

木曾のすんき

木曾すんき研究会

問い合わせ先

・木曾農業改良普及センター内
〒397-8550 木曾郡木曾町福島2757-1
TEL 0264-25-2230 FAX 0264-22-4346
・会長(北川)宅 TEL&FAX 0264-36-2470

すんきとは

- 木曾の赤かぶの葉を
「複数の乳酸菌で発酵させた、無塩の漬物」
また塩が貴重だった時代に、木曾地方の先祖の知恵が作り出した無塩の保存食品。
- 長野県味の文化財に指定（昭和58年7月）
- スローフードインターナショナルの「味の箱舟」に赤かぶと共に認定（平成19年4月）
- 木曾の赤かぶが信州の伝統野菜に認定（平成19年5月）
- すんきの特徴
 1. 植物性乳酸菌を豊富に含む食品
 2. 原料の成分をほとんど変化させることなく保存している食品



長漬けすんき



刻み漬けすんき



第13回すんきコンクール審査（平成18年12月）

すんきの歴史

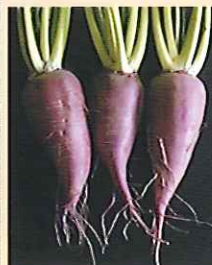
その歴史は古く、次の記録などが確認されています。

- 元禄年間（1688年頃）芭蕉一門の連句の会に次の俳句が読まれている。
 - ・「花と散る身は西念が衣着て」芭蕉
 - ・「木曾の酢茎に春も暮れつつ」凡兆（芭蕉句集より）
- 嘉永三年（1848年）御嶽山普寛行者の50年の念仏供養の折、王滝村庄屋松原家の料理の献立の中に「すんき」が使われている。

木曾の赤かぶ（信州の伝統野菜）



王滝かぶ 開田かぶ 細島かぶ 黒瀬かぶ



吉野かぶ



芦島かぶ



かぶ菜畑

すんき・乳酸菌の機能性、健康への効用効果

- 無塩食品：減塩食品としての効能
- 栄養効果の向上：優れた保存食品
- 食物繊維が豊富：整腸作用、抗がん作用
- 乳酸菌の効用：整腸作用、発がん物質の除去作用、ウイルス感染予防作用、抗アレルギー作用、ピロリ菌の生育抑制などに期待が大きい。（東京農大岡田早苗教授、信大保井久子教授研究等より）

すんきの 作り方

乳酸菌のことを
常に頭に入れて
作りましょう



2. 湯通し後のカブ菜

(注意：種を入れる前に少し冷ますこと)



一夜で鼈甲色になり、
汁の色がピンク色なら成功

かぶを加えると翌日ピンク色に
なり、うま味が出来ることが確認
できている

1. 湯通し (注意：ゆですぎないこと)



長いまま



刻んでから

3. 種を加え、おさえる。種の量は多めが良い。1と3を繰り返す
(注意：種を加えた後の温度は45℃付近とすること)



長い種



刻んだ種

4. 仕込んだあと少しさましたゆで汁をひたひたに加えて、中
ふたをする。(ゆで汁の温度は45℃～50℃位にすること)

5. 温度管理：木桶は保温性があるので、そのままふたをして
涼しい所に置く。

ポリ桶は新聞紙、ふろしき等で一夜保温する (加温しすぎ
ないこと)

いずれも翌日、鼈甲色、かぶのピンク色、ガスの盛り上が
りを確認する。ポリ桶は翌日涼しい所に移す。

個性ある木曽の特産品：本当のすんきの味は木曽で味わうもの



すんき汁



すんきそば

すんき料理

すんきは無塩なので
色々な料理に使えます

この他に
すんきおこわ
すんき蒸しパン
すんきサラダ
などたくさん
考えられております。



すんきおやき



すんき白和え