

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「ビトウー汁」
(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)

ツァ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
ことになりやす。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掛けて食材は無
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