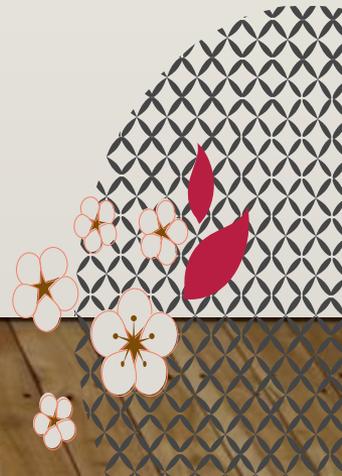




# モンゴル語

---



Монгол	日本語	ヨミカタ
зуурах	こねる	ズーラフ
бэлтгэх	下準備する	ベルトゲフ
илдэх	のばす	イルデフ
түрхэх	ぬる	トゥルヘフ
ороох	まく	オローフ
боох	つつむ	ボーフ
амраах	やすませる	アムラーフ
угаах	あらう	ウガーフ
цэвэрлэх	したしより	ツェベルレフ
тавих	置く	タウヰフ

халаах	あたためる	ハラーフ
НЭМЭХ	くわえる	ネメフ
Үнэр гарах	かおりが出る	ガラフ
таглах	蓋をする	タグラフ
тараах	均等に広げる(きんとう)	タラーフ
шалгах	確認する	シャルガフ
тааруулах	調整する	タールーラフ
таваглах	盛り付ける	タワグラフ

Монгол	日本語(振り仮名)	ヨミカタ
зөөлөн гал	弱火(よわび)	ゾーロン ガル
өнгө орох	焼き色がつく	オンゴー オロフ
шүүс	肉汁	シュース
бүрэн болох	火が通る	ブレン ボロフ
уураар болгох	蒸し上げる	ウーラール ボルゴフ

---

Монгол	日本語	ヨミカタ
НИМГЭН	薄い	ニムゲン
жигд	均一な	ジグド
зөөлөн	柔らかい	ゾーロン
наалддаггүй	くっつかない	ナールドガグイ

