



UB Style モンゴル料理の紹介
遊牧の風味が奏でる、大地のシンフォニー

包

ボーズ

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の家庭でお馴染みの代表料理「ボーズ」。熱々の肉汁がこぼれる、羊肉を使った餃子。



バンシタイ・シュル

水餃子、羊肉、野菜が入った、あっさりとした味付けのスープ。

パワフルな遊牧民を支える、発酵食とヘルシー肉料理。

大草原の国、モンゴル。厳寒の冬、枯渇した大地では食物がほとんど育たないため、家畜と移動しながら生活する遊牧民にとって、タンパク源はとても大切です。夏はヨーグルトやチーズなどの発酵食品、冬はスタミナ源として特に羊肉を主食としています。香辛料の代わりに岩塩を使うため、とってもヘルシー。小麦粉を使った料理では、中国の小籠包や餃子と類似したものや、ロシアのピロシキも食卓に並び、東欧とアジアが入り混じったような不思議な魅力があります。



ウルム

羊、ヤギ、牛、馬、ヤクの混合乳を熱した上澄み。モンゴルのバター、パンに付けていただく。



シャルサン・バンシュ

大自然で育まれた、羊肉のミンチで作るジューシーな揚げ餃子。



ピロシキ

ロシアの定番の揚げパン。モンゴル人もよく食べる。特に学生に人気。



スーテーツァイ

モンゴルの人々が水分や塩分補給の為に飲む伝統的なお茶。



ニースレルサラダ

角切りジャガイモ、キュウリ、ニンジンなどをマヨネーズで和えたサラダ。



チャンサン・マハ

羊の肉をモンゴルの岩塩で茹でたチャンサン・マハ。シンプルな塩味とホロホロと崩れる柔らかいお肉が絶品。



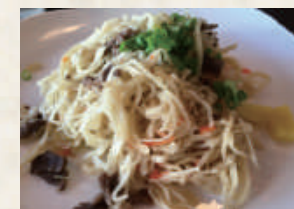
ピヤスラグ(チーズ)

「白い食べ物」ツァーガン・イデーと呼ばれるモンゴルの乳製品。さっぱりとしたモツツアレラチーズのような風味。



ホーシヨール

小麦粉の生地に味付け肉を包んで焼いた、モンゴル家庭料理のひとつで、ナーダム祭に必ず食べる。



ツオイワン

小麦粉の麺を蒸して牛肉と野菜を合わせて炒めた旨味たっぷりの焼きうどん。来客をもてなす時に作る、モンゴルの家庭料理。

モンゴルの感動を一度に愉しむ旅。

有数の景勝地「テレルジ国立公園」で
美しい大自然とアクティビティを体験



ゲルから望む雄大な景色に癒されるひととき。無料で乗馬や弓射体験も！

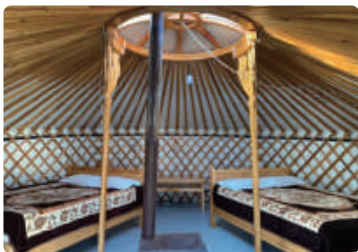
ウランバートル市内から車で2時間ほど(約65km)の場所にあるテレルジ国立公園は、草原や岩山、清流などに囲まれたモンゴル有数の景勝地。ゲルでの暮らしをはじめ乗馬や弓射、伝統衣装を着ての記念撮影など、モンゴルでしか味わえない様々なことを無料で体験することができます。宿泊のほか、ウランバートルからの日帰りも可能です。詳細はぜひお問い合わせください。



▲モンゴルで一度は体験したい乗馬トレッキング。
馬に乗りながら眺めるとこまでも続く草原の景色は圧巻です。

施設情報

全32棟ゲル(ベッド数:120)・洋式トイレ・
ホットシャワー・カラオケ・会議室・ラウンジ
レストラン・土産ショップ・テラス 他



▲ゲルに宿泊して遊牧民の暮らしを体験。



▲雄大な景色を眺める心穏やかなひととき。
夜は満天の星空も。



▲ダイニングでは美味しい
モンゴル料理を堪能。



ご予約・お問い合わせ

トメンハーン・ツーリストキャンプ

TUMENKHAAN TOURIST CAMP

TEL: 9910-9922,9915-2938

E-mail: info@tumenkhaan.mn

Facebook Homepage



モンゴルの大自然を体感したり
雄大な自然の中でゆったりと宿泊を楽しむなら ...
ショートトリップハイキング
& ツーリストキャンプ

Nature Trip



SHORT TRIP HIKING TOURIST CAMP



仏教の聖地、アグラグ・ブテール寺院

遠くから見える素晴らしい景色、
 仏教の聖地、アグラグ・ブテール寺院。

アグラグ・ブテール寺院はモンゴルの首都ウランバートル市から西100kmのところに位置しています。その自然の風景は息を呑むほど美しく、日帰り旅行には打ってつけな所です！

