川が溶け始め、せせらぎの心地良い音と共に小鳥たちが「とうとう春がきたよ」と春を告げてくれます。一方、雪が解け洪水が起りやすくなるので、この時期に注意報が発表されることがよくあります。

モンゴルの春は天気が変わりやすく、風が強い。家畜が産産を迎えるこの季節は遊牧民にとって、1年の中で最も忙しい時期です。家畜はいつ産産するかわかりません。そのため、昼も夜も関係なく、何回も様子を見ながら、無事に産産させること

が一番重要な仕事になります。

厳しい冬を乗り越えようと、やってくるのは暖かい春の日差し。少し和らいだ気候にホッとするとともに、体調不良を訴える人も少なくありません。大陸の国だからかもしれないが、モンゴル人は季節を問わず疲れから回復させ、免疫力をアップさせると言われる鍋料理を好んで食べます。代表として「ビトゥー汁」（小麦粉で蓋をして蒸したスープ）や「グリルタイ汁」（モンゴル風肉うどん）などがあり、疲労回復に最適です。

モンゴル人だからなのか、私は熱々の鍋料理が大好きで、鍋を作る時には必ず豆腐を入れます。しかし、モンゴルでは大豆を生産していないため、モンゴルの鍋料理に豆腐を使う習慣はありません。

豆腐といえば、「豆腐にとっても似ている、貴重な乳製品があります。それはモンゴル語で「オーラグ」といって、家畜が産産するこの時期しか食べられない牛乳豆腐です。

プリンに近い食感で、酸味と甘みのあるなんとも言えない食べ物です。産後5日以内の牛の初乳でしか作れないので、モンゴルでも春にしか味わえないご馳走です。

初乳はたんぱく質やミネラル、ビタミンなどを多く含み、特に免疫力アップに効果的な成分が多いので、仔牛の健康を保つために数時間以内に必ず飲ませます。このように初乳はふつうの乳と成分が非常に異なるので、市場では手に入れることができません。遊牧民の家でしか食べられない貴重な食べ物です。ふるふるしたオーラグは、皆さんに一度食べさせたいモンゴルの味です。

それでは、バイタルタエ。

市長公室

055(948)1431



▲モンゴルの貴重な乳製品オーラグ

モンゴルクイズ（答え）

ツアガンサルの時にあいさつを交わさないことになっているのは次のうちどれでしょうか。

- ①夫婦同士
- ②妊娠している女性同士
- ③兄弟同士

正解は、①と②です。
皆さんわかりましたか？



第28回

ごみの分け方・出し方

燃やせるごみの減量に協力をお願いします

廃棄物対策課

055(949)6805

市内で燃やせるごみを焼却している長岡清掃センターと葦山ごみ焼却場は、稼働開始から40年以上経過し、老朽化が著しく、機器類の故障などが発生しています。

現在、伊豆の国市と伊豆市が共同で建設を進めている新ごみ処理施設が令和5年1月から稼働予定で、完成後は新しい施設でごみの焼却を行います。それまでは現在の施設で焼却します。

ごみは毎日出るため、現在稼働している焼却施設が故障すると焼却が停止し、ごみが処理できない事態が想定されます。ごみの焼却を円滑に行うため、燃やせるごみの減量に引き続き協力をお願いします。今回は、生ごみ減量のポイントを紹介します。

●生ごみを出すときは、水切りを徹底！
生ごみの約8割は水分で、「水切り」をするだけで生ごみを減らすことができます。水分が多いと焼却の際に



炉内の温度が低下し燃料を過剰に使うこととなります。ごみの焼却にかかる燃料費を抑えるために、水切りネットなどを活用し、ひと絞りしてからごみを出しましょう。

●計画的な買い物と食べ残しの削減
計画的な買い物や心がけて食材は無駄なく使いきりましょう。また、食べ残しを減らすために、作り過ぎないようにしましょう。どうしても食べきれずに残ったものは、別の料理に活用し、工夫して食べきりましょう。

※食品ロスについて、広報いずのくに
令和3年12月号に掲載しています。

市民の「チカラ」を紹介します！

～市民活動のススメ～【第5回】

地域づくり推進課
055-948-1412

Culture 4 (for) you ～地域の文化を守る・伝える・創る・広める～

NPO法人 伊豆学研究会 代表 橋本敬之 ☎0558-76-0030

活動のきっかけは？

伊豆の歴史資源を守り、文化財を活用した地域づくりをしたいという思いで、平成15年に任意団体の伊豆学研究会を立ち上げ、古文書調査から活動をスタートしました。平成22年にはNPO法人として活動を再スタートし、同年に伊豆大辞典を刊行しました。

活動の内容は？

活動拠点として大仁駅前に誰でも立ち寄れるコミュニティカフェ「まちすけ」を開設しました。観光客に立ち寄ってもらうだけでなく、まちづくりの相談、文化財の講座、国際交流や日本語教室などさまざまな分野で幅広く活動を行っています。

活動のやりがいは？

現在、文化財の写真や画像のデータベースづく

りを行っています。文化財に限らずいろいろなところからお声かけいただき、活動を手伝ってくれる人が増えています。会員も200人を超え、文化財を守るという同じ気持ちを持つ仲間が増えて、とてもうれしいです。

読者へのメッセージ

文化財に限らず、新しいことや社会貢献活動、まちづくりなどにチャレンジしたいと思っている人を募集しています。ぜひ一緒に楽しく取り組んでいきましょう。



▲多くの人でにぎわうコミュニティカフェまちすけ