# 鍋 Tогоо

---

トゴ一



# 圧力鍋 Битүү Чанагч

---

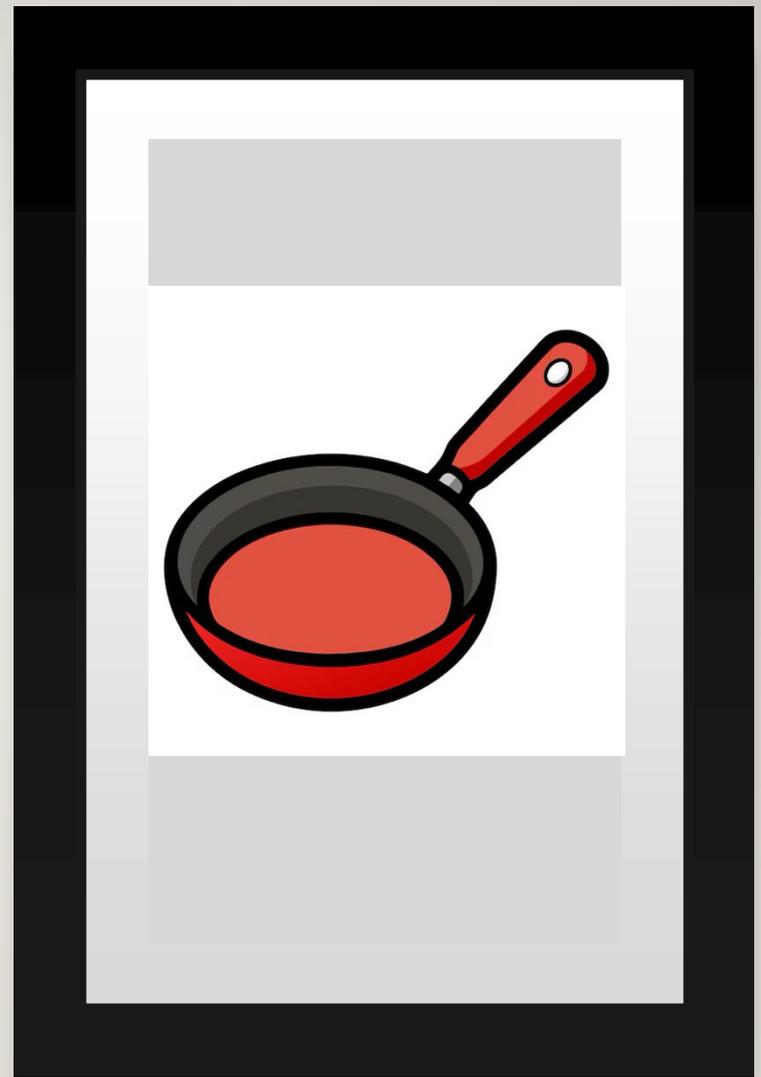
ビテウー チャナグチ



# хайруулын таваг, フライパン (

---

ハイルーリン・タワグ



Таглаа  
Таг  
蓋

---

タグ / タグラー



# Бөглөө Кяццүп

---

Богроо



# Хутга, 包丁

---

フトガ



# Заазуур 中華包丁

---

ザースール



# Хайч Гал тогооны хайч キッチンばさみ

---

ハイチ

ガル・トゴーニ・ハイチ



# Хоолны халбага, спун

---

ホールニ・ハルバガ



# Хусуур Хутгуур フライ返し

フスール / フトグール



MINIMAL HOME  
SIMPLE LIFE

[www.minimalhome.mn](http://www.minimalhome.mn)  
7700-1850, 8626-1850  
Minimal Home  
[minimalhome.mn](https://www.instagram.com/minimalhome.mn)

Сансар Имарт 5 давхар

# Хавчаар Тонг

---

ハブチャール



шанага  
お玉

---

シャナガ



Данх  
やかん

---

ダンフ



# Элдүүр Ганжин めん棒

---

エルドゥール / ガンジン



# Ганбанз こね台

---

ガンバンス



# Махны мод まな板

---

マフニ・モド



# Арилгагч Пієрлэр

---

Арилгагч



# Жигнүүр 蒸し器

---

ジグヌール



# Хормогч Эпрон

---

ホルモグチ



- 
- Орц - オルツ | 材料
  - Жор - ジョル | レシピ
  - Хийх арга - ヒーフ・アル  
ガ | 作り方

# Гүзээний салат орц

---

- Орц:
- -Үхрийн гүзээ
- -Ногоон огурцы эсвэл дарсан огурцы
- -Лууван
- -Улаан сонгино эсвэл ногоон сонгино
- -Нунтаг хар Перц
- -Гүнжидийн тос
- -Гүнжидийн үр
- -Соя соус

# Гүзээний салат хийх арга

---

- Хийх арга:
- Үхрийн гүзээгээ сайн угааж цэвэрлээд битүү чанагчид 30 минут (битүү чанагч байхгүй бол зөөлөн гал дээр 1 цаг 30 минут) болгоод, хөргөөд, нарийн савхан хэлбэртэй хэрчинэ. Огурцы, лууван, сонгиноо нарийн савхан хэлбэртэй хэрчээд бүх орцоо холиод соя соус, перц, гүнжидийн тосоор (маш бага) амталж сайтар хутгаад гүнжидийн үр цацна. Хүсвэл хар перцний оронд гучугару хийж болно. Исгэлэн амтанд дуртай бол хоолны цуу хийж болно.

# Борш Шөлний орц

---

- Шөлний орц:
- Ястай мах
- Сонгино
- Сармис
- Лаврын навч
- Хар перец
- Дээрх шөлөө 30-40 мин буцалгасны дараа төмс болон байцаагаа хийгээд 15 мин буцалгана

# Хүрэн манжингийн бэлдэцийн орц:

---

- Хүрэн манжин
- Лууван
- Улаан лоль ямар ч байж болно. Хэдийг ч хийж болно. Доор хаяж 2ш хийгээрэй.
- Яншуй
- Лимон 2хх
- Кетчуп 5хх
- Хүрэн манжин, луувангаа нарийн савхан хэрчээд тосонд бага зэрэг хуурна. Хуурч байхдаа лимоны шүүс нэмж өгвөл исгэлэн амттай болно. Тэрний дараа хэрчсэн улаан лоолио хийнэ. Сайтар хуураад шөлрүүгээ хийнэ. 25-35 минут буцалгасны дараа хамгийн сүүлд төмсөө хийж болгоно. Яншуй ба зөөхий аягандаа хүссэн хэмжээгээрээ хийнэ.