寺院は博物館寺院で、自然と景色が美しい岩の多い山奥に建てられています。寺院内には伝統的な絵画やパッチワークが展示されており、その他に奇妙な妖精なども置いてあります。寺院の外には大きな岩から作られた不思議な形の彫刻像群に遭遇することができ、すぐに目を奪われるでしょう。ハイキングルートもあり、アドベンチャー好きな方には最適なところですよ。険しい山道をハイキングできる他、この山奥の静かなお寺で瞑想もできます。まさに、自然、アドベンチャー、心の安らぎを同時に楽しめる場所ですよ！



ホスタイ国立公園

Hustai National Park

大草原、砂漠、森林、砂丘、山々など様々な自然風景に、息を呑むような自然が広がるホスタイ国立公園。

50.6ヘクタールにも及ぶこの区域は希少な植物や生物の宝庫で、モンゴル野生馬「タヒ」が生息する場所です。この公園は「ホスタイ国立公園トラスト」というNGOによって運営され、公園の中の情報センターには野生馬タヒが母国に生還されたストーリーが展示されています。公園入場料は10米ドルで、現地の人は少し安く入れます。野生馬がいるエリアに入るためには、公園のガイドについていく必要があります。また、ホスタイ国立公園の領域には多くの遺跡があり数多くの「人石」で有名な前世紀6-8世紀に上るオウンゴウト遺跡、古い寺院遺跡もあります。モンゴルの自然を楽しみながら、同時に歴史名所を巡ることができます。

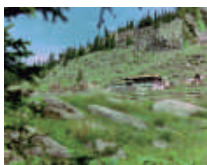




歴史を感じさせるマンズシル寺院

自然豊かで、眺めが美しい歴史を見学できる人気のスポットです。

マンズシル寺院はウランバートル市から46km、トゥブ県のズーンモド県都から北東5kmの所にあります。同寺院はトゥブ県内のボグド・ハン山国立公園の美しい山谷の中に位置しており、ウランバートル市から車で1時間の場所にあります。寺院は1733年に建てられ、当初は寺院20軒、お坊さん300人の構成でしたが、1932年に破壊されました。寺院から残った唯一の寺院が博物館として復元され、現在この博物館は寺院の歴史を物語っています。他の建物は遺跡としてまだ残っています。寺院に展示されている花崗岩石の仏像は歴史及び文化的にユニークな展示品です。寺院からは松、カバ、ヒマラヤスギの生い茂った美しい山谷を見渡すことができます。ここにはオオカミ、きつね、野ウサギや鹿など生息しており、野生生物の宝庫でもあります。メイン寺院の後ろにある岩には仏教の絵画が施されています。



ウランバートル市から東南46km以内

ツェツェー・グン(2256m)

マンズシル寺院

ボグド・ハン山
Bogd Khan

マンズシル ケルキャンプ



ツェツェー・グン ハイキング

Bogdoiin Hiid

ウランバートル市の南を横たわる壮大なボグド・ハン山は1778年に自然保護区に指定されました。ボグド・ハン山頂ツェツェー・グンは、海拔2256mです。山には約520種もの植物、120種の鳥類、40種の哺乳類が生息しており、1997年にユネスコ生物圏保存地域ネットワークに登録されています。この山はハイキングをするには最高の場所で、カラマツの木、草原、豊富な動植物がありとても人気です。ツェツェー・グン山頂は、とても美しい絶景ですが、絶壁の花崗岩からなる岩山に登るのはそう簡単ではありません。ツェツェー・グンへのハイキングには3時間はかかりますが、往復では5～6時間になります。



