

# すんき漬け のお話



すんき漬けは、江戸時代から木曾地方に伝わる塩を使わない乳酸発酵させた漬物です。長野県の“味の文化財”に認定されると共に、木曾町と大学機関でシンポジウムも開催されています。

## 赤かぶの育て方



## すんき漬けの作り方

(～刻み漬け編～)

茎をそのままつける「長漬け」と「刻み漬け」があります。

赤かぶをきれいに洗い、根の部分を残してカットします。莖葉と根元の部分を使用します。(根の部分は甘酢漬けなどに利用)



根元部分



### 1 かぶ菜の準備



### 2 刻む

莖葉・根元の部分を刻みます



### 3 湯通し

60℃くらいのお湯にサッとくぐらせます



できあがり



### 4 すんきの種入れ

かぶ菜の中に、前年に漬けたすんきを種として加えます。さらに冷ました茹で汁も加えます。



### 5 漬け込み

漬け込み袋の中の空気を抜くため、手で強く押し込みます。



漬け込んだ後は涼しい所で1週間ほど置けば美味しいすんき漬けとなります。