コクサイニギリメシ チョウリホウ シナン

国際握飯調理法指南

INTERNATIONAL "ONIGIRI" RECIPEBOOK 2019

ニギリメシ セカイイチ ケッテイセン

握飯世界一決定戦

"ONIGIRI" WORLD CHAMPIONSHIP 2019

チーム名	チーム・ナイル渓谷
メンバー	Mohamed Reda Saleh Ahmed（EGY） Omer Awad Elbasha Mohammed（SUD） Ahmed Esameldin Amin Osman（EGY）
作 品 名	ナイルチキンホットドッグ（ソーセージ、フランクフルト）
テ ー マ	野菜とマヨネーズ添えハラールチキンホットドッグ

材料（おにぎり 2 個分）

・ピーマン（2）　・黄ピーマン（1/4）　・赤唐辛子（1/4）
・チキンホットドッグ（推奨ハラールホットドッグ）（2）
・黒胡椒（小さじ 1/8）　・塩（小さじ 1/8）
・サンフラワーオイル（大さじ 3）　・マヨネーズ（大さじ 2）

作り方

① チキンソーセージと水を鍋に入れ火をつけ、ソーセージに火が通り大きくなるまで 15～20 分ほどゆでる
② ピーマンと色ピーマンをみじん切りにする（包丁である程度きざみ、その後ミキサーを使って細かくしても良いが、ペースト状にならないように注意）。
③ ソーセージをみじん切りにする（ピーマン同様、包丁である程度きざみ、その後ミキサーを使って細かくしても良いが、ペースト状にならないように注意）。
④ フライパンに油をひき、ピーマンと色ピーマンを加え、水気がなくなるまで炒める。
⑤ ピーマンにソーセージと、黒コショウ、塩各少々を加え、かき混ぜながら 10 分ほど炒める。
⑥ さらにマヨネーズを加えてかき混ぜたら火から下ろす。
⑦ ご飯に⑥を加えよく混ぜる。

注目点

エジプトやアルスダンをはじめとしたほとんどのアラブ、アフリカ諸国では、黒コショウ、クミン、コリアンダーなど、さまざまな種類の香辛料を料理にかける習慣があります。

Team Name	Team Nile Valley
Members	Mohamed Reda Saleh Ahmed(EGY) Omer Awad Elbasha Mohammed(SUD) Ahmed Esameldin Amin Osman(EGY)
Name of Onigiri	Nile Chicken hot dog (sausage; frankfurter)
Theme	Halal Chicken hot dog with vegetables and mayonnaise

Ingredients(For 2 Onigiri)

・Green pepper(2)　・Yellow pepper(1/4)　・Red pepper(1/4)
・Pieces of chicken Hot dog (preferred Halal Hot dog)(2)
・Small spoon of black pepper(1/8)　・Small spoon of salt(1/8)
・Big spoons of Sun flower oil(3)　・Big spoons of mayonnaise(2)

Recipe

① Put the chicken hotdog in bane with some water and boil them up for about 15 to 20 minutes until the hot dog get bigger and mature.
② Cut down the green and color peppers into small pieces (After using the knife you may use a mixer or a blender be careful cut them into small pieces only don't make them like a paste).
③ Cut down the hot dog (After using the knife you may use a mixer or a blender be careful cut them into small pieces only don't make them like a paste).
④ Put the oil in a pan and add the pieces of green pepper and color pepper then warm them up with continuous mixing them up until they become dry (not residual water in the mixture).
⑤ Add the pieces of hot dog, black pepper, and salt to the mixture and continue stirring the mixture for 10 minutes.
⑥ Add the mayonnaise the mixture and stir it up then the mixture is ready to use
⑦ Add ⑥ to rice and mix well.

Special Points

In Egypt, AlSudan and most of Arabian and African countries, we used to put a lot of different spieces to our foods such as black pepper, cumin, coriander,..etc.

