

# すんきの魅力をご紹介

木曾の赤かぶ菜を刻み、塩を使わずに、自然の植物性乳酸菌で発酵させた冬限定のお漬物です。旨みがあり、とても酸っぱい味。無塩で乳酸菌や食物せんいがたっぷり健康や美容に良いなど、現代のニーズに合った、まさに奇跡のお漬物、木曾のすんき。



ふるさと体験館きそふくしまでは毎年、11月にすんき漬けの講習会を開催。

昔の木曾では塩は貴重だった！だから無塩の漬物を考えました。



とっても好評です。

## なぜ、すんきができるのか??

自然界にはたくさんの乳酸菌があります。それを利用して、上手に温度管理をして発酵させます。かぶ菜に付いているし、桶や空気の中、人の手にも付いています。自然界のはたらきは不思議ですね。無添加なのに、味は様々。作り方も各家庭で違う。天候や、乳酸菌の種類や量、発酵温度にもよります。おいしくできるのは

**運**

です!!

作り方もいろいろ。毛布にくるんでコタツに入れたり、桶にホッカイロを貼っておく人もいます。なんととっても、保温がいちばんのポイントです。

## すんき漬けレシピ

- ① 赤かぶ菜を2センチくらいに刻みます。
- ② 軽く湯通し 50℃～60℃（温める感覚で）
- ③ ②とタネ（前年のすんきなど）を交互に漬物用袋へ入れる。
- ④ めるま湯をかけ、中の空気を抜いて袋を閉じる。
- ⑤ 発泡スチロール箱に入れて1、2日保温する。
- ⑥ ベツ甲色になったら完成。腐敗しないように冷暗所で保存。冬寒い木曾では保存が最も適しています。独特の酸味がありシャキシャキとおいしいすんき。地方の菜でも出来ませんが、食感は柔らかめになります。



タネなしでもすんきは出来ます。乳酸菌の量が少なく働きが悪いので発酵に長く時間がかかりますが、立派なすんきになります。

## 食べ方いろいろ

### お味噌汁

具を入れない味噌汁を作り、最後に刻んだすんきを入れ一度煮立てたら火を止める。

### すんきそば

そばを茹でて器にもり、すんきをのせてからつゆをかけ上にかつお節をのせる。



すんきそば  
あったまります。

### ピザトースト

食パンにすんきをちらし、チーズをパラパラかけてトーストする。

## すんきのこれから

## 本当のすんきの味は木曾で味わうもの

木曾には木曾すんき研究会なるものがあり、おいしいすんき作りを目指しています。すんきに含まれる植物性乳酸菌の中でも特に働きの良い菌を特定して、微粉末に改良し、良質なすんきを安定して出来るようにと研究が進んでいます。様々な要因に左右されやすい、すんき漬けを誰もが、おいしく作れるようになるのが夢です。昔から食べている木曾の人にはアレルギーの割合が少ないとのデータも出ています。すんきには未知のパワーが秘められています。木曾の味の文化財すんきを全国に発信して行きます。

## すんきは全国発送もいたします



時期は11月～3月頃まで なくなり次第終了となります。詳しくは当ホームページインフォメーション名物名産品ご注文をご覧ください。

**ぜひ、木曾のすんきを食べてみてください。**