大きな青空の下、 街を離れて 大草原に出よう！

乗馬の楽しみ方&ゲルでの過ごし方



自然を感じてのんびりと馬の背中から見る草原は広大。
ゲルでは時間を忘れて夜まで仲間と語り合うのがモンゴル流。

ゲルの魅力

モンゴルのノマドたちは、季節によって最も遊牧に適した場所を選び、移動式住居であるゲルを組み立てて生活を送っています。ゲルを川や池の近くに建てて自然の水を取り入れ、天窗トノノから射し込む陽の光が時計がわり。草原と丘、空しかない大草原をリビングそのものにしてしまうことこそが、ゲルの魅力なのかもしれません。何も無いことがこんなにも心地よく、最小限の備えや蓄えて暮らす潔さ…ノマドの生活に触れることで、見失った何かを取り戻せるのかもしれないね。



青空の下で飲む馬乳酒で乾杯！気分は遊牧民。

モンゴル馬の魅力

小柄で気性がおとなしく、ポニーにも似たその出で立ちが愛らしい、モンゴルの馬。その見た目は裏腹に、遊牧民を乗せて雄大な大地を移動するたくましさや、遠か先の声を聞き分けて駆け寄るその従順さを持ち合わせています。遊牧民の相棒として、雄大な大地を共に数百キロ旅するその馬は、背も低く、歩みもゆったりしているので、サラブレッドに乗る乗馬とはまた違った良さがあります。さあ！あなたも、ジンギスカンが可愛かったモンゴル馬にまたがり、遅く悠久の時に思いを馳せてください。



気が優しい馬ばかりで初めてでも安心、馬と仲良し。



テレルジ乗馬トレッキング(3時間)午前発、午後発

ツアー料金:1人参加…\$206 2名以上参加時の1名料金…\$128 (昼食付)
午前発: 8時頃~16時頃[所要時間:約8時間]
午後発: 11時頃~19時頃[所要時間:約8時間]

日程:ホテル→テレルジへ→乗馬(3時間)→昼食→ホテル ※午後発は昼食後に乗馬



ノマドホースキャンプ乗馬トレッキング(2時間)午前発、午後発

ツアー料金:1人参加…\$215 2名以上参加時の1名料金…\$113 (昼食付)
午前発: 8時頃~15時頃[所要時間:約7.5時間]
午後発: 10時半頃~18時頃[所要時間:約7.5時間]

日程:ホテル→ノマドホースキャンプ到着→乗馬(2時間)→昼食→ホテル ※午後発は昼食後に乗馬



テレルジ国立公園&大チンギス騎馬像観光 日帰りプラン

ツアー料金:1人参加…\$169 2名以上参加時の1名料金…\$104 (昼食付)
9時頃~17時半頃[所要時間:約8.5時間]

日程:ホテル→チンギス騎馬像→テレルジ国立公園→昼食→亀石→アリアバル寺院→遊牧民のお宅を訪問→ホテル



モンゴルの大自然に生きる動植物に出会う~ホスタイ国立公園1日観光~

ツアー料金:1人参加…\$215 2名以上参加時の1名の料金…\$123 (昼食付)
8時半頃~18時半頃[所要時間:約10時間]

日程: ホテル→ホスタイ国立公園→野生馬タヒに関するミニ博物館を見学→動植物を見学→遊牧民宅にて昼食→遊牧民のお仕事を体験→ホテル



テレルジ国立公園1泊2日~モンゴルの大自然&乗馬満喫プラン~

ツアー料金:1人参加…\$540 2名以上参加時の1名の料金…\$320 (昼食付)
10時頃~翌日17時半頃[所要時間:約32時間]

日程: 1日目:ホテル→テレルジ「亀石」を見学→奥テレルジの遊牧民のお宅を訪問、昼食→乗馬(3時間)→ご宿泊のツーリストキャンプ→ツーリストキャンプにて夕食→宿泊
2日目:朝食→乗馬(3時間)→昼食→大チンギス騎馬像を見学→ホテル

専用車チャーターカー(日本語ガイド付き)【ウランバートル市内発着】



セダン ミクロ(バン) ミニバス

乗用車チャーター(1~2名様) …… 8時間 \$228

ミクロ(バン)専用車チャーター(1~6名様) …… 8時間 \$306

ミニバス専用車チャーター(1~20名様) …… 8時間 \$380



日本からモンゴルへ向かう際の 成田空港でご注意!!