チーム名	ファミリーダイニング 小玉屋
メンバー	小島　雄介 小島　藍子
作 品 名	MEGUMI（恵）　NO　ONIGIRI
テ ー マ	日本　佃煮　山椒漬け

材料（おにぎり 2 個分）

- 牛スジ（80g）
- 八色天恵菇の軸（40g）
- 醤油（13g）
- みりん（13g）
- 酢（4g）
- 青山椒（1 粒）
- 万能ねぎ（少々）
- ゴマ（少々）
- 油（40ｇ）

作り方

① 八色天恵菇の軸は油の中で沸騰しない低温で 2 時間煮る。
② 下処理したきのこは油を切って、調味液（醤油、みりん、酢、青山椒）に漬ける。
③ 牛スジは 3 時間脂を取ながら煮て、2 の調味液のみを加えてさらに 2 時間煮る。
④ ②のキノコを加えて、5 分煮る。
⑤ 煮上がった牛筋とキノコ、万能、ゴマをご飯に混ぜる

注目点

- 郷土料理の鰊の山椒漬けをイメージした味付け
- 牛スジのリッチな味わいと特産の椎茸を使った。
- 南魚沼の文化や恵みにたいする感謝の気持ちをおにぎりで表現しました。
- きのこの軸のポテンシャル

Team Name	Family Dining Kodamaya
Members	Kojima Yusuke Kojima Aiko
Name of Onigiri	MEGUMI (恵) NO ONIGIRI
Theme	Japan, Fish boiled in sweetened soy sauce (or tsukudani), Pickled yam

Ingredients(For 2 Onigiri)

・Beef streaks (80 g)　・Yairo Shiitake mushroom stem (40g)
・Soy sauce (13 g)　・Mirin (sweet sake used as seasoning) (13 g)
・Vinegar (4 g)　・Aosansyo (unripe Japanese peppercorn) (1 grain)
・Thin green onions (a little)　・Sesame seeds (a little)　・Oil (40 g)

Recipe

① Simmer Yairo shiitake mushroom stems in the oil at low temperature without boiling.
② Take out the mushroom stems from the oil, drain the oil, and immerse them in the liquid seasoned with soy sauce, sweet sake, vinegar and Aosansho.
③ Boil the beef streaks for 3 hours while removing fat, add the seasoning solution of ② above WITHOUT mushroom stems and cook for 2 more hours.
④ Add mushroom stems and simmer for 5 minutes.
⑤ Mix boiled beef streaks and mushrooms, thin green onions, and sesame seeds in to rice

Special Points

- Inspired by a local cuisine of herring pickled in Japanese peppercorn
- We used rich taste of beef streaks and specially-made shiitake mushrooms.
- We expressed our feeling of thanks to the cultures and blessing of Minami Uonuma with this rice ball.
- Potential of mushroom stems

チーム名	ラオス
メンバー	Phouvong Sisombath Vanhpheng Vilaithong Oukham Inthavong
作 品 名	アオカイ（ラオスのハーブとスパイスを使ったチキン料理）
テ ー マ	ラオスの伝統的なメニュー

アオカイ

材料（おにぎり 2 個分）

- チキン（2 g）
- ニンニク（1 片）
- 赤唐辛子（1 本）
- ショウガ（小 1）
- 大ガランガル（ショウガの仲間）（小 1）
- レモングラス（1 レモングラス）
- 生キクラゲ（1g）
- みょうが（1 g）
- ニンジン（1 本）
- カフィアライムの葉（5 枚）
- グリーンエシャロット（3 個）
- 味の素（小さじ 1.5）
- フィッシュソース（魚醤）（小さじ 2）

作り方

① 材料を洗う
② 各材料をみじん切りにする
③ ニンニク、赤唐辛子、生姜、大ガランガル、レモングラスを香りがするまで炒める。
④ 味の素、魚醤各小さじ 1 杯をまぶした鶏肉を 2 分間炒める。
⑤ 生キクラゲ、みょうがを追加して 3 分間炒める。
⑥ にんじんを加え、味の素 小さじ 1 杯と魚醤小さじ 2 杯を加える。
⑦ 具材と調味料がよく混ざるまで炒める。
⑧ 少しずつ火力を下げ、水っぽさがなくなるまで調理する。
⑨ 最後のステップとして、おにぎり型にカフィアライムの葉を敷き、おにぎりをにぎる。

