

すんき
de
げんき!

すっぱさが決め手!

木曾
すんき

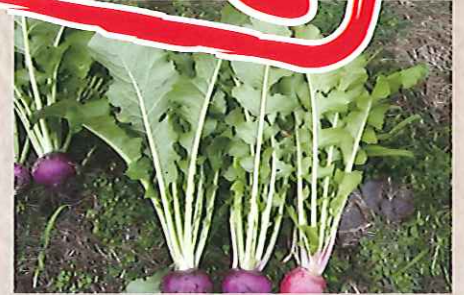
『すんき』って、何?



木曾特有の漬物で、赤かぶの葉を塩を使わず複数の乳酸菌で発酵させたものであり、長野県味の文化財に指定されています。その材料となる赤かぶは、信州の伝統野菜に認定されています。

日本の伝統的発酵食品の中でも、植物性乳酸菌だけで作る「すんき」は、無塩と食物繊維の優れた健康効果や植物性乳酸菌の有効性が注目されつつあり、健康面からも重要だと考えます。

木曾の赤かぶとすんき漬は伝統食として、平成19年にイタリアに本部がある「インターナショナルスローフード協会」が未来に届ける食の遺産として「味の箱舟」に認定（現在日本では22品目が認定）されています。



どうやって食べるの?

「米は貸しても塩は貸せるな」と言われるほど塩が貴重だったその昔、先人の知恵と工夫を重ねて生み出された無塩の食品です。

その味わいはほどよい酸味があり、木曾の冬には無くてはならない家庭の味になっています。そのまま器にとり、お好みによってはかつお節をのせ、醤油をたらして食べてください。また、味噌汁に入れて「すんき汁」、蕎麦と一緒に食べる「すんきそば」が一般的な食べ方になります。最近では「すんきおやき」、「すんきカレー」など、すんきを使った加工品が次々と誕生しています。

すんきおやき



すんきおこわ



すんきドレッシング



すんきとん丼 / すんき汁 /
すんきカレー / すんきがゆ



すんき料理 七変化

無塩なのでいろんな料理に使えます!

すんき
パスタ



おやき・カレー・
白和え・おこわ・
蒸しパン・サラダ・
パスタ・ピザ・焼き飯 など

すんき汁



すんきそば



すんきピザ

“すんき”は私達が大切に作っています ※五十音順

上松町特産品開発センター利用組合

〒399-5607 長野県木曾郡上松町小川 3428 番地
電話 0264-52-1505
ファクシミリ 0264-52-1505

アルプス物産(株)

〒397-0002 長野県木曾郡木曾町新開 2386 番地 1
電話 0264-22-2351 ファクシミリ 0264-22-2305
URL <http://www.alpusbussan.co.jp/>
E-mail alpus@cronos.ocn.ne.jp

御嶽木亭 漬物工場

〒397-0201 長野県木曾郡王滝村 3152 番地 2
電話 0264-48-2567 ファクシミリ 0264-48-2567
URL <http://www.kis.janis.or.jp/~mokutei/>

おんたけ有機合同会社 (開田高原 彩菜館)

〒397-0301 長野県木曾郡木曾町開田高原末川 4119 番地 2
電話 0264-42-1360 ファクシミリ 0264-42-1370
URL <http://saisaikan.p-kit.com/>

開田高原振興公社

〒397-0302 長野県木曾郡木曾町開田高原西野 2766 番地
電話 0264-44-2251 ファクシミリ 0264-44-2335
URL <http://www.zoone.com.factory/soba.html>

J A 木曾 王滝支所

〒397-0201 長野県木曾郡王滝村 2891 番地 1
電話 0264-48-2121 ファクシミリ 0264-48-2122
URL <http://www.ja-kiso.iijan.or.jp/>

しょう漬けの会

〒399-6203 長野県木曾郡木祖村小木曾 3885 番地 1
電話 0264-36-2659
ファクシミリ 0264-36-2659

ひまわりマーケット すんきの里

〒397-0201 長野県木曾郡王滝村 3794 番地
電話 0264-48-2516
ファクシミリ 0264-48-2516

(株)日義特産 (道の駅 日義木曾駒高原)

〒399-6101 長野県木曾郡木曾町日義 4730 番地 3
電話 0264-23-3644 ファクシミリ 0264-23-3645
URL <http://www.michinoeki-kisokoma.jp/>
E-mail st-kisokoma@kisoji.com

ふるさと体験館 きそふくしま

〒397-0002 長野県木曾郡木曾町新開 6959 番地
電話 0264-27-1011 ファクシミリ 0264-27-1012
URL <http://www.taikenkan.jp/>
E-mail npo-furusato@taikenkan.jp

みたけグルメ工房

〒397-0101 長野県木曾郡木曾町三岳 10491 番地 9
電話 0264-46-3677 ファクシミリ 0264-46-3677
URL <http://www.mitake-gourmet.com/>
E-mail info@mitake-gourmet.com

- 地方発送を承っております。
詳しくは各業者にお問い合わせください。

お問い合わせ先 **木曾町農産物加工販売施設等連絡協議会**
〒397-8588 長野県木曾郡木曾町福島2326番地6 木曾町役場産業観光課内 事務局
☎ 0264-22-4285 (直通)