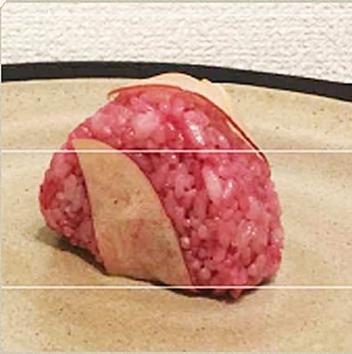




## りんごとチキンのおむすび

Рисовые шарики (с яблоками и курицей)



にんにく塩を使用したご飯にマヨネーズとあえた鶏肉とタジキスタン・青森市の共通食材のりんごピクルスがアクセントとなった新感覚のおむすびです。

Если добавить к рису с чесночной солью курицу в майонезе и яблоки – которые любят и в Аомори, и в Таджикистане – то получается новый интересный вкус.



## よもぎとホタテのおむすび

Рисовые шарики (с полынью и морским гребешком)



あomorい特産のホタテと、ホタテの煮汁からとったダシで、かむたびに口いっぱいとうま味が広がります。

Бульон из морских гребешков, которые являются фирменным продуктом Аомори, и вкус полыни придают блюду насыщенный вкус.



## 黄色いパロフのおむすび

Шарики из желтого плова



タジキスタンを代表する料理「パロフ」をオリジナルのレシピでおむすびで表現しました。

Мы придумали рецепт шариков из плова – традиционного блюда Таджикистана.

# タジキスタン×青森市 交流オリジナルおむすびレシピ

## りんごとチキンの おむすびレシピ (300g)

### A：りんごピクルスの作成

- ①水 60g
- ②ハラル対応の酢 30g
- ③ハラル対応の醤油 3g
- ④オーガニックシュガー 13g
- ⑤塩 0.1g
- ⑥乾燥唐辛子 1/10個
- ⑦半円に切ったスライスりんご（りんご1/3個分）、さいの目状のりんご30g

- 1.①～⑥を混ぜたものを熱し、沸騰したら火を止めて冷まします。
- 2.1でつくった汁に⑦の半円に切ったりんごを入れ一晩漬けます。

### B：具

- ①チキンの足 100g
  - ②ハラル対応マヨネーズ 20g
  - ③細かく挽いた黒コショウ 少々
  - ④Aで作ったさいの目状のりんご 30g
- 1.①チキンの足100gを細かく切り炒め、冷ましたものに、②～④を入れ混ぜる。

### C：おむすび

- ①炊いた米 300g
  - ②カブの根の粉末 1g
  - ③Aの液 5g
  - ④ガーリック&塩 3g
  - ⑤クッキングオイル 5g
- 1.①～⑤を混ぜたものを約150gの円形にする。

### 完成

円形にしたおむすびにBの具を適量乗せ、飾りつけにAで作った半円のりんごピクルスをまいて完成です。



## よもぎとホタテの おむすびレシピ (300g)

### A：ヨモギとホタテのペースト作成

- ①よもぎ 30g
  - ②ホタテ 100g
  - ③クッキングオイル 5g
  - ④水 60g
  - ⑤塩 4g
- 1.フライパンに油を入れ熱し、ホタテの両面を焼きます。
  - 2.ホタテが焼けたら水60g、塩4gを入れ、2分間煮ます。

- 3.網でホタテと煮た汁を分けます。
- 4.ホタテを12等分に切ります。
- 5.ヨモギを茹でた後、氷で冷まし荒く刻みます。
- 6.5で刻んだヨモギと3で分けた煮汁25gをミキサーに入れ混ぜます。
- 7.6の材料と4のホタテを混ぜたらペーストの完成です。

### B：混ぜて完成

- ①炊いた米 300g
  - ②Aのペースト
  - ③クッキングオイル 5g
- 1.①炊いた米に②Aで作ったペースト、③クッキングオイルを混ぜ、150gずつ円形に形を整えて完成です。



## 黄色いパロフの おむすびレシピ (300g)

### 材料

- ①牛肉（ミンチ） 85g
- ②ひよこ豆（水煮缶） 18g
- ③塩 6g ※1日目に1.7g、2日目に4.3g使用
- ④にんにく 2g
- ⑤玉ねぎ 1/4玉
- ⑥人参 1/4本
- ⑦トマトペースト 9g
- ⑧クッキングオイル 9g
- ⑨シナモンパウダー 1g
- ⑩チリパウダー 1g
- ⑪ガラムマサラ 1g
- ⑫カルダモンパウダー 2g
- ⑬クミンパウダー 1g

- ⑭ターメリックパウダー 2g
- ⑮パプリカパウダー 2g
- ⑯水 170ml
- ⑰米 136g
- ⑱ミントの葉 3g

### 1日目

- 1.水気を切った②ひよこ豆（18g）、④にんにく（2g）をそれぞれみじん切りにする。
- 2.⑤玉ねぎ1/4玉、⑥人参1/4本を1cmの格子状に切る。
- 3.1、2で切った具材と材料①、③（塩1.7g）、⑦～⑯をよく混ぜ1晩漬け込む。

### 2日目

- 4.3で漬け込んだ材料と⑯水170ml、③塩4.3gを鍋に入れ熱し、沸騰したら氷で冷ます。
- 5.⑰米136gと4の具材を炊飯器に入れ、30分ほど浸水させてから炊く。
- 6.炊きあがったら刻んだミントを混ぜ込み握ります。