注目点

ラオスのハーブとスパイスで調理したチキンは、ラオスで好まれる伝統的な料理です。
ハーブのユニークな組み合わせにより豊かな味わいが生まれます。
家庭料理としても特別な行事の料理としても広く使われます。

ガランガル

レモングラス

カフィアライム

グリーンエシャロット

Team Name	Lao
Members	Phouvong Sisombath Vanhpheng Vilaithong Oukham Inthavong
Name of Onigiri	Aok kai (Chicken cooked with Lao herbs and spices)
Theme	Lao traditional menu

Ingredients(For 2 Onigiri)

- Chicken(2 g)
- Garlic (1 garlic)
- Chili (1 chili)
- Ginger (1 small)
- Greater galangal (1 small)
- Lemon grass (1 lemon grass)
- Wood ear mushroom (1 g)
- Myoga ginger (1 g)
- Carrot (1 carrot)
- Kaffir lime leaves (5 leaves)
- Green shallot (3 green shallots)
- Seasoning powder (1.5 teaspoons)
- Fish sauce (2 teaspoon)

Recipe

① wash each ingredient

② finally chop each ingredient

③ fry the garlic, chili, ginger, great galangal, lemon grass until it has a strong fragrance.

④ Add chicken with 1 teaspoon of seasoning powder, 1 teaspoon of fish sauce and fry for 2 minutes.

⑤ Add the wood ear mushroom, Myoga ginger and fry for 3 minutes.

⑥ Add carrot and add 1 teaspoon more of seasoning and 2 teaspoons more of fish sauce.

⑦ Fry until it blends together.

⑧ Slowly reduce the level of heat and cook until dries.

⑨ As the last step, put the Kaffir lime leaves before serve to make onigiri

Special Points

Chicken cooked with Lao herbs and spices is Lao traditional favorite dishes;
It is rich in a unique combination of herbs.
It is famous to serve both for your familiy and for the special occasions.

チーム名	モンゴル
メンバー	Tsagaankhuu Badamkhatan Byambaa Nomin Enkhbat Dulguun Batzorig Ayush
作 品 名	パオ（ユルト：モンゴルの草原の遊牧民族が居住する円形型移動テント）
テ ー マ	遊牧民文化、パオ

材料（おにぎり 2 個分）

- マトン（40 g）
- 塩（適宜）
- こしょう（適宜）
- クミン（適宜）
- たまねぎ（10 g）
- 米（150 g）
- ごま（適宜）

作り方

① マトンと玉ねぎを小片に切る
② フライパンでマトンとタマネギを炒め、塩、こしょう、クミンを加えて味付けする
③ おにぎり 1 個分のご飯の中心に②の焼き肉を入れて形を整える
④ おにぎりに少量のごまをまぶし、味と外観を整える

注目点

羊肉はモンゴルの伝統的なブズ肉の味付けと同じ方法で味付けされています。

Buuz は他のアジア諸国の餃子と似ていますが、もっと大きくて、野菜の代わりに肉を詰めています。

私たちのおにぎりはモンゴルの伝統的な住居・パオのように見えるので、それにちなんで名付けました。

Team Name	Mongolia
Members	Tsagaankhuu Badamkhatan Byambaa Nomin Enkhbat Dulguun Batzorig Ayush
Name of Onigiri	Yurt
Theme	Nomadic culture, yurt

Ingredients(For 2 Onigiri)

- Mutton (40 g)
- Salt (to taste)
- Pepper (to taste)
- Cumin (to taste)
- Onion (10 g)
- Rice (150 g)
- Sesame seeds (to taste)

Recipe

① Cut mutton and onion into small pieces

② Fry mutton and onion in frying pan, add salt, pepper and cumin to taste

③ Take rice for 1 onigiri and put cooked meat inside rice, and give a shape to it

④ Cover onigiri with small amount of sesame seed for better taste and appearance

Special Points

The mutton is seasoned the same way Mongolian traditional buuz meat is seasoned.

