

# 横浜国立大学留学生による自国の文化紹介

## 第16弾！ モンゴル国の紹介！

### ◆自己紹介



ニヤムジャルガルさん

モンゴルから来ましたニヤムジャルガル・オチルホヤグと申します。横浜国立大学大学院（博士課程）で機械工学を勉強しています。

日本での生活を楽んでいます。日本にはモンゴルでは見かけない色々な種類の果物があって、色々な果物を食べることができるのが嬉しいです。地域の方ともっと交流して、日本文化を勉強していきたいです！

### ◆モンゴルの紹介

モンゴルは東アジア北部に位置し、首都はウランバートル市でこのほか、21の県があります。北部がロシア連邦と、東部、西部が中国と国境を接しています。面積は約156万km<sup>2</sup>と日本の約4倍の広大な国土です。国の人口は約330万人で、公用語はモンゴル語です。

日本と同様に、春、夏、秋、冬の四季がありますが、大陸性気候のため、寒暖の差が激しいのが特徴です。冬は雪もたくさん降り、冷え込みが厳しく、氷点下40℃まで冷え込む日も珍しくありません。一方、夏は乾燥していて過ごしやすい日が多いものの、地域によっては30～40℃まで気温が上がることもあります。



ツァガーン・スワルガ(ドゥンドゴビ県)



エルセンタサルカイ(ボンガン県)

### ◆モンゴルの伝統行事の紹介

モンゴルには2つの大きなお祭りがあります。一つは「ツァガーン・サル」というモンゴルの旧正月をお祝いする行事です。旧正月の日取りは、旧暦により決まるため、毎年変わりますが、概ね2月上旬です。元旦には日の出前に起きて、綺麗な伝統服に着替え、親戚の家を訪ね、家族と一緒に豪華な食事をしてお祝いをします。

もう一つは「ナーダム祭」です。毎年、革命記念日である7月11日から3日間にわたって開催されます。ナーダムとはモンゴル語で「お祭り」を意味していて、伝統民族楽器の演奏や、民族舞踊の披露など華やかな雰囲気です。また、モンゴル相撲、競馬、弓の三大競技が開催されます。

モンゴル相撲は、日本の相撲と違って、土俵がありません。相手の膝、背中などが地面についた時点で勝敗が決まります。時間の制限もないため、長時間の勝負になることも多々あります。

競馬は約35kmの草原を走って行われます。騎手には子どもたちも参加します。

弓ですが、地面に置いてある的を狙って点数を競います。集中力が勝敗を分けます。



ツァガン・サルのメインディッシュ(左:ラム肉、右:モンゴルの伝統的なケーキ(ビスケット生地))

### ◆モンゴルの伝統料理

モンゴルでは羊の肉や小麦粉を使った食事が良く食べられます。ここでは、モンゴルの伝統料理で有名なものを3つ紹介します。一つ目が「ポーズ」というモンゴル餃子です。水でこねた小麦粉の皮にひき肉を餡として包み、蒸して調理するモンゴル料理です。二つ目が「ホーショール」です。小麦粉を練った生地でひき肉やたたき肉などを包み、油脂で揚げた家庭料理です。最後に、「ホルホグ」です。羊肉の塊を野菜、塩、香辛料とともに大きな鍋に入れ、焼けた石とを交互に詰めて石焼き（蒸し焼きともいえる）としたものです。



伝統料理 ホルホグ



## ◆モンゴルのおすすめ

モンゴルに来たらぜひ、広大な自然を体感してください。地方には美しい自然が楽しめる場所がたくさんあります。特に、夏がおすすめです。観光スポットとして人気があるのは、国内北西部にあるフブスグル湖です。湖周辺には森林が広がり、トナカイを間近に見ることもできます。



国内北西部のフブスグル湖



森林の中のトナカイ



アグラグブテール修道院



デムチグ寺院

## ◆保土ヶ谷区についての感想

2020年2月に区役所主催で行われた「歴史まち歩き」のイベントに参加しました。地域の方と一緒に区内の歴史的なスポットを散策してとても楽しかったです。ツアーでは、ガイドさんと通訳さんからこれまで知らなかった情報をたくさん教えてもらいました。地域の方と交流するのが大好きなので、今後もまたそのような機会を持ちたいです。



ほどがや歴史まち歩き 2020 参加者と記念写真  
(上段中央:ニヤムジャルガルさん)

こちらの記事は、留学生が英文で記載した原稿を区で翻訳、編集しています。