# 南魚沼産コシヒカリと国際大学がオニギリを共同開発!
# “ONIGIRI”と「南魚沼産コシヒカリ」を世界中に広めます!

## 握飯国際化計画2018進捗状況報告

南魚沼市では2018年度の南魚沼産コシヒカリ販売促進事業として、国際大学との共催により各種イベントを開催しました。題して「握飯国際化計画~INTERNATIONAL“ONIGIRI”PROJECT2018~」。本計画の目的と最終目標、現在までの進捗状況等を下記のとおり報告します。

### 計画の目的・目標

日本人のソウルフード「おにぎり」に、南魚沼市の特産品「南魚沼産コシヒカリ」と「国際大学のアイデア」を加え、国際色豊かな“ONIGIRI”を開発。開発した“ONIGIRI”を利用した各種イベントの開催や情報発信による「南魚沼産コシヒカリ」の更なる認知度向上と新たな支持層の獲得を目的とします。また、“ONIGIRI”を世界共通語とし、「南魚沼産コシヒカリ」を世界中に広めることを最終目標とします。

### 計画の進捗状況

**1. 計画の発端**

２０１７年７月に開催された南魚沼地域振興局主催の「南魚沼産コシヒカリ・ブランド力向上研修会」の講師、株式会社金子商店代表取締役社長 金子 真人さん（ 五ツ星お米マイスター ）からいただいた助言・提案をきっかけに本計画がスタートしました。

**2. “ONIGIRI” 開発**

国際大学に在学中の留学生（12か国24名）が出身国・地域ごとのチームに分かれ、全8種類の“ONIGIRI”を開発しました。
２０１７年１２月の開発メンバー募集開始から４か月あまりの研究・試作期間を経て、４月８日（日）に校内での試作会を実施しました。

**3. 国際握飯祭~INTERNATIONAL “ONIGIRI” FESTIVAL2018~開催**

５月１２日（土）に開催された国際大学主催のイベント内において、来賓をお招きしての「“ONIGIRI”発表会・表彰式」、一般来場者の皆さんへの「“ONIGIRI”提供」を実施しました。
南魚沼市長、国際大学学長をはじめとした来賓も、試食された市民の皆さんも、斬新なアイデアやインパクトのある外見・香り・味に驚きつつ、笑顔で“ONIGIRI”を頬張っていました。

**4. “ONIGIRI” レシピの改良**

今後、“ONIGIRI”を広く周知・提供するために必要な再現性・生産性・簡易性の向上を目的に、eat plan 代表　千喜良 たまきさん（管理栄養士・南魚沼市在住）からオリジナル・レシピを監修、改良していただきました。

**5. 国際握飯祭～八色の森市民まつりの巻～開催**

１０月７日（日）、八色の森公園を会場に開催された八色の森市民まつりの屋台村において、出品協力店舗（魚沼里山農園、ファミリーダイニング小玉屋、JA 魚沼みなみ薮神支店）の皆さんのご協力により４種類の“ONIGIRI”を販売しました。
当日は朝からの雨にもかかわらず、１０時から販売を開始した“ONIGIRI”は正午を待たずに完売。スタンプラリーも好評で、４種類すべての“ONIGIRI”を購入された方も多くいらっしゃいました。

**6. “ONIGIRI” レシピ集の発行**

市内における“ONIGIRI”の普及促進、特に一般家庭での普及を目的としてレシピ集を製作・配布します（本レシピ集です）。
また、観光協会・商工会・農業者団体などの関係機関と協力し、インバウンド対策としての利用、製造販売業者による商品化など、市内での普及促進を推進します。

### 今後の事業展開

**1. 国内外への情報発信**

「南魚沼産コシヒカリ」の販売促進ツールとして国内に広く周知するため、首都圏などでのイベント開催やリーフレットの配布等を実施します。
また、“ONIGIRI”を寿司、ラーメンに続く代表的な日本食に育てるべく、更にハンバーガーやピザ、パスタと肩を並べることを目標に、海外への情報発信も積極的に行います。