Buuz is similar to other asian countries dumplings, but bigger and usually stuffed with meat, instead of vegetables.

Because our onigiri looks like mongolian traditional housing yurt, it is named after it

チーム名	めし徳
メンバー	山崎　徳男 山崎　文子 茂又　ルミ子
作 品 名	さばおにぎり
テ ー マ	さば塩焼き

材料（おにぎり２個分）

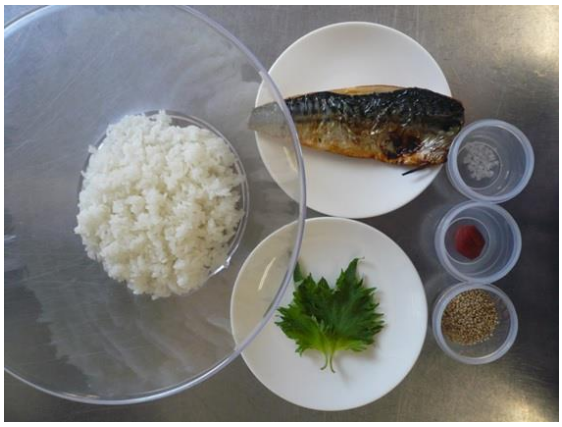
・さば塩焼（45g）
・いりごま（白）（2g）
・梅干し（2g）
・大葉（1g）
・塩（少々）

作り方

①　さば塩焼の皮と骨を取りながらほぐし、塩をふり、味を調節する。
②　大葉を洗い、よく水気をきり千切りにする。
③　梅干しの種を取り、梅肉を刻む。
④　ご飯にいりごまと①～③を混ぜる。

注目点

塩はさばの塩加減を見ながら、お好みで調節してください。



Team Name	Mesitoku
Members	Yamazaki Tokuo Yamazaki Fumiko Momata Rumiko
Name of Onigiri	Mackerel rice ball
Theme	Grilled mackerel with salt

Ingredients(For 2 Onigiri)

- Grilled mackerel (45 g)
- Roasted sesame seeds (White) (2 g)
- Pickled plum (2g)
- Ooba (Japanese basil) (1 g)
- Salt (a little)

Recipe

① While removing mackerel skin and bones, loosen the mackerel meat and adjust the taste by sprinkling salt.

② Wash the Ooba leaves, dry them well and shred them finely.

③ Remove seed from the pickled plum and chop the plum flesh.

④ Mix in ①, ②, ③ and sesame seeds to rice.

Special Points

Please adjust the taste to your liking while watching the saltiness of mackerel.

チーム名	ミャンマー
メンバー	Hein Tun　Aung Zaw Tun Chan Nyein Kyaw　Hla Hla Phyu
作 品 名	シャン　魚 - トマト - ポテトおにぎり
テ ー マ	ミャンマーの民族グループ（Shan）を代表する有名な食べ物です

材料（おにぎり 2 個分）

- さば切り身（1 枚）
- 生姜（直径 3 cm の薄切り 3 枚）
- 大きめのトマト（1 個）
- じゃがいも（2 個）
- 玉ねぎ（4 分の 1 個）
- ニンニク（2 片）
- ウコン粉末（0.5 g）
- チリパウダー（0.5 g）
- 油（5ml）
- 塩（1g）
- 粉末だし（0.5 g）
- ふりかけ（黒いりごま、細かく刻んだピーナッツと塩をあわせて炒る）

作り方

（フィッシュペースト製造工程）

① 薄切り生姜 3 枚と魚を沸騰させる（これで魚の生臭さが消え、生姜のうま味が活かされます）
② 魚を煮ている間に、別のなべでじゃがいもを煮る。
③ じゃがいもが柔らかくなったら、水を切って皮をむきマッシュポテトにする。
④ マッシュポテトを 2ml の油で軽く炒める（香りがよくなり、魚肉と混ぜやすくなります）。
⑤ 魚の小骨を取り除き、皮をむき、細かくほぐす。
⑥ トマト、タマネギ、ニンニクをみじん切りにし、油を温め、玉ねぎ、にんにく、トマトを炒める。
⑦ ペースト状になったら、ウコン、チリパウダー、塩、粉末だしを加える。
⑧ 次に、魚とトマトペーストを混ぜて炒める。
⑨ 炒めたマッシュポテトを加えて、弱火で調理する。

