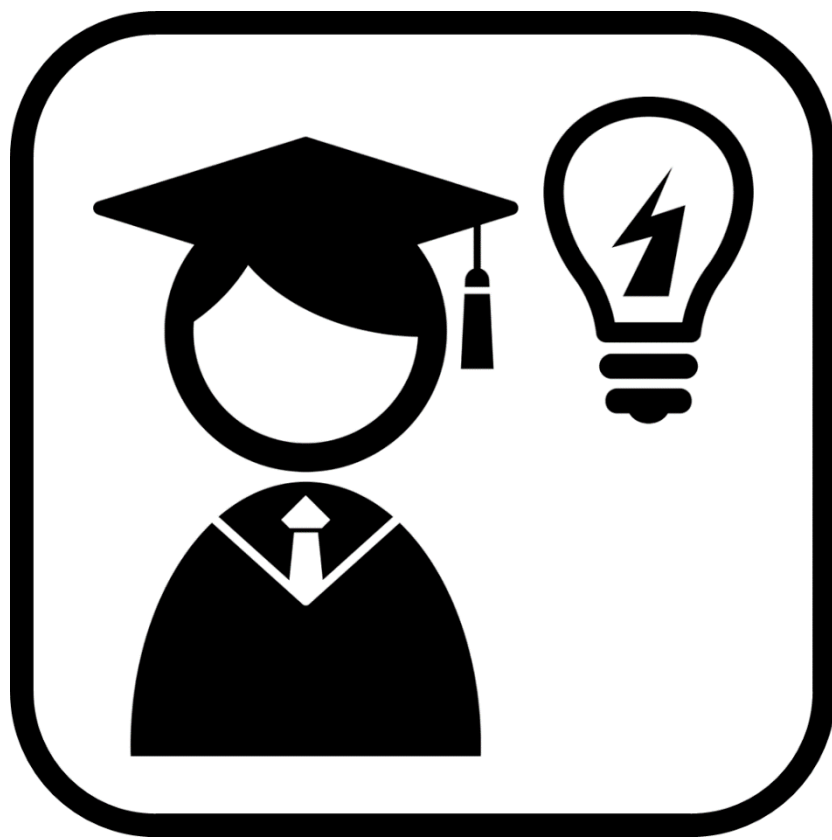


2018 “ONIGIRI” アイデア・レシピ提案書



南魚沼産コシヒカリ×IUJ国際大学

握飯国際化計画

INTERNATIONAL "ONIGIRI" PROJECT

チーム名	チーム・アフリカ
おにぎり名	セネガル ビサップ（ハイビスカス）おにぎり



ハイビスカスティー

材料（おにぎり 2 個分）

・ハイビスカスティー	ティーバッグ 1 個
・ミントの葉	4 枚
・バニラビーンズ	1 本（さやを半分にカット）
・砂糖	大さじ 1
・米粉（またはゼラチン）	小さじ 1

作り方

- ① ハイビスカスティーをお米を炊くときの水の量で煮出す。5 分ほど沸騰させたら、ティーバッグを取り出し、とっておく。
- ② 研いだお米、ミント半分に切ったバニラビーンズ、ハイビスカスティーを炊飯器に入れ、炊く。炊きあがったご飯は赤もしくは深いピンク色に。
- ③ 残しておいたハイビスカスティーのティーバックから中身を取り出し、鍋に入れ、砂糖、もう半分のバニラビーンズと半カップの水を加えてジャム状になるまで煮詰める。
- ④ 少量の水でふやかした米粉（またはゼラチン）を③に加える。火を弱火によく混ぜながらゼリー状のペーストになったら、鍋を火からおろす。
- ⑤ 炊きあがったハイビスカスごはんに、④でできたゼリーを具にしてにぎると完成！

説明

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親しまれており、とても大切な文化の一つでもあります。病気を治すためにも飲まれています。ビタミン C が豊富で味も色も特徴的な、特別なおにぎりが出来あがりました。

Team Name	Team AFRICA
Name of Onigiri	Senegal Bissap (Hibiscus) Onigiri

Burkina-Faso



Ingredients(For 2 Onigiri)
<ul style="list-style-type: none"> • 1 tea bag of Hibiscus tea (Bissap) • 4 mint leaves • 1 Vanilla bean (cut in half) • 1 Tablespoon sugar • 1 teaspoon of rice flour (or gelatin)

