



チーム名	フィリピン共和国 (PHI)
メンバー	Celeste, Raquel Onofre Delas Alas, Orelie Bathan Pagapos, Gephil Arca
選抜・製造者	eat plan 代表 管理栄養士 千喜良 たまき
作品名	アドボおにぎり

### 材料 (おにぎり 2 個分)

- ・油 (2~3g)
- ・ニンニク (ひとかけの半分)
- ・豚バラ肉 (35g)
- ・ベイリーフ (ローレル) (1 枚)
- ・コショウの実または黒コショウ (ひとつまみ)
- ・醤油 (40g)
- ・酢 (24g)
- ・砂糖 (4.5g)
- ・水 (10g)



### 作り方

- ① 豚肉を一口サイズに切る。にんにくの皮を剥き、みじん切りにする。
- ② 熱したフライパンに油をしき、にんにくをきつね色になるまで炒める。
- ③ 豚肉を加え、表面に焼き色がつくまで炒める。
- ④ 調味料やハーブを加え、肉に火が通るまで中火でよく煮込む
- ⑤ 鍋の粗熱を取り、肉を取り出し、煮汁は残しておく。
- ⑥ 脂身を取り除く。
- ⑦ 肉をフレーク状にほぐし、フライパンでカリッとすくくらいまで炒める。
- ⑧ ⑦をご飯に混ぜ合わせ、少量の煮汁をふりかけて、おにぎりの形に成形してできあがり。

### 注目点

アドボは、非公式ではあるがフィリピンの郷土料理であると思われます。

アドボとは、お料理とそのプロセスを差します。アドボ調理プロセスは、具材(シーフード、肉、または野菜)を、醤油、酢にマリネすることが必要です。昔のフィリピン人には肉を冷凍するという手段がなかったので、保存の為にこの料理方法をしばしば使用していたようです。アドボは、何日も悪くなることはありません。国民食として、フィリピンの地方では、オリジナルバージョンがあるようです。

スペインの名前アドボ(スペイン語 (adobado) から)にもかかわらず、この料理はプレヒスパニック系フィリピン人によって行われて、フィリピンに土着したと思われます。



<b>Team Name</b>	Republic of the Philippines (PHI)
<b>Members</b>	Celeste, Raquel Onofre Delas Alas, Orelie Bathan Pagapos, Gephil Arca
<b>Supporter</b>	eat plan Chikira Tamaki
<b>Name of Onigiri</b>	Adobo Onigiri

### Ingredients(For 2 Onigiri)

• 2.3 grams oil	• 40g soy sauce
• ½ garlic clove	• 24g vinegar
• 35 grams of pork belly (or any cut)	• 4.5g sugar
• 1 bay leaf (Laurel)	• 10g water
• Pinch of peppercorns (or black pepper)	

### Recipe

- ① Depending on the pork meat cut, slice the meat in to squares. Peel and crush the garlic.
- ② Pre-heat pan. Add vegetable oil. Sauté garlic until golden brown.
- ③ Add the pork and pan-fry until the pork is half-cooked or a bit golden brown.
- ④ Add soy sauce, vinegar, bay leaves (laurel), peppercorns (or black pepper), and sugar. Let it simmer under medium heat for 30-45 minutes or until meat is thoroughly cooked.
- ⑤ Let it cool down a bit. After which, separate the meat from the sauce by straining. Set aside sauce for later.
- ⑥ Separate the fat from the meat. Also ensure that spices like peppercorns, bay leaves, and garlic are separated/filtered as well.
- ⑦ Make smaller shreds or flakes from the meat. Pan-fry until a bit crispy.
- ⑧ Mix the meat and the rice, and add enough sauce, but be sure it does not become too wet. Mold into Onigiri.

### Special Points

Adobo is considered (albeit unofficially) as the national dish of the Philippines. Adobo is both a dish and cooking process. The adobo cooking process involves marinating meat (whether seafood, meat or vegetables) on soy sauce and vinegar. It was said that because Filipinos in the past didn't have any means to refrigerate their meat that they often used this cooking method to preserve dishes. Adobo can go on for days without spoiling. As a national staple, different regions in the Philippines have their versions of the dish. Despite the Spanish reference of the name adobo (from the Spanish word, adobado), this cooking process has been practiced by Pre-Hispanic Filipinos and is considered indigenous to the Philippines.