（おにぎり作りの工程）

⑩ 最初に大さじ 4 杯のフィッシュペーストをご飯と混ぜ、一層目として金型（三角形）に入れる。
⑪ 一層目の中心に大さじ 2 杯のフィッシュペーストを乗せ、その周りにご飯をつめ 2 層目とする。
⑫ お好みのおにぎり形にする。
⑬ 最後にゴマふりかけをまぶして出来上がり。

注目点

シャン民族はミャンマーの東部、丘陵地に位置しています。
丘陵地の環境では魚めったに入手できません。
しかし、シャン州には観光名所の一つであるインレー湖があり、標高 880 m にある 2 番目に大きい淡水湖です。
地元の人々はその湖からのみ魚を手に入れることができ、彼らの伝統的な食べ物として魚 - トマト - ポテトの餅があります。
そのエキゾチックな味と健康上の利点があるため、すべてのミャンマーの人々が食すとともに、伝統的な食べ物の一つとして外国からの訪問者にもふるまっています。

Team Name	Myanmar	
Members	Hein Tun Chan Nyein Kyaw	Aung Zaw Tun Hla Hla Phyu
Name of Onigiri	Shan Fish-Tomato-Potato Onigiri	
Theme	Represents the famous food of one of Myanmar's Ethnic groups (Shan)	

Ingredients(For 2 Onigiri)

- 1 fillet of Fish (saba)
- 3 slices of 3 cm (diamater) Ginger
- 1 big tomato
- 2 medium potatos
- 1/4 part onions
- 2 pcs of garlic
- 0.5 g Turmeric powder
- 0.5 g of Chili powder
- Oil 5 ml
- Salt 1gm
- Dashi powder 0.5 gm
- Sprinkle seasoning (mixture of roasted black sesame, roasted & crushed peanut and roasted salt)

Recipe

(Fish paste making step)

① Boil the Fish with 3 slices of Ginger (This gets rid of the fishy smell and takes good advantages of the ginger)
② During boiling the fish, boil the Potato.
③ When they become soft, drain water, peel the skin and mash to get paste.
④ Fry the mashed potatoe lightly in 2 ml of oil (to get good fragrance and make it easier to mix with the fish paste)
⑤ Remove the small bones from the fish, peel the skin and break up into small pieces.
⑥ Mince the tomato, onion and garlic into very small pieces. Heat up oil, and add onion, garlic and tomato first.
⑦ After they become pasty, add tumeric, chili, salt and dashi powders.
⑧ Next, mix the fish with tomato paste and fry.
⑨ Add the mashed and fried potato and cook on low temperature on the stove top.

(Onigiri making step)

⑩ Firstly mix fish paste(4 full Table spoons) with rice and then put into the mold (Triangle shape) as the first layer.
⑪ And more fish paste (2 full teaspoons) in the middle as a filling, and then cover with rice as second layer.
⑫ Form into desired onigiri shape.
⑬ Finally sprinkle the mixture with sesame seeds.

Special Points

The Shan Ethnic group is located in the east part of Myanmar in a hilly region.

According to the nature of hilly region, fish are rarely available.

However, in the Shan state, they have an Inle lake which is one of the tourist attraction place and

the second largest freshwater lake atl 880 m altitude.

The local people only get fish from that lake and they have fish-tomato-potato rice cake as their traditional food.

Due to it's exotic taste and health benefits, all Myanmar people love to eat and willing to treat to the visitors from foreign countries as one of the traditional foods.

