

仙台市泉区まちづくり活動助成事業

「つながろう～まなぼう～みんなの居場所づくり」

おいしいモンゴル料理ポウズ(ポーズ)を作って食べて満喫しよう！



参加者募集！！



モンゴル料理といえば、揚げ肉まんホシヨルや蒸し餃子ポーズなど、中華風のメニューが人気！香辛料はほぼ不使用でシンプルな塩コショウの味付けが基本です。

ポーズは、まるで肉まん？モンゴル風の蒸し餃子！

羊肉や玉ねぎから作った餡を包み、せいろで蒸しあげた餃子です。ロシアのペリメニや中国の小籠包や蒸し餃子、チベット料理のモモなどの仲間ですね。

ポーズの特徴は羊肉を使っていることで、羊肉ならではの独特の香りやうま味が口いっぱいに広がる餃子で、羊肉好きな人にとっては食べやすい餃子です。

モンゴルではお正月や祝日などには欠かせない料理となっていて、各家庭で料理され来客者に振る舞われるのが通例となっています。今回は羊肉の代わりに牛肉を使い、日本人好みに調理します。講師は在日20年と6年、モンゴル出身の2児のママの2人

期 日：令和7年10月12日(日) 10:00分 集合
会 費：大人500円 キッズ100円(保険代)
会 場：泉社会福祉センター10:00集合
所 在 地：〒981-3131 仙台市泉区七北田字道48-12 ☎022(372)7848
駐 車 場：あり
募集人数：先着10名
申込方法：TEL 080(1852)8181(伊藤)まで。
持ち物：エプロン。マスク。三角巾。
申込締切：令和7年10月6日(月)

主 催：特定非営利活動法人 子育て支援アシスト・エフワン