◆アエロモンゴリア航空とMIAT航空はターミナルが異なります。
ご利用の際はターミナルを間違えないようご注意ください。



アエロモンゴリア航空

チェックインカウンター
第1ターミナル 北ウイング 4階 Fカウンター

TEL: +976-7010-3030

ホームページ <https://www.aeromongolia.mn/en/>



MIAT航空

チェックインカウンター
第2ターミナル 3階 Iカウンター

※2020年10月25日より第2ターミナルに移転いたしました。
ご利用のお客様は、ターミナルをお間違えないようご注意ください。

TEL: 03-5615-4653

ホームページ <http://www.miat.com/>



チェックインカウンターの場所の詳細は成田空港公式サイトでご確認いただけます。

◆機内持ち込みの手荷物について



規定以上のお手荷物をお持ちのお客様 Заасан хэмжээнээс хэтэрсэн тээштэй зорчигчид

搭乗口にてお手荷物をお預かりします。
また、規定の超過料金を徴収いたします。
Онооны хяалтан дээр гар тээхийг ахин жинлэж үзэн, заасан хэмжээнээс хэтэрсэн бол
илүү тээшний төлбөрийг мөн, энгэнд ашиг болно.

【重量超過手荷物料金 / Илүү тээшний үнэ】

2 個目の手荷物 2 дахь тээш	3 個目の手荷物 3 дахь тээш
9,000JPY	15,000JPY

ご搭乗ありがとうございます
Тавтай сайхан аялаларай



モンゴルの“SIM”で 快適な旅をお楽しみください!

モンゴルでのSIMの手続きはどうする?

みなさんは海外に行ったときにSIMはどうしていますか?日本の三大キャリアのローミング(1日3000円程度)を使ったり、空港でレンタルWiFiを借りたりしていますよね。しかし、海外上級者になればそれではコスパが悪い。モンゴルではそのお金があれば、夜の食事ができちゃいます。そこで、もしあなたのスマホがSIMフリーの機種なら現地のSIMを使ってみたいかがででしょうか?SIMを入れ替えて簡単な手続きをするだけで激安のインターネット環境が手に入ります。ここではモンゴルの2大キャリアのMobiComとUnitelのツーリスト向けSIMの解説をします。



TOURIST SIM

モンゴルを訪れた観光客は以下の3種類のSIMから選べます。

料金: 20,000円(税込) データ量: 600MB / 15日間 / 有効

35'000円(税込) 1.1GB / 30日間 / 有効

60'000円(税込) 5GB / 30日間 / 有効

※SIM電話番号の有効期限: 90日以内のリチャージで使い続けられます。

<https://www.mobicom.mn/mn/sh/datapackage>

携帯のインターネットデータ量を追加するには

1日間無制限に使う	600MBまで	1,500円
2日間無制限に使う	1GBまで	2,000円
3日間無制限に使う	1.5GBまで	3,500円
7日間無制限に使う	3GBまで	7,000円
15日間無制限に使う	5GBまで	11,500円
30日間無制限に使う	3GBまで	16,500円

データ量を追加するには592番にテキストメッセージを送ります。

例えば、30日間利用できるデータが欲しければ、

592番に30というメッセージを送信します。

データ残量を確認するには(*210#)を押します。

00:00 - 07:59までの夜間データ専用を選択することもできます。

・夜間データ料金

7日 30GB 1500円

※データを1KB単位で購入することも可能です。

1KB = 0.09円



TOUR SIM

TOUR SIM 5	3GB	5,000円
TOUR SIM 10	10GB	10,000円
TOUR SIM 30	20GB	20,000円

70分通話料込み、20回SMS込み

●近くのUNITELの店舗でSIMカードを購入することができます。

●購入する際には身分証明書を提示する必要があります。



モンゴルでしか 味わえない体験 “ホルホグ”

UBStyle column.
Mongolian traditional food Khorkhog.

モンゴルといえば肉！骨つき肉をダイナミックにかじりながら飲みや歌えやの大宴会をするアニメのワンシーンをみて、「一度は食べてみたい」と思われた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そんな方にお薦めするのがモンゴルアウトドア料理の定番「ホルホグ」です。ホルホグは解体したての新鮮な羊肉にキャベツ、ジャガイモ、ニンジンなどの野菜を加え、焼け石とともに牛乳缶に入れて調理する蒸し焼き料理です。