Djibouti



Senegal



Preparation

- ① Boil the hibiscus tea bag in the amount of water that you will use to cook the rice later. After boiling for 5 minutes take the tea bag out of the water and save it, and save the juice
- ② Wash the rice and put it into the rice cooker. Add the mint leaves and half of the vanilla bean. Add the bissap juice into the rice cooker and let it cook depending on your rice cooker settings. The cooked rice will be red or dark pink.
- ③ Take the leaves out of the tea bag and put them into a small pot and add the sugar, the rest of the vanilla bean plus half a glass of water and cook it until it becomes jam.
- ④ Dissolve the rice flour (or gelatin) into a small amount of water and add it to the preparation to give it a jelly texture. Reduce the heat and stir constantly until it becomes a jelly paste and turn off the heat.
- ⑤ To make the Onigiri bissap, make rice ball with the cooked rice and put a small amount of bissap jelly inside. Ready!

Explanation

Hibiscus, known as bissap in Senegal, is used every day as a drink (hot or cold) and is an important element in our culture. So we also use it to treat some diseases and pains. It is full of vitamin c and has a particular taste and color that makes a very special Onigiri.

チーム名	バングラデシュ
おにぎり名	ベンガル風おにぎり

材料（おにぎり 2 個分）

・ なす	1 個
・ 玉ねぎ（みじん切り）	大さじ 2
・ 鷹の爪（マスタードオイル<分量外> で炒めても良い）	1 本
・ マスタードオイル	大さじ 1
・ 塩	ひとつまみ
・ コリアンダー（みじん切り）	大さじ 1
・ 黒コショウ	適宜
・ 海苔	2 枚



マスタードオイル



鷹の爪

作り方

- ① なすを網焼きにするかトースターで焼き、皮をむいて細かくつぶす。
- ② マスタードオイル（他のオイルでも代用できるが、マスタードオイルの香りは格別！）少量を熱し鷹の爪をカリカリにいため、小さく砕く。
- ③ ②に玉ねぎのみじん切り、コリアンダーのみじん切りと塩を加えよく混ぜ合わせ、玉ねぎの形がなくなるまで炒める。
- ④ ③につぶしたなすを加えよく混ぜる。
- ⑤ ④にマスタードオイルを加え、軽く混ぜ火からおろす。
- ⑥ 炊けたご飯に⑤を混ぜ込み、おにぎりをはぎる。
- ⑦ おにぎりにかかるく黒コショウをふる。
- ⑧ おにぎりに海苔を巻く。
- ⑨ どうぞ召し上がれ！

説明

バングラデシュ語でなすのことを「ヴォルタ」と言います。このレシピでご紹介したなす料理は、ご飯に添えてバングラデシュの食卓によくのぼります。ベンガルの味と香りをお楽しみください。

Team Name	Bangladesh
Name of Onigiri	Bengali flavored Onigiri



Ingredients(For 2 Onigiri)

- 1 Eggplant
- 2 Tablespoons of Onion (finely chopped)
- 1 Dry chili or to taste (fried in mustard oil)
- 1 tablespoon of Mustard oil, plus enough to fry the chili (above)
- Salt (to taste)
- 1 Tablespoon of Coriander leaves (chopped)
- Ground Black pepper to taste
- 2 Sea weed wraps

Preparation

- ① Broil or toast the eggplant and peel off the outer skin. Smash it down.
- ② In a little of mustard oil (you can substitute any oil, but the fragrance of the mustard is special) fry the chili until it is crisp, and crumble it into very small pieces.
- ③ Mix chopped onion, the chili from (2), chopped coriander leaves and salt very well; until the onion loses all its shape (is smashed)
- ④ Now mix the smashed eggplants with the mixture in number 3
- ⑤ Add the mustard oil to this mixture, and stir lightly
- ⑥ Put the mixture inside the Onigiri, and shape into an Onigiri
- ⑦ Lightly sprinkle the Onigiri with ground black pepper
- ⑧ Now wrap it with sea weeds
- ⑨ Enjoy

Explanation

Vorta is the word for Eggplant in Bangladesh and is often eaten as prepared above as a side dish, with rice, for our main meal. We hope you enjoy the taste and smells of our homeland.

