

# すんきの 美味しい 食べ方

木曾地域の昔ながらの  
すんきレシピをお試しくささい。



**すんきおかか**

刻んだすんきに鰹節と醤油をかけるだけ。すんき本来の味を楽しむ一品です。



**すんき汁**

味噌汁の仕上げに、すんきと漬け汁を加えます。お好みで七味をかけると美味しいです。



**すんきそば**

かけそばに漬け汁を加え、刻んだすんきをのせます。蕎麦の風味と酸味が絶妙。

9月



**間引き**

太陽の日差しをたっぷり浴びて成長してゆくカブ菜の間引き作業。柔らかな青菜のおひたしはこの時期ならではのお楽しみの味わいです。