モンゴル人は夏になるとよく友人や親戚と連れ立ってキャンプに行きますが、その際必ずと言っていいほどよく作るのがこのホルホグです。

もちろんウランバートル市内のレストランでもおいしい肉料理を食べることはできますが、大自然の中で熱々の骨つき肉にかぶりつくのはまた格別です。肉を一片も残さずきれいに食べることができれば、もうあなたも立派なモンゴル人。肉と骨の間にある薄皮をはくようにかじるのがきれいに食べるコツです。つけあわせにピクルスやキムチもあれば、肉もお酒もどんどん進みます。ひとつの盃を皆で飲み回したり、一緒に歌を歌ったりして楽しく盛り上がるのがモンゴル流の宴です。最後にホルホグのスープでうどんを作れば最高のシメにもなります。ちなみに、余熱の残る石を使って手のひらを温めると健康にいいとも言われているので興味のある方はお試しを。

キャンプでホルホグを試してみたいという方は、ウランバートル近郊のツーリストキャンプなどで頼めば簡単に手配できます。モンゴルだけでしか味わえない最高の体験をし、遊びにきてみませんか？



TOURIST CAMP LIST ツーリストキャンプ リスト

Domogt Melkhii Khad 【ドモグ・メルハイハド・ツーリストキャンプ】

美しいモンゴルの自然の中を馬で走り、遊牧生活を体験してください。
Tel.9909-3379
バスがウランバートル市中心部の各バス停から毎日16時に運行。

IRIS TOURS 【アイリスツアーズ】

ヨガの専門家に指導してもらいながら大自然・ゲル・お寺など様々な場所でヨガ体験できるモンゴルのユニークなツアーです。
Tel.99117041 Fax:11315755 Skype:gningin
HP:iristours.mn E-mail:info@iristours.mn

METO TOUR 【メトツアー】

モンゴルの遊牧ライフスタイルについて知り、モンゴルの雄大な自然を楽しむいいチャンスです。
Arig center-206, Jamiyungun Street, Sukhbaatar district, Ulaanbaatar
Tel.319647, 99110743

BAIGALIIN NUUTS TOURIST CAMP 【バイガリインノーツツーリストキャンプ】

ゴルビ・テルレジ国立公園のギャラルバザーン・アムにあります。
Tel.7727-9090
https://www.facebook.com/Juulchnii.baaz
E-mail:easterns_2008@yahoo.com

JIRMIIN TSAGAAAN NUUR TOURIST CAMP 【ジルミーンツァガーンノールツーリストキャンプ】

ウランバートルから西へ60kmに位置し、周りに名所もあります。
パヤンゴル区 第4地区 7番地 29-53;郵便局-23, p.o.b-180
Tel&Fax.367597
Tel.99145233, 99051227 080-3510-9293

Let's Travel 【レッツトラベル】

安心・快適・お得な旅を皆さまにデリバリーします。
旅行に関するご相談に応じますので、お気軽にお問合せください。
Tel.7000-2223(日本語可)
7000-2232
携帯.9910-5760(日本語可)
E-mail:info@letstravel.mn
Web:www.letstravelmongolia.com



NOMAD HORSE CAMP 【ノマドホースキャンプ】

馬で国立公園のボグド・ハン山や草原を心ゆくまで駆けたい方遊牧生活を体験するなどモンゴルならではの乗馬をしたい方ご連絡お待ちしております。
Tel.99093419
E-mail:nomadhorsecamp@gmail.com
www.nomadhorsecamp.com
www.facebook.com/nomadhorsecamp

Terelj Midori Camp 【テルレジミドリキャンプ】

From Ulaanbaatar to Terelj Midori Camp 50km
営業時間:5月末~11月初旬 Tel.99117880,99080243

Buuveit Tourist Camp 【ブーベイトツーリストキャンプ】

Gorihiin zuun salaa, Buuveitain am,
from Ulaanbaatar to Buuveit 65km
営業時間:5月15日~11月1日まで
Tel.11322870
Web: http://www.tsolmontravel.com/

Terelj Saran Tourist Camp 【テルレジサランツーリストキャンプ】

Terelj,6st horoo,Nalaikh district,Ulaanbaatar
Tel.99192983
Mail: tereljsaran@yahoo.com

Tsevegmaa Tourist Camp 【ツェベクマーツーリストキャンプ】

住所:Terelj, 14251 ウランバートル
Tel.8685-2567

Jules Vernes Mongolia 【ジュール・ヴェルヌ・モンゴリア】

Mongolian Trade Union Palace, Room 210, 211,
Bayangol District, Ulaanbaatar
営業時間:年中無休 Tel.310659
Web:http://www.tripmongolia.com/