チーム名	チーム・中央アジア
おにぎり名	ブドウの葉巻き肉入りおにぎり

材料（おにぎり 2 個分）			
・ サラダ油	適量	・ ネギ	5 g
・ マトンひき肉	40 g	・ コリアンダー	5 g
・ クミン	ひとつまみ	・ バジル	ひとつまみ
・ 赤玉ねぎ	14 g	・ 塩	ひとつまみ
・ ピーマン	8 g	・ 黒コショウ	ひとつまみ
・ ニンニク	3 g	・ 塩水漬け	2 枚
(みじん切り)		ブドウの葉	



塩水漬けブドウの葉

<https://www.tirakita.com/>

作り方

- ① 野菜やハーブをみじん切りにする
- ② フライパンに油をしき、マトンを入れ中火で 12～15 分炒める。
- ③ ②にクミン、赤玉ねぎ、ピーマン、ニンニク、ネギ、コリアンダー、バジル、塩コショウを順々に入れていく
- ④ ③をご飯とよく混ぜる
- ⑤ おにぎりを握っておいて置く。
- ⑥ ブドウの葉をジャーから出し、冷たい水に浸しておく。ジャーから出すときは慎重に！
- ⑦ ブドウの葉をカバーするのに十分な塩水を沸騰させて、火を止める。その中に葉が柔らかくなるまで約 5 分間ブドウの葉を入れる。
- ⑧ ⑦から取り出した葉を⑤のおにぎりに巻いていく。
- ⑨ ⑧をスチーマーに入れ、約 10 分でできあがりです。
- ⑩ 温かいうちに召し上がれ！

説明

古代から、中央アジア、南コーカサスと中東の民族は、料理でブドウの葉を使いました。ブドウの葉は、健康効果を保つために、多くの場合若いワインの芽から集められます。スチーム調理されるまでじっくり保存される有機酸の保管所があります。日本の美しい伝統と私たちの伝統(地域の味)を結合しました。

Team Name	Team Central ASIA
Name of Onigiri	Meat Onigiri in Grape Leaves



Kyrgyztan Turkmenistan Uzbekistan

Ingredients(For 2 Onigiri)	
• Vegetable oil	• 5 grams Spring onion
• 40 grams Chopped mutton meat.	• 5 grams Coriander
• Cumin (a pinch, or to taste)	• Basil powder (a pinch, or to taste)
• 14grams Red onion	• Salt (a pinch, or to taste)
• 8 grams Green papers	• Black pepper powder (a pinch, or to taste)
• 3 grams Chopped garlic	• 2 Grape leaves (Salt Water)

Preparation
average time is 50 - 60 minutes
① Chop the vegetables and herbs into very small cubes.
② In a hot pan put a bit of vegetable oil, and the chopped meat and fry on medium heat for 12-15 minutes.
③ Gradually add the vegetables and herbs in the following order with 3 minutes intervals between each – cumin, red onion, green peppers, garlic, spring onion and coriander, basil powder, salt and pepper.
④ Add this meat filling to the rice and mix in well.
⑤ Shape Onigiri and set aside.
⑥ Extract grape leaves from the jar and submerge them into cool water. Unwrap carefully keeping them under the water.
⑦ Boil enough salt water to cover the grape leaves. Remove from the heat, and place the grape leaves in this hot water for about 5 minutes, or until soft.
⑧ Extract leaves from the hot water and wrap around the Onigiri.
⑨ Put semi-ready Onigiri into the steamer and let to steam for about 10 minutes.
⑩ Serve hot

Explanation
Since the ancient times peoples of Central Asia, Transcaucasia, and the Middle East have used grape leaves in their cooking. Grape leaves are specially harvested from the young wine shoots to preserve their numerous health benefits: a depository of organic acids which are carefully preserved by the steam cooking process. We combined this tradition with the tastes of our region with Japan’s beautiful tradition for a new shared delight.