チーム名	ネパール
メンバー	Gaurav Dahal Narayan Regmi Sijan Thapa
作 品 名	ロイヤルマトンマサラ
テ ー マ	ネパールの味がコシヒカリと融合！

材料（おにぎり 2 個分）

- マトン（30g）
- キャベツ（5g）
- ニンジン（2g）
- コリアンダーパウダー（0.5g）
- クミンパウダー（0.5g）
- 玉ねぎ（7g）
- 生姜とニンニクのペースト（10g）
- ねぎ（5g）
- 青唐辛子（2 本）
- レッドチリパウダー（2g）
- 油（大さじ 2）
- ターメリックパウダー（1g）

作り方

① マトンを 30 分間煮る
② マトンを細かく刻む
③ フライパンで油を熱し、玉ねぎを炒める
④ 生姜とニンニクのペーストを加え、きつね色になるまで炒める
⑤ マトンを加え、クミンパウダーとコリエンダパウダーを加える
⑥ 塩、ターメリック、レッドチリパウダー、青唐辛子を加える
⑦ 15 分間調理する
⑧ キャベツとニンジンを加えて、よくかき混ぜる
⑨ ご飯を加えよく混ぜ合わせる
⑩ 10 分待ちます
⑪ ロイヤル マトン マサラのできあがり！

注目点

南アジア地域の人気料理「マトンビリヤニ（羊肉炊き込みご飯）」と日本のこしひかりの融合に挑戦しました。

日本の方にも作りやすく、口に合う味になるよう、調理方法を簡単にすることに重点をおきました。

Team Name	Nepal
Members	Gaurav Dahal Narayan Regmi Sijan Thapa
Name of Onigiri	Royal Mutton Masala
Theme	Taste of Nepal Fused with Koshihikari!

Ingredients(For 2 Onigiri)

- mutton(30 g)
- cabbage(5 g)
- carrots(2 g)
- coriender powdwer(0.5 g)
- Cumin powder(0.5 g)
- onion(7 g)
- ginger and garlic paste(10g)
- green onion(5 g)
- Green chilli(2 pcs)
- Red Chillie powder(2 g)
- Oil(2 tbsps)
- Turmeric powder(1 g)

Recipe

① boil mutton for 30 mins
② Chop the mutton into small pieces
③ heat oil and fry onions
④ add garlic-ginger paste and fry till brown
⑤ add mutton and add cumin powder and corriender powder
⑥ Add salt, turmeric red chillie powder and green chilli
⑦ cook for 15 mins,
⑧ add cabbage and carrots, stir well
⑨ add rice and stir well again
⑩ Wait for 10 minutes
⑪ and your Royal mutton masala is ready!!!

Special Points

We are attempting to fuse the taste of "mutton-biryani"- popular cuisine in south asian region with the Japanese Kosihikari rice.

Our main focus is to simplify the cooking process according to the Japan friendly style and taste.

チーム名	北米
メンバー	Bosack, Michael MacArthur（アメリカ） Wasala Mudalige Priyantha（スリランカ） Hettiarachchi Buddhika（スリランカ）
作 品 名	テックスメックスおにぎり
テ ー マ	テックスメックス風 （アメリカンとメキシカン合体料理）

材料（おにぎり２個分）

＜調味料＞
・オレガノ（ひとつまみ）
・パプリカ（小さじ 1/4）
・クミン（小さじ 1/2）
・塩（ひとつまみ）
・黒コショウ（ひとつまみ）

＜ピコ デ ガロ＞
・ミニトマト（1 個）
・玉ねぎ（みじん切り）（小さじ 1）
・コリアンダー（生 /みじん切り）（ひとつまみ）
・ガーリックパウダー（ひとつまみ）
・黒コショウ（ひとつまみ）
・ライム果汁（数滴）

＜タコス　ミート＞
・牛ひき肉（40 g）

＜その他＞
・粉チーズ（ひとつまみ）
・アボカド（スライス）（2 切れ）
・チリパウダー（ひとつまみ）

作り方

＜タコミート＞
① 調味料のすべての材料を牛ひき肉と一緒にボウルに混ぜる
② 牛挽肉が茶色になるまで炒める
③ 足りなければ、調味料を加える
④ 鍋に大さじ１杯の水を加え、よく混ぜる
⑤ 水がほとんどなくなるまで炒める。お好みで粉チーズを混ぜる。
⑥ 牛肉を火から下ろす

