

## H24 冬 魚沼きのこレシピコンテスト 特別賞

### ～ きのこのめか漬けのきりざい ～

#### 【 材料・分量（4人分） 】

- ・エノキ、ヒラタケなど、きのこ数種類
- ・大根
- ・にんじん
- ・野沢菜漬け
- ・その他、お好みの具材。例えば、しらす
- ・納豆

#### 【 作り方 】

- 1 きのこをめか漬けにする。  
好みで、他の具材（大根、にんじん）もめか漬けにする。
- 2 それぞれ細かく刻む。
- 3 納豆と混ぜる。

**※きのこは生では食べることができません。必ず湯通ししてから漬けてください。**

【 料理時間 】 10分（きのこを干す時間は除く）

【 考案者 】 “Hiroyuki” さん （新潟県南魚沼市）

#### 【 考案者さんのコメント 】

一昨年からめか漬けを作っています。色々な具材を試して、一番好きなのは、昔、母が作ってくれた大根の葉っぱのめか漬けです。温かいご飯に乗せ、しょう油をちょっとたらせば、何杯でもお代わりできます。

当地、魚沼の「きりざい」をまねて、野沢菜漬けの代わりに大根の葉っぱのめか漬けを納豆に混ぜて食べると、極めて美味しいです。

そこで考えたのが、きのこをめか漬けにして、きりざいを作ること。今回は、エノキとヒラタケを使いました。試しに大根もにんじんもめか漬けにしました。残念ながら、季節柄、大根の葉っぱは手に入らないので、野沢菜漬けを使いました。豪華にしらすも加えました。