チーム名	モロッコ
おにぎり名	モロッカン ウェディング おにぎり

材料（おにぎり 2 個分）			
・鶏肉	100g	・ターメリック	小さじ 1/2
・塩…	適量	・砂糖	大さじ 2
・サラダ油	大さじ 2	・プルーン	50g
・玉ねぎ	小 1 個	・オリーブ	大さじ 1
・にんにく	2 片	オイル	
・シナモン	小さじ 1/2	・アーモンド	6~8 個
・ジンジャー	小さじ 1/2	・ごま	10g
パウダー		・ゆで卵	1 個



プルーン
アマゾンで入手できます。

作り方
① とり肉を塩と水であらい、ダイス状に小さく切る
② 玉ねぎとにんにくをみじん切りにする。
③ 圧力鍋に油をしき、火にかける
④ 玉ねぎ、にんにく、シナモン、ジンジャーパウダー、ターメリックを③に入れ、玉ねぎがしんなり茶色くなるまで炒める
⑤ ①を入れ、④とよく混ぜ合わせる
⑥ ⑤に水をひたひたになるまで入れ塩と砂糖小さじ 1/4 を加えて圧力鍋のフタを閉める。15分加熱する
⑦ フライパンにプルーン、砂糖小さじ 1/4, オリーブオイル、⑥の煮汁を入れ、とろみがつくまで煮詰める
⑧ アーモンドは油で揚げ、きつね色になったら細かく砕く。
⑨ ボールにごはん、ほぐしたとり肉、ごま、細かく切ったゆで卵、⑧を入れて混ぜ合わせたところに⑦を全体がしっとりするまでに少しずつ加える。
⑩ おにぎりの形に成形する
⑪ 上からごまと⑧をふりかけて、完成

説明
この料理は一般的にはモロッコの特別なイベントや式典等で提供されている料理で、そこから思いつきました。例えば、結婚式やイスラムの祝賀日などに招待された人に出される料理です。カラメル加工したプルーンとフライドアーモンドを加えたことでユニークなものです。使用されるスパイスが無数にあり、モロッコ人の心の中で幸せな場面に象徴的な味を与えています。この料理はハラルフードです。

Team Name	Morocco
Name of Onigiri	Moroccan Wedding Onigiri



Ingredients(For 2 Onigiri)	
• 100 g Chicken (Halal is recommended)	• 1/2 teaspoon of Turmeric
• Salt to taste	• 2 Tablespoons Sugar
• 2 Tablespoon Regular Oil	• 50g Prunes
• 1 Small Onion	• 1 Tablespoon Olive Oil
• 2 cloves Garlic	• 6-8 Almonds
• 1/2 teaspoon cinnamon	• 10g sesame seeds
• 1/2 teaspoon Ginger Powder	• 1 Egg boiled (grated)

Preparation
① Wash the chicken with salt and water, then cut into small pieces
② Chop the onions and the garlic finely
③ In a pressure cooker, put 1 tablespoon of regular oil and heat
④ Add the onions the garlic, the cinnamon, the ginger and the turmeric, stir with a wooden spoon until the onions are soft and brown.
⑤ Add the diced chicken, and sauté until the chicken is coated in the sauce.
⑥ Cover with water, add the salt and half the sugar, then close the lid on the pressure cooker and cook for 15 mins.
⑦ Put the prunes in a pan, add the rest of the sugar, the olive oil and cover with a bit of sauce from the pressure cooker. Let simmer until the sugar dissolves and the prune sauce is thick
⑧ Boil raw almonds to remove the skin, then fry them in oil until golden brown. Crush them into small bits, and some of them into finer powder
⑨ Put the rice and the shredded cooked chicken in a bowl, add the sesame, the grated boiled egg, the crushed almonds and the prune sauce a little bit at a time in order to control the moisture of the Onigiri mixture.
⑩ Shape into two Onigiri,
⑪ Mix the sesame powder with the very finely crushed (powdered) almonds
⑫ Dust the border of each Onigiri with a mixture of sesame powder and crushed almonds.

Explanation
The dish this recipe got its inspiration from is a dish generally served in Morocco in special occasions and ceremonies. For example, it is one of the dishes served to the invitees in wedding ceremonies, or on the day of Eid El Fetr (a Muslim celebration day), among other special occasions.

