



想いでの味を
おにぎりの具や
ふりかけにして、
アレンジしました！

中国5県JICAデスク ONIGIRIで思い出の味



ジャマイカ (岡山デスク) ジャークツナおにぎり



材料 (ツナのジャークマリネ)

油小さじ1、タマネギ30g (みじん切り)、塩小さじ1/4、砂糖小さじ1/4、コショウ少々、タイム小さじ1/2、ナツメグ小さじ1/4、オールスパイス小さじ1/2、チリペッパー小さじ1/4、ツナ1缶 (油は切っておく)

作り方

- ①油とタマネギをフライパンでゆっくりと加熱する。
- ②しんなりしたら、他の材料をすべて加える。
- ③おにぎりの具にどうぞ！

*写真は伝統のライスアンドピースでにぎって、焼きおにぎりにしました！

ガーナ（広島デスク） カカおにぎり



材料（カカオソフトふりかけ）

出汁殻 50 g 程度（水気を切り乾いていない状態、昆布は刻んでおく）、
醤油大さじ 1、みりん大さじ 1、チリペッパーお好みで適量、カカオニブ大さじ 1

作り方

- ①出汁殻、醤油、砂糖をフライパンで水気を飛ばすように炒める。
- ②カカオニブとお好みでチリペッパーを加え、軽く炒めて、火を止める。
- ③混ぜご飯にしておにぎりがおススメ！



出汁殻を再利用したエコなソフトふりかけ♪ゴマの代わりにカカオニブの変わり種。

ホンジュラス（島根デスク） バレアーダおにぎらず



材料（リフライドビーンペースト）

油小さじ1、タマネギ30g（みじん切り）、レッドキドニービーンズの水煮缶100g、ニンニク一片（すりおろす）、塩少々（レッドキドニービーンズの水気によって調節）、水大さじ1～2

作り方

- ①油を熱し、タマネギをしんなりするまで炒める。
- ②残りの材料をいれ火を通す。
- ③余熱をとり、ミキサーでペースト状に。
（豆の歯ごたえを楽しみたい方はフォークの背中などでつぶしてもOK）
- ④本場のスタイルを模しておにぎらずに！

ケニア（山口&鳥取デスク） ビーフシチューおにぎり



材料(即席！煮詰めビーフシチュー)

油小さじ1、タマネギ30g（みじん切り）、ニンニク1片（すりおろす）、トマトペースト大さじ1、コーンビーフ1缶（100g程度）、塩少々

作り方

- ①油を熱し、タマネギとニンニクを弱火で加熱する。
- ②コーンビーフ、トマトペーストを加え、味見して塩で調整する。
- ③おにぎりの具にどうぞ！

余った具は、サンドイッチや、旬の野菜と炒めて、お水をたして、煮て、即席スープにも♪