

「すんき」とは、塩分を一切使
用せず植物性の乳酸菌だけをタネ



冬の御嶽山麓

長野県木曾地方には、江戸時代
から伝わる漬物「すんき」があり
ます。木曾郡内を主として御嶽
山麓の村々で受け継がれ、現在は
長野県の無形民俗文化財として選
定されており、木曾の伝統食品の
一つとなっています。



また、すんきのタネは、前年の
すんきを干したものと冷凍したもの
ので、山の木の実（ズミや山葡萄
など）を使う家庭もあります。
基本的な作り方は、赤カブの葉
と茎を湯通しし、すんきのタネと
交互に一緒に桶に漬けます。一週

として発酵させた漬物で、乳酸菌
の酸味が癖になる味わいです。
木曾地方は古くから、「米を貸
しても塩を貸すな」と言われるほ
ど塩の入手が困難な地域だったか
らこそ、「すんき」が生まれたの
ではないかと考えられています。
すんきは、各家庭で冬の風物詩
として作られており、原料は木曾
の赤カブで、それぞれの地域ごと
に品種が違い、作り方も地域や家
庭ごとに違いがあります。



当署職員お手製の「すんき」

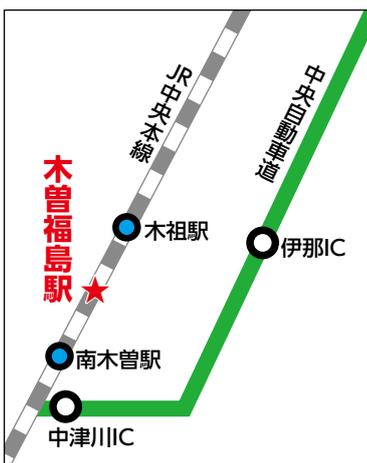
すんきは塩分を使用していない
ので、血圧の上昇や、血液の酸性
化を防ぎ、赤カブの葉は繊維質が
豊富で便秘解消や美肌効果、免疫
力の増強が期待されます。免疫力
を高めることで、花粉症などのア
レルギーを制御する働きもあるこ
とから、体に良い自然派食品なの
です。
すんきの食べ方として、鰹節と
醤油をかけてそのまま食すのも良
いですが、そばやみそ汁、油炒め

毎年冬には、木曾地域振興局主
催の「すんきコンクール」が開催
されており、すんきの品質向上と
その味を後世へ伝承しています。



すんき漬の作業体験の様子

間くらい経つと、美味しいすんき
が出来上がります。



◆木曾町へのアクセス
【公共交通】
JR中央線木曾福島駅
【自動車】
中央自動車道伊那ICから国道19号約六十
分
中央自動車道伊那ICから国道19号約四十
分



当署職員がこしらえた「すんきそば」

など色々アレンジした美味しい食
べ方ができるのも魅力の一つです。
ぜひ、木曾を訪れた際には、ご
当地自慢の味をご賞味ください。