



チーム名	チームパキスタン (PAK パキスタン・イスラム共和国)
メンバー	Ali Adnan Skhawat Raza, Salman Nabi, Noor Sadaf
サポート企業	株式会社 めし徳
作品名	パキスタンライスボール

材料 (おにぎり 60 個分 (50g/個))

ご飯の材料	・おろしにんにく 12g
・米 (南魚沼産コシヒカリ) 1.5 kg (1 升) 炊き上がり 約 3 kg	・鶏むね肉 700g
具の材料	・プレーンヨーグルト 180g
・オリーブオイル 150g	・アジォワンシード 2g
・玉ねぎ (みじん切り) 120g	・ガラムマサラ 3g
・トマトペースト 120g	・レモン汁 5g
・青唐辛子 (みじん切り) 12 本分	・水 1200g
・塩 10g	・海苔 60 切れ (日本のおにぎりに使う海苔で大丈夫)
・赤唐辛子 2g	・青唐辛子 (ペースト) 適量 (おにぎりの上のにせる分)
・コリアンダーパウダー 4g	
・おろし生姜 12g	

作り方

- ご飯
- ① コメをとぎます。
 - ② 通常の水加減で炊く。
- 具
- ③ 鍋に鶏肉と水 (肉がかぶる程度) を入れ、火にかけます。沸騰してから 10 分ほど煮ます。火を止め蓋をし、10 分ぐらいそのまま放置します。鶏肉を取り出し、細かくほぐします。
 - ④ フライパンに、オリーブオイルを熱します。
 - ⑤ みじん切りにした玉ねぎを加え、柔らかくなるまで約 2 分炒めます (約 2 分)。
 - ⑥ おろし生姜、おろしにんにくとトマトペーストを加えます。かき混ぜたら水を加えます。
 - ⑦ 赤唐辛子、塩、コリアンダーパウダー、青唐辛子を加えます。かき混ぜながら 2 分間ほど調理します。
 - ⑧ ほぐした鶏肉を加えてよく混ぜます。鶏肉に完全に火が通り、水分がなくなるまで調理します。
 - ⑨ ヨーグルトを混ぜ、さらに 5 分ほど調理します。
 - ⑩ 火を止め、ガラムマサラパウダー、アジォワンシード、レモン汁を加えてよく混ぜます。
 - ⑪ ご飯を約 40g 手のひらに取り、中央をくぼませます。
 - ⑫ 具を 12g 乗せ、おにぎりの形に握ります。
 - ⑬ 日本のおにぎりと同じ要領で海苔を巻きます。
 - ⑭ おにぎりの頭に青唐辛子のペーストを少量のせます。
 - ⑮ 完成です。





Team Name	Team Pakistan (PAK Islamic Republic of Pakistan)			
Members	Ali Adnan Skhawat	Raza, Salman	Nabi, Noor	Sadaf
Supporter	Mesitoku Co.,Ltd			
Name of Onigiri	Pakistani Rice Ball			

Ingredients(Serves 60 rice balls (50g per))

Rice	• Ground garlic 12g
• Minamiuonuma Koshihikari 1.5kg	• Chicken breast 700g
Components	• Plain yogurt 180g
• Olive oil 150g	• Ajwain seeds 2g
• Onions(Chopped) 120g	• Garam masala 3g
• Tomato paste 120g	• Lemon juice 5g
• Green chili (Chopped) 12 small chilies	• Water 1200g
• Salt 10g	Topping
• Red chili 2g	• Seaweed (Nori) 60 small strips
• Coriander (Powder) 4g	• Green chili (Paste) Appropriate
• Ground ginger 12g	

Recipe

- ① Cook rice
- ② Put chicken and water (meat and meat and water) in a pan and heat
- ③ After boiling, simmer for about 10 minutes. Turn off the heat, cover the pan and leave it for about 10 minutes. Take out the chicken and loosen it by hand into thin strips.
- ④ Heat up a frying pan with olive oil.
- ⑤ Add chopped onions in the frying pan and fry for about 2 minutes until they get tender.
- ⑥ Add grated ginger, grated garlic and tomato paste. After stirring them, add water.
- ⑦ Add red chili, salt, coriander powder and green chili. Cook for about 2 minutes while stirring.
- ⑧ Add the loosened chicken (Step 3 above) and mix well. Cook until the chicken is well blended with the other ingredients and the water has evaporated completely.
- ⑨ Add yogurt and cook for another 5 minutes.
- ⑩ Turn off the heat, add Garam masala powder, Ajwain seeds and lemon juice and mix well.
- ⑪ Put about 40g of rice in the palm of your hand and put a dent in the center.
- ⑫ Put 12g of ingredients (Step 10 above) in the center and mold it into the shape of a rice ball – triangular shaped like a traditional Japanese Onigiri rice ball.
- ⑬ Wrap the seaweed in the same way traditional Japanese Onigiri rice ball.
- ⑭ Put a small amount of green pepper paste on the top of the rice ball and it is done!