チーム名	ネパール
おにぎり名	バターチキンおにぎり

材料（おにぎり 2 個分）	
・バター	20g
・塩	適量
・パクチー	適量
・玉ねぎ	20g
・バターチキンマサラ	10g
・ジンジャーガーリックペースト	10g
・トマトペースト	20g
・鶏ひき肉	50g



ジンジャー&ガーリックペースト
Garlic&Paste
ナマステフーズ
¥ 616

バターチキンマサラ ジンジャー
ガーリックペースト
アマゾンで入手できます。

作り方
① 鶏ひき肉、玉ねぎ、ジンジャーガーリックペーストをフライパンで炒める
② きつね色になったら塩を加える
③ バターチキンマサラとトマトペーストを加え、よく混ぜながら火が通るまで炒める
④ ③を冷ます
⑤ ごはんに④を、握りやすい硬さになるまで少しずつ加える
⑥ おにぎりの形に成形し、パクチーを上のにせて完成！

説明
バターチキンカレーは日本で人気があります。このバターチキンおにぎりで南アジアの味と日本米との融合をお楽しみください。

Team Name	Nepal
Name of Onigiri	Butter Chicken Onigiri



Ingredients(For 2 Onigiri)

- 20 grams of butter
- Salt to taste
- Coriander seasoning to taste
- 20 grams of onion
- 10 grams of butter chicken Masala
- 10 grams of ginger garlic paste
- 20 grams of Tomato Paste
- 50 grams of Minced chicken

Preparation

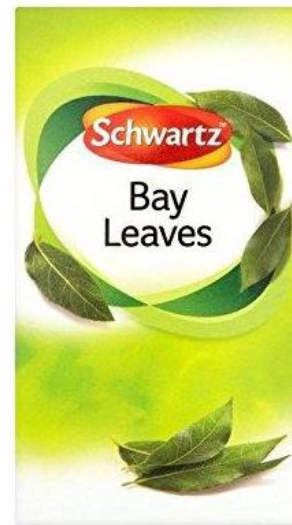
- ① Fry chopped onions, ginger garlic and chicken in the butter
- ② After it becomes brown, add salt to taste.
- ③ Add ready-made butter chicken Masala and Tomato paste. Heat fully and stir well
- ④ Let cool
- ⑤ Add ingredients to the rice, keeping the consistency malleable into Onigiri shapes
- ⑥ Form into Onigiri, and add Coriander leaves as an accent.

Explanation

Butter Chicken Curry is much loved in Japan, so this new Onigiri will be enjoyed as a fusion of South Asian taste and Japanese rice.

チーム名	フィリピン
おにぎり名	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



ベイリーフ

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るくらいまで炒める。
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。

説明
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。

Team Name	Philippines
Name of Onigiri	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)	

Preparation
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.

Explanation
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.

チーム名	タイ
おにぎり名	ガパオワ（パワー オブ ガパオ）

材料（おにぎり 2 個分）

・豚ひき肉	30g（肉の種類は何でも OK）
・玉ねぎ	1/2 個
・赤ピーマン	1/4
・にんにく	2 片
・バジルの葉	5 枚
・青唐辛子	2 本
（またはチリパウダー	大さじ 2）
・オイスターソース	小さじ 1
・ナンプラー	小さじ 1/2
・砂糖	ひとつまみ



ナンプラー（魚醤）
アマゾンで入手できます。

作り方

- ① フライパンを中火にかけて油を敷く
- ② みじん切りにしたにんにくと唐辛子（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、玉ねぎを加える
- ④ 玉ねぎに火が通り、色が透明になったら豚ひき肉を加える。
- ⑤ オイスターソース、ナンプラー、砂糖で味をととのえる
- ⑥ ひき肉に火が通ったらさいの目切りにした赤たまねぎを入れる
- ⑦ 乾燥バジルを加える
- ⑧ 火を弱火にして、バジルの葉を手でちぎって入れてよく混ぜる
- ⑨ ⑧をごはんと合わせておにぎり状に成形する
- ⑩ 召し上がれ！

説明

外国人にタイの食べ物を聞くたびに、私たちはいつも Pad Thai、Green Curry、Tom Yum Soup などのおなじみの料理を耳にします。それは外国人の間で有名なタイ料理ですが、私たちの日常生活でよく食べるものではありません。Basil Minced Pork（タイの Ga-Pao-Moo-Saap）は、タイの人々が米国のハンバーガーに相当すると考えているものです。それは、私たちがレストランに行ったり露店に行ったりして、何を食べれば良いかわからないとき、私たちの心の中で最初に思いつく食べものです。このレシピは、新鮮なバジルからの素晴らしい香りに加えて、スパイシー、甘い、塩味の組み合わせをあらわし、豊かな味や私たちが本当によく食べる料理バジル・ミンチード・ポーク（タイでは、ガー・パオ・ムー・サップ）を表現できているかと思います。