# Залхуу бууз хийх жор

---

- Гурилаа зуураад том далбагар болгож элдэнэ. Махны амталгаанд сонгино, сармис, давс, хар перц амталгаагаар орно. Хүсвэл жижиглэж хэрчсэн төмс лууван хийж болно. Махаа элдсэн гурилан дээрээ тарааж тавиад бөөрөнхийлж орооно. Сайн тосолсон жигнүүр дээр 25-30 минут жигнэсний дараа бэлэн болно.

# Цуйван I

---

- Цуйван нь Монголын уламжлалт, гэр бүлээрээ хамтдаа идэхэд тохиромжтой, тэжээллэг хоол юм. Энэ хоолыг гарын хийцийн гурилтай, мах болон төрөл бүрийн хүнсний ногоотой хослуулан хийдэг бөгөөд өдөр тутмын хоолонд өргөн хэрэглэгддэг. Цуйванд ихэвчлэн үхрийн мах эсвэл хонины мах, гурил, сонгино, байцаа, лууван, төмс, сармис, ургамлын тос, давс, перец зэрэг энгийн боловч амт сайтай орцуудыг ашигладаг. Зарим хүмүүс амт оруулахын тулд бага зэрэг хар перец, лаврын навч эсвэл соё соус нэмж хэрэглэдэг

# Цуйван2

---

- Цуйван хийхийн тулд эхлээд гурилаа зуурна. Гурил дээрээ бага зэрэг давс хийж, ус нэмж зуурсаар зөөлөн, наалддаггүй гурил бэлтгэнэ. Зуурсан гурилаа нимгэн илдэж, дээр нь бага зэрэг тос түрхээд ороон боож амраана. Ингэснээр гурил жигд зөөлөрч, болгоход амар болдог. Гурилаа амрааж байх хооронд мах, ногоогоо бэлтгэнэ. Махаа нарийн хэрчиж, сонгино, лууван, байцаа, төмсөө угааж, цэвэрлээд нимгэн, жигд хэмжээтэй хэрчинэ. Сармисаа жижиглэн бэлтгэнэ. Дараа нь тогоо эсвэл хайруулын тавгийг гал дээр тавьж, тосоо хийж халаана. Тос халсны дараа хэрчсэн махаа хийж, өнгө орж, шүүс нь ялгарах хүртэл сайтар хуурна. Дараа нь сонгино, сармисаа нэмж, анхилуун үнэр гарах хүртэл хуурна.

# ЦуйванЗ

---

- Үүний дараа лууван, төмс, байцаагаа дарааллаар нь хийж, бага зэрэг давс, перец нэмж хутгана. Ногоо, мах хоорондоо амт орж, бага зэрэг зөөлөрсний дараа дээрээс нь бага хэмжээний ус нэмж, таглаад зөөлөн гал дээр жигнэнэ. Ногоо жигнэж байх зуур амраасан гурилаа гаргаж, нимгэн хэрчиж гоймон хэлбэртэй болгоно. Гурилаа жигнэж буй мах, ногоон дээрээ жигд тараан хийж, дахин таглаад уураар нь болгоно. Энэ үед гурилын ууршилт, мах ногооны шүүс нийлж, цуйванд онцгой амт оруулдаг. Гурил бүрэн болсон эсэхийг шалгаж, шаардлагатай бол бага зэрэг ус нэмж болно. Эцэст нь бүх орцыг зөөлөн хутгаж, амтыг нь шалган давс перецийг тааруулна. Ингээд цуйван бэлэн болж, халуунаар нь таваглаж, гэр бүлийнхэнтэйгээ хамт идэхэд тохиромжтой сайхан хоол болно.