



チーム名	チームイラン (IRI イラン・イスラム共和国)
メンバー	Ranjbar Areshtnab, Nima Mahmudov, Sharif (タジキスタン共和国)
サポート企業	株式会社 魚沼里山農園
作品名	ゴルメサブジにぎり

### 材料 (おにぎり 2 個分)

・オリーブオイル	大さじ 1 (必要に応じてそれ以上)
・玉ねぎ	大さじ 1 程度
・ラム肉 (または牛肉)	50 グラム
・塩こしょう	ひとつまみ
・シナモン	少々
・インゲン豆	4 ~ 6 粒
・チャイブ (またはパセリ)	20 グラム
・コリアンダー	10 グラム
・ほうれん草	10 グラム
・フェヌグreek (粉末代用可)	10 グラム
・ライムジュース	数滴



### 作り方

- ① 鍋にオリーブオイルを熱し、角切りにした玉ねぎを柔らかくなるまで炒める
- ② 肉を加え、焦げ目がつくまで炒める
- ③ ②に塩コショウ、シナモンを加える
- ④ インゲン豆と 1/4 カップの水を加え、ぐつぐつするまで煮込む
- ⑤ チャイブ、コリアンダー、ほうれん草、フェヌグreekを細かく切り、油で揚げる
- ⑥ ⑤を④に加えて 30 分ほど煮こむ ※30 分は長いかも。量が少ないから 15 分?
- ⑦ 火から下ろし、ライムジュースを加えよく混ぜる
- ⑧ 上記を炊き上がったご飯に大さじ 2 入れ、おにぎりの形にしてお召し上がりください。

### 注目点

ゴルメサブジ(英: Ghormeh Sabzi)は、イラン料理のホレシュ (イラン料理における煮込み料理の総称)。

乾燥させた香草と野菜と羊肉をスープで煮込んだ料理。





<b>Team Name</b>	Team Iran (IRI Islamic Republic of Iran)
<b>Members</b>	Ranjbar Areshtnab, Nima Mahmudov, Sharif (Republic of Tajikistan)
<b>Supporter</b>	Uonuma Satoyama Nouen Co.,Ltd
<b>Name of Onigiri</b>	Ghormeh Sabzi Nigiri

### Ingredients(For 2 Onigiri)

- 1 Tablespoon of olive oil (or more as needed)
- 1 Tablespoon of diced onion
- 50g of ground lamb (or beef)
- Pinch of salt and pepper
- Pinch of cinnamon
- 4-6 whole Kidney beans (2-3 per onigiri)
- 20g chives or parsley
- 10g each of coriander, spinach and fenugreek (seeds are best, but powder can substitute)
- A few drops of lime juice



### Recipe

- ① Heat oil in a pan and fry the onions until soft
- ② Add the meat and cook until browned
- ③ Add spices to the meat and mix in
- ④ Add the beans, and 1/4th cup of water and bring to a soft boil
- ⑤ Slice up the vegetables and pan fry in oil
- ⑥ Add to the meat and let simmer for about 30 minutes
- ⑦ Remove from heat and add the lime juice
- ⑧ Mix one final time to blend in the lime juice
- ⑨ Put 2 tablespoons of the above filling into cooked and readied rice. Form into an Onigiri shape and serve.

### Special Points

Ghormeh Sabzi Recipe (ゴルメサブジ イランのおばあさんのレシピ)

Ingredients:

- |                              |  |
|------------------------------|--|
| 1-250g of lamb meat or beef  | 5-100g of coriander, spinach and fenugreek |
| 2-1 onion                    | 6-lime juice                               |
| 3-1glass of kidney beans     | 7-salt, pepper, cinnamon                   |
| 4-200g of chives and parsley |  |