

しょく  
食

## 『きりざい』

「きり」は切ること「ざい」は野菜

「きりざい」って知ってますか？

昔から魚沼地方で食べられている郷土料理のひとつです。

「きり」は切ること、「ざい」は野菜の「菜」のことなんですって。

子どもの頃はよく食べていました。

「きりぜえ」って呼んでいたから、名前の由来はよくわからなかった。

「菜」じゃなくて材料の「材」だと思ったし。

切り菜か・・・なるほどね。

野菜を細かく刻んで和えるという意味です。

昔は、大切なたんぱく源の納豆をできるだけ大事に食べるために、  
野菜や漬物を細かく刻んで量を増やして食べていました。

材料（野菜）と納豆は、だいたい1対1かな・・・

大根（たくあん）、ニンジン（味噌漬け）、菜っ葉（野沢菜）、しそ、ゴマ

我が家はこんなもんかな。

保存食で、あるものを入れていたし、その時その時中身は違うの。

まさに郷土料理。

郷土料理は、その季節にその地域でとれるものを上手に利用するという、  
食べ物を大切に、無駄なく食べるための、昔の人の知恵や工夫が詰まったものです。

そして、食べやすく細かく切る。

栄養を考えて納豆やゴマを入れる。

食べやすく美味しいから子どももモリモリ食べる。

愛情も栄養もたっぷり。

ばあちゃんは飽きさせないように、いろんな食材を入れてくれてたっけ。

しゃけとか海苔とかシラスとかタマゴとか・・・

今も真似してよく作るけど、オクラや長いもなんかを入れて

ネバネバを強化しても美味しいし、大人はワサビで大人味、酒のつまみ。

バターでもチーズでもアレンジ次第では和・洋・中と変身！

こないだなんか、手巻き寿司の具が足りなくて「きりざい」入れた(笑)大好評!

何でもアレンジ。なんか楽しい。

さあ皆さん、ご存知ない方は今から食べに来て下さい。

うんまくってたまげるぞ～!

2012年2月1日