**2. 品揃えの拡充**

２０１９年度以降も国際大学や関係機関と協力し、“ONIGIRI”の品揃え拡充に努めます。
特に今回提案のなかったヨーロッパ、南北アメリカ、オセアニアの“ONIGIRI”開発に重点を置き、「“ONIGIRI”で味わう世界一周旅行」の実現を目指します。

### 最後に

本計画の現在までの進捗状況報告は以上となります。
今後の握飯国際化計画の活動にもどうぞご期待ください。

南魚沼産コシヒカリ×IUJ国際大学
ニギリメシコクサイカケイカク
握飯国際化計画
INTERNATIONAL “ONIGIRI” PROJECT

### レシピ考案

チーム・アフリカ …… Diarietou Gueye（セネガル）、Moustapha Mohamed（ジブチ）、Dramane Bationo（ブルキナファソ）
チーム・中央アジア …… Abror Safoyev（ウズベキスタン）、Madina Gayfulina（ウズベキスタン）、Leyli Durdyyeva（トルクメニスタン）、Nurgyz Sulaymanbekova（キルギス）
バングラデシュ …… Nahar Kamrun、Mabud Md、Abdulla Al、Muhammad Ariful Islam
モロッコ …… Zineb Ameziane El Hassani、Hicham Outzegui、Yousra Ouahabi Al Hassani
ネパール …… Elina Adhikari、Sudip Parajuli
タイ …… Pongthep Termthaimongkol、Kladekarn Jintanawan、Wanmai Nonthitipong
ベトナム …… Nguyen The Dan、Pham Thuy Linh

### レシピブック制作

レシピ監修・栄養価計算・料理 / 管理栄養士 千喜良 たまき（*eat plan*）
料理撮影 / ヒロスイ写真館
ブックデザイン /OUTPUT DESIGN

【発行日】２０１９年３月
【発行者】握飯国際化計画（国際大学・南魚沼市）

【問い合わせ先】
南魚沼市役所 産業振興部 農林課 農業振興係
住所：949-6696 新潟県南魚沼市六日町１８０番地1
電話：025-773-6663

※このレシピ集は、平成 30 年度南魚沼地域振興戦略事業調整費等補助金を利用して製作しました。

＼南魚沼産コシヒカリ×IUJ国際大学／

# 握飯国際化計画

International“ONIGIRI”Project

おにぎりで巡る世界旅行

## ネパール バターチキンおにぎり

*Nepal / Butter Chicken Onigiri*

**Comment**

ネパール料理の中でも、日本人に人気があるバターチキンカレーをおにぎりにしました。市販のレトルトカレーを使うことで簡単に南アジアの味が楽しめます。
南アジアとコシヒカリの融合をお楽しみください。

**材料**（3個分）

- 米（南魚沼産コシヒカリ）……1合
- 鶏ひき肉……30g
- しょうが……3g
- にんにく……1片
- バター……大さじ1
- 塩……小さじ1/3
- たまねぎ……1/8個
- バターチキンカレー（レトルト）……50g
- パクチー……適量

**作り方**

① フライパンにバター、おろしにんにく、おろししょうが、たまねぎを入れ中火で炒める。
② 香りが出てきたら鶏ひき肉を加え、全体的にきつね色になったら塩を加える。
③ バターチキンカレーを加え、沸騰したら火を止める。
④ 炊飯器に研いだ米と③を入れ、水を加えてメモリに合わせる。
⑤ 三角に握り、パクチーを上にのせて完成。

**エネルギー**（1個当たり）**261**エネルギー

## ベトナム クンおにぎり

*Vietnam / Cuon Onigiri*

**Comment**

おにぎりに欠かせない塩にポイントが置かれています。ベトナムの塩は海水を日干しして作られるため、塩そのものでも日本人になじみのある味です。塩に風味調味料を混ぜたものも多くあります。コシヒカリとベトナム塩の組み合わせをお楽しみください。

