

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ツテイセン

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

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
・郷土料理の鯨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	 アオカイ	
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		

材料（おにぎり 2 個分）

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

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 family and for the special occasions.

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）
- ・ 大葉（1g）
- ・ いらごま（白）（2g）
- ・ 塩（少々）
- ・ 梅干し（2g）

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 ご飯にいらごまと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	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（大きじ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)
- coriander powder(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 coriander 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 Koshihikari rice.

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

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)
<ul style="list-style-type: none"> • Nozawana pickles (30 g) • Yellow pickled radish (20 g)

Recipe
<ol style="list-style-type: none"> ① Desalinate Pickles with water ② Stir-fry pickles and season with soy source 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.

