

「すんきとは・・・」

木曾地域の伝統食「すんき(=すんき漬)」は、赤かぶの主に茎葉部分を乳酸発酵させた食品です。

すんき(切漬：きりづけ)



すんき(長漬：ながづけ)



【発祥は?】 御嶽山麓の高標高地域「王滝村」や「木曾町開田高原」で、その歴史は300年以上遡ることが出来ます。海から遠い山間部にあり、塩が大変貴重であった当地では、冬季の野菜を塩蔵ではなく、発酵で生み出された“酸”を利用して保存性を高めたと考えられています。

開田高原から望む霊峰“御嶽山”



木曾の赤かぶのひとつ【開田かぶ】



【どうやって作られるの?】牛乳からヨーグルトを作る様に、かぶ菜を温め、すでに出て上がっているすんきを“乳酸菌のタネ”として加え、発酵させます。翌日から食べられますが、涼しいところで数日間発酵熟成させ、以後、冬の間の保存食として食卓に上ります。

加工所で、家庭で。いろいろな「すんきづくり」。



【すんき漬け ～すんきが出来るまで～】

木曾町にある『ふるさと体験館』は廃校を利用した建物を使い、木工や農作業の他、季節の郷土食づくり（ほう葉巻、すんき、みそ、そば打ちなど）が体験出来る施設です。木曾地域振興局ブログ 是より木曾路 では、すんきづくりの体験のレポートがご覧になれます。

すんきづくりを体験しました

～カブ菜収穫編～

<https://blog.nagano-ken.jp/kiso/other/13871.html>

～すんき漬け込み編～

<https://blog.nagano-ken.jp/kiso/foods/14041.html>



こちらどうぞ（すんき漬け講座やお店などを紹介しています）

ふるさと体験館 ホームページ <https://taikenkan.jp/>

*おいしい信州ふーどネット <https://www.oishii-shinshu.net/week/kiso>