**材料**（3個分）

- ごはん（南魚沼産コシヒカリ）…1合分
- 鶏むね肉……50g
- ベトナム塩……小さじ1/4
- しょうゆ……小さじ2
- ピーマン……1/4個
- 黄ピーマン……1/6個
- 赤ピーマン……1/6個
- たまねぎ……1/6個
- ひまわり油※……小さじ1
- ごま油……適量

※サラダ油でも可

**作り方**

①鶏むね肉、ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン、たまねぎは、それぞれみじん切りにする。
②鶏むね肉にベトナム塩としょうゆを振りかけ、よく混ぜる。
③フライパンにひまわり油を熱し、②、各ピーマン、たまねぎを入れて中火で炒める。
④たまねぎがしんなりしてきたら火を止め、ごはんと混ぜる。
⑤手のひらにごま油、数滴を伸ばし、④をのせて三角に握る。

**エネルギー**（1個当たり）**243**エネルギー

## フィリピン アドボおにぎり

*Philippines / Adobo Onigiri*

**Comment**

アドボは、肉の冷蔵保存ができなかった頃、肉をしょうゆ、酢に漬けて保存し、料理したフィリピンの郷土料理と言われています。
日本の角煮に似て、コシヒカリとの相性もバッチリです。

**材料**（3個分）

- ごはん（南魚沼産コシヒカリ）…1合分
- 豚ばら肉かたまり……50g
- にんにく……1片
- サラダ油……小さじ1
- しょうゆ……50ml
- 酢……大さじ2
- 砂糖……小さじ2
- 黒こしょう……少々
- 水……100ml
- ローレル……1/3枚

**作り方**

①豚肉は3cm厚さに切る。にんにくは皮を剥き、みじん切りにする。
②熱したフライパンに油をしき、中火にしてにんにくをきつね色になるまで炒める。
③豚肉を加え、表面の赤いところがなくなるまで炒める。
④調味料、水、ローレルを加え、沸騰が続くくらいの弱火にし、時々肉を返しながら煮る。
⑤肉に箸が刺さるくらいの柔らかさになるまで煮たら、煮汁が半分になるくらいまで煮詰める。
⑥肉を取り出しザルにあけて水気を切る。
⑦肉をフレーク状にほぐし、脂身を取り除いたら、フライパンに入れ、中火で脂が出てくるまで炒める。（すぐにバット等に入れ、冷ます）
⑧⑦をご飯に混ぜ合わせ、三角に握る。

**エネルギー**（1個当たり）**194**kcal

## モロッコ モロッカンウェディングおにぎり

*Morocco / Moroccan Wedding Onigiri*

**Comment**

この料理は、結婚式やイスラム祝賀会など、モロッコの特別なお祝いの日に出される米料理で、イスラム教徒でも安心して食べられるハラルフードです。コシヒカリで作る、モロッコ人のお祝い料理をどうぞお召し上がりください。

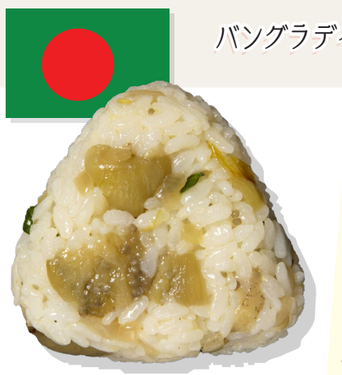
**材料**（3個分）

- ごはん（南魚沼産コシヒカリ）……1合分
- 鶏むね肉……50g
- 塩……小さじ1
- たまねぎ……1/2個
- にんにく……1片
- サラダ油……小さじ2
- シナモン……小さじ1/4
- ジンジャーパウダー……小さじ1/4
- ターメリック……小さじ1/4
- 砂糖……大さじ1
- ドライプルーン……2個
- オリーブオイル……小さじ1
- アーモンド……6粒
- ゆでたまご……1個

