# ニボサンバル

赤唐辛子と煮干し、砂糖、塩、米油のみを使用しています。化学調味料は一切使用していません。
通常のサンバルは石臼ですりつぶすので、なめらかなタイプが多いですが、ニボサンバルはしっかり煮干しの存在感があるように仕上げています。

## 使い方のご紹介♪

### まずは… 卵かけご飯

トロトロ卵にピリ辛の唐辛子と煮干しの旨み😭❤️

醤油はなくてもチョビっと入れてもどっちでも◎

### 炒飯

煮干し感ハンパないやみつき炒飯…😌

ご飯、卵、ネギを炒めてニボサンバル、醤油(少量)で味付け!!

最後にもう一度ニボサンバルをかけて完成😍

### ニボトースト

トーストにマヨを塗りニボサンバルとチーズを乗せて焼くだけ!!

ほんのり和を感じるトースト😌❤️

### ニボサンバルパスタ

パスタにめんつゆとニボサンバルを混ぜるだけ❤️

激うまズボラ飯🥺

### やみつきまぜ麺

中華麺にごま油とめんつゆを混ぜて卵黄、ネギ、ニボサンバルを乗せて完成!!

コレまじでやってほしい笑めっちゃ美味い🤤

### 厚揚げチーズ

厚揚げにニボサンバルとチーズを乗せてｵｰﾌﾞﾝﾄｰｽﾀｰでチン!!

### つけうどん

めんつゆにニボサンバルを混ぜるだけ❤️

つけダレとしてどうぞ❤️

### 味噌汁

いつもの味噌汁をちょっと味変😍

煮干しだから合わない訳ない🥺

### 餃子の皮ピザ

餃子の皮にマヨを塗りニボサンバルとチーズを乗せてｵｰﾌﾞﾝﾄｰｽﾀｰで焼く!!

永遠に食べられるおつまみ🤤

### ニボサンバルサラダ

ちくわとキャベツマヨとニボサンバルをまぜるだけ❤️

煮干しが美味すぎるピリ辛サラダ🥺❤️

## ～技能実習生と漁師の物語②～

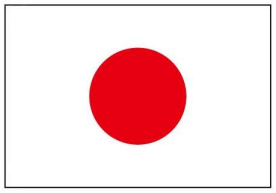
料理教室やイベント出店などを行いながら
地域の方たちと交流を深め
自分たちで赤唐辛子の栽培を始めました。

夕食にサンバルを作っている実習生の姿を見て
せっかくだから自分たちが漁獲した
カタクチイワシの煮干しを入れた
オリジナルサンバルを作ってみよう
と思い立ったのです。

インドネシア料理研究家の榎本直子先生に
レシピをお願いし　試行錯誤の末
自家栽培の赤唐辛子と雲仙・橘湾の煮干しのサンバル
『ニボサンバル』が出来上がりました！
※現在は南串山町の農家さんにお願いし
唐辛子を生産して頂いています。

「全国各地で頑張っている仲間に届けたい」
という彼らの想いを叶えるとともに

私たち日本人がインドネシアの食文化に
興味を持つ架け橋になれば幸いです。



## 化学調味料無添加

長崎県産トウガラシ　長崎県橘湾産カタクチイワシ使用

ニボサンバルプロジェクトとして　南串山町内の農家さんに
赤唐辛子を生産してもらっています。<本田農園の皆さんと>

天洋丸
TENYOMARU

株式会社天洋丸
〒854-0703
長崎県雲仙市南串山町丙 10386
担当：竹下敦子
TEL：090-5029-2126
FAX：0957-76-3008

**MISSION**

**水産資源の価値を高め、みんなと笑顔になる。**

SHOP　Instagram
Facebook　YouTube

長崎にぼし×インドネシア風調味料

# ニボサンバル

## ～技能実習生と漁師の物語①～

サンバルは、インドネシア料理の付け合わせや
調味料として食卓に欠かせないもの。
毎日お母さんが庭や畑で育てた赤唐辛子と香辛料を
石臼で丁寧にすりつぶしたペーストです。

私たち　まき網船団「天洋丸」が
外国人技能実習生を受け入れて
最初に驚いたのが辛味と香辛料の食文化。

地元への理解と共生のために
インドネシア料理に着目し、2018 年 6 月
「雲仙市インドネシア料理研究会」を
実習生とともに立ち上げました。