Team Name	Thailand
Name of Onigiri	GaPoWer - (The Power of Ga Pao)



Ingredients(For 2 Onigiri)

- 30 grams of minced pork
- 1/2 of minced onion
- 1/4 of minced red bell pepper
- 2 cloves of garlic
- 5 basil leaves
- 2 chopped fresh chili or half table spoon of chili powder
- 1 table spoon of oyster sauce, half table spoon of fish sauce, and a pinch of sugar

Preparation

- ① Heat a pan on medium-high heat and put some oil (Like stir fried meals) in it
- ② Add the minced garlic and fresh chili or chili powder
- ③ Stir for couple minutes (Don't let the garlic burn). Then add the minced onion.
- ④ After the onion is cooked and changes its color to clear color, add any kinds of meat (in this recipe, we use minced pork)
- ⑤ Add some oyster sauce, fish sauce (Nam Pla), and sugar to taste
- ⑥ When the meat is cooked, add chopped red bell pepper.
- ⑦ Add some dried basil
- ⑧ After everything cooks, turn the heat to low heat and add fresh basil (hand-tear the basil to get the better smell.). Stir it well.
- ⑨ Mix it with the cooked rice and form into Onigiri
- ⑩ Enjoy

Explanation

Anytime we ask foreign people about Thai food, we always hear the familiar dishes such as Pad Thai, Green Curry, or Tom Yum Soup. Yes, those are famous Thai foods among foreign people, but it is not what we commonly eat in our daily life. Basil Minced Pork (กะเพราหมูสับ (Ga-Pao-Moo-Saap) in Thai) is what Thai people considered as the equivalent of a U.S.A. hamburger. It is the first thing in our mind when we go to a restaurant or stop for street food and have no idea what should we have for a meal. This recipe represents the rich flavor or a dish we really do eat, Basil Minced Pork or in Thai, Ga-Pao-Moo-Saap, and its combination of spicy, sweet, and salty in addition to its wonderful aroma from the fresh basil.

チーム名	ベトナム
おにぎり名	クンおにぎり

材料（おにぎり 2 個分）	
・ひまわり油	2.33g
・黄・赤・緑パプリカ （みじん切り）	各大さじ 2～3
・玉ねぎ（みじん切り）	大さじ 2～3
・鶏肉	33g
・ベトナム塩	ひとつまみ
・醤油	大さじ 1
・ごま油	適量
・海苔	2 枚



ベトナム塩
アマゾンで入手できます。

作り方
① 鶏肉を洗う
② 鶏肉、パプリカ、玉ねぎをみじん切りにする
③ 鶏肉にベトナム塩と醤油をふりかけ混ぜる
④ フライパンで鶏肉、パプリカ、玉ねぎを炒める
⑤ 具材に火が通ったらご飯を加えよく混ぜ合わせる
⑥ 手の平にごま油を数滴たらし、おにぎりをにぎる
⑦ おにぎりに海苔を巻いて出来上がり！

説明
ベトナム塩は独特な風味があります。色鮮やかなパプリカが入ったきれいでおいしいおにぎりです。

Team Name	Vietnam
Name of Onigiri	Kun Onigiri – Vietnamese taste in Japan



Ingredients(For 2 Onigiri)

- Sunflower oil (2.33g)
- A few table spoons each of yellow/red/green peppers
- A few table spoons of Onion
- 33grams of chicken
- A pinch of Vietnamese salt
- Tablespoon of Soy Sauce
- Drops of sesame oil

Preparation

- ① Wash chicken with water
- ② Chop chicken, peppers and onion finely
- ③ Mix chicken with Vietnamese salt and Soy Sauce
- ④ Pan fry the chicken mixture with peppers and onions
- ⑤ Once cooked, add to cooked rice and mix in well.
- ⑥ Put a few drops of Sesame Oil on your hands, and mold the rice into Onigiri shapes
- ⑦ Use Nori to make cute designs on your Onigiri and serve

Explanation

Vietnamese salt adds a unique flavor. The colorful peppers make the Onigiri more attractive and delicious.



南魚沼産
コシヒカリ
MINAMIUONUMA
made KOSHIHIKARI



国際大学
INTERNATIONAL
UNIVERSITY OF JAPAN

**INTERNATIONAL
"ONIGIRI"
FESTIVAL**



国際握飯祭