**作り方**

①鶏むね肉に塩をすり込み、水で良く洗い流し、5㎜角に切る。
②たまねぎとにんにくをみじん切りにする。
③圧力鍋に油を入れ、中火にかけたら、②、シナモン、ジンジャーパウダー、ターメリックを加えて茶色くなるまで炒める。
④①を加えてよく混ぜたら、ひたひたになるまで水を注ぎ、砂糖大さじ1/2と塩ひとつまみ（分量外）を加え、圧力鍋に蓋をして15分加圧したら、具と汁に分ける。
⑤フライパンにドライプルーン、砂糖大さじ1/2、オリーブオイル、④の煮汁を入れ、弱火にかけて、煮汁にとろみがつくまで煮詰め、柔らかくなったら潰す。
⑥アーモンドは油（分量外）できつね色になるまで揚げ、細かく砕く。
⑦ボウルにごはん、④の具、⑤のプルーン、アーモンド、細かく刻んだゆで卵を入れて、混ぜ合わせたら、三角に握る。
⑧お好みで白ごまを振るとよい。

**エネルギー**（1個当たり）**328**kcal



## バングラディシュ ベンガル風おにぎり

*Bangladesh / Bengali Onigiri*

**Comment**

バングラディシュでごはんに添えて食べる、少しピリ辛なナス料理をおにぎりにしました。新潟でも身近な食材のナス。スパイスとマスタードオイルで、野菜だけとは思えないコクが出ます。ベンガル地方の味と香りをコシヒカリでどうぞ。

**材料**（3個分）

- ごはん（南魚沼産コシヒカリ）…1合分
- なす……1本半
- たまねぎ……1/6個
- 鷹の爪……1/8本
- マスタードオイル……小さじ1
- 塩……小さじ2/3
- パクチー……適量
- 黒こしょう……少々

**作り方**

① なすを網焼きにするかトースターで焼き、皮をむいて細かく切る。（オーブンなら250℃で15分）
② マスタードオイルを熱し、鷹の爪をカリカリに炒め、取り出す。
③ ②にみじん切りにしたたまねぎ、塩を加えて炒め、たまねぎがペースト状になったら細かく刻んだパクチーを混ぜ合わせて火を止める。
④ ①を加えよく混ぜる。
⑤ 炊けたご飯に④を混ぜ込み、三角に握り、黒こしょうをふる。

**エネルギー**（1個当たり）**197**kcal

## チーム・中央アジア ブドウの葉巻肉入りおにぎり

（キルギス・トルクメニスタン・ウズベキスタン）

*Team Central Asia / Meat Onigiri in Grape Leaves*

**Comment**

古代から中央アジア、南コーカサス、中東の民族は料理にブドウの葉を使ってきました。ブドウの葉は、若いブドウの葉を集めて保存します。身近にある植物の葉で食材を包んで蒸す料理は、新潟の米を使った郷土料理にも似て親しみがあります。

**材料**（3個分）

- ごはん（南魚沼産コシヒカリ）……1合分
- マトンひき肉……60g
- サラダ油……小さじ1
- クミン……ひとつまみ
- 赤たまねぎ……1/6個
- ピーマン……1/4個
- にんにく……1片
- 長ねぎ……3cm
- パクチー……適量
- 乾燥バジル……ひとつまみ
- 塩……ひとつまみ
- 黒こしょう……少々
- 塩水漬けブドウの葉……6枚