＜ピコ デ ガロ＞
⑦ トマトをみじん切りにする
⑧ ボウルに玉ねぎ、トマト、コリアンダー、ライムジュースを入れて混ぜる

＜仕上げ （おにぎり２個分）＞
⑨ タコミートにごはん（150g）を加える
⑩ ピコ デ ガロを追加し、よく混ぜ合わせる
⑪ お好みで粉チーズを混ぜる
⑫ 半分の量を取り、おにぎり状ににぎる

注目点

お好みで…
1）スパイシーにしたい場合は、チリパウダーや刻んだ赤唐辛子を加える
2）完成したおにぎりの上にスライスしたアボカドを飾りとして乗せても！

Team Name	North America
Members	Bosack, Michael MacArthur(USA) Wasala Mudalige Priyantha(Sri Lanka) Hettiarachchi Buddhika(Sri Lanka)
Name of Onigiri	Tex-Mex Onigiri
Theme	Tex-Mex Style (American-Mexican Fusion)

Ingredients(For 2 Onigiri)

(Seasoning)
- Pinch of Oregano
- 1/4 tsp Paprika
- 1/2 tsp Cumin
- Pinch of salt
- Pinch of black pepper

(Pico de Gallo)
- 1 mini tomato
- 1 tsp chopped white onion
- Pinch of fresh cilantro
- Pinch of garlic powder
- Pinch of black pepper
- Splash of lime juice

(Taco Meat)
- 40 g Ground Beef

(Optional)
- Pinch of grated cheese
- 2 slices of avocado
- pinch of chili powder

Recipe

(Taco Meat)

① Mix all ingredients of the seasoning with ground beef together in a bowl
② Pan fry ground beef until brown
③ Add seasoning mix to ground beef in the pan
④ Add tbsp of water to the pan; mix the beef until it is seasoned throughout
⑤ Simmer until the water is mostly gone. Add grated cheese (optional)
⑥ Remove the beef from heat

(Pico de Gallo)

⑦ Chop the tomato into thin slices
⑧ Mix white onion, tomatoes, cilantro and lime juice in a bowl

(Onigiri)

⑨ Add 150g of rice with the beef
⑩ Add the Pico de Gallo; mix throughout
⑪ Mix in grated cheese (optional)
⑫ Shape two 100g onigiri

Special Points

Optional:

1) For spicier taco meat, add chili powder and/or crushed red peppers to seasoning mix

2) For garnish, add place avocado slides on top of completed onigiri

チーム名	さと花
メンバー	関　幸太郎 関　節子
作 品 名	魚沼きりざいおにぎり
テ ー マ	漬物を使ったきりざい

材料（おにぎり２個分）

・野沢菜漬け(30g)
・たくあん(20g)

作り方

① 漬物を塩出しする。
② 炒めて醤油味を付ける。
③ ご飯に混ぜる。

注目点

魚沼の冬の漬物を使ってきりざいを作り、おにぎりにしました。

Team Name	Sato hana
Members	Kotaro Seki Setsuko Seki
Name of Onigiri	Uonuma Kirizai rice ball
Theme	"Kirizai" is mixture of chopped pickles and one of the preserved foods in Uonuma

Ingredients(For 2 Onigiri)

- Nozawana pickles (30 g)
- Yellow pickled radish (20 g)

Recipe

① Desalinate Pickles with water
② Stir-fry pickles and season with soy sourse
③ Add stir-fried pickles into rice and mix well

Special Points

We made rice balls using Kirizai with some pickles, what the local people often eat in the winter.

Minamiuonuma made Koshihikari

MUK

南魚沼産
コシヒカリ

ミナミウオヌマサンコシヒカリ

International University of Japan

IUJ

国際大学

コクサイダイガク

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

International "Onigiri" Project

IOP

握飯国際化計画

ニギリメシコクサイカケイカク

"Onigiri" World Championship

OWC

握飯世界一決定戦

ニギリメシセカイイチケッテイセン