**作り方**

①赤たまねぎ、ピーマン、にんにく、長ねぎ、パクチーをみじん切りにする。
②フライパンに油を入れて中火にし、マトンひき肉を入れ、赤いところがなくなるまで炒める。
③クミン、赤たまねぎ、ピーマン、にんにく、長ねぎ、パクチー、乾燥バジル、塩、黒こしょうを加えながらそれぞれよく炒める。
④あら熱が取れたらごはんと混ぜて三角に握る。
⑤塩水漬けブドウの葉を水に漬け、少しずつ剥がして広げる。
⑥鍋に水1カップと塩小さじ1/2を入れ、沸騰させたら火を止め、⑤を浸して5分置く。
⑦⑥の葉を取り出し、水気を拭いたら、④のおにぎり1つに葉を2枚使用し、おにぎりが見えなくなるように包む。
⑧蒸気が出ている蒸し器に入れ、中火で10分蒸す。

**エネルギー**（1個当たり）**249**kcal

## タイ ガパオワー（パワーオブガパオ）

*Thai Land / Power of Gaprao*

**Comment**

ガパオは、タイの人々にとってとても日常的な料理で、何を食べたらよいか考えたとき、最初に思いつく料理です。
バジルの香りと甘さ、塩味とほんの少しの辛さがコシヒカリにもよく合います。

**材料**（3個分）

- ごはん（南魚沼産コシヒカリ）…1合分
- 豚ひき肉……40g
- サラダ油……小さじ1
- にんにく……1片
- チリパウダー……少々
- たまねぎ……1/6個
- 赤ピーマン……1/6個
- バジルの葉……7枚
- オイスターソース……小さじ1
- ナンプラー……小さじ1と1/2
- 砂糖……ひとつまみ

**作り方**

①フライパンを中火にかけて油をしく。
②みじん切りにしたにんにくとチリパウダーを入れる。
③にんにくがきつね色になるまで炒めたら、みじん切りにしたたまねぎを加える。
④たまねぎに火が通り、色が透明になったら豚ひき肉を加える。
⑤ひき肉に火が通ったら5㎜角のさいの目切りにした赤ピーマンを入れる。
⑥オイスターソース、ナンプラー、砂糖を加えて炒める。
⑦弱火にして、バジルの葉を手でちぎって入れてよく混ぜる。
⑧⑦をごはんと合わせて、三角に握る。

**エネルギー**（1個当たり）**141**kcal

## チーム・アフリカ セネガル ビサップおにぎり

（ブルキナファソ・ジブチ・セネガル）

*Team Africa / Senegal Bissap Onigiri*

**Comment**

セネガルではハイビスカスは「ビサップ」と呼ばれ、日常の飲み物としてはもちろん、病気を治すための飲み物として飲まれています。アフリカの文化が詰まった色も味も特徴的なおにぎりをコシヒカリでどうぞ。

**材料**（3個分）

- 米（南魚沼産コシヒカリ）……1合
- 水（炊飯用）……1カップ
- ハイビスカスティー……ティーバック2個（5g）
- ミントの葉……4枚
- バニラビーンズ……1本
- 砂糖……大さじ1
- 水（ジャム用）……1/2カップ
- 米粉……小さじ1

**作り方**

①炊飯用の水を沸かし、ティーバックを入れたら弱火にする。
②5分程煮出したら、火を止めてティーバックを取り出す。（ティーバックは取っておく。）
③炊飯器に、研いだ米、ミントの葉、バニラビーンズ1/2本分を入れ、あら熱を取った①を注ぎ入れ、足りない分の水加減は水（分量外）で調整して炊く。
④残しておいたティーバックから中身を取り出し、鍋に入れ、砂糖と米粉、残りのバニラビーンズ、ジャム用の水を加えて強火にかけ、沸騰したら弱火にしてジャム状になるまで煮詰める。
⑤同量の水で溶いた米粉を加えてよく混ぜ、ゼリー状のペーストにして3等分する。
⑥炊き上がったごはんを3等分し、それぞれ手のひらにのせ、④の具を中心に置き、包み込むようにしてから三角に握る。

**エネルギー**（1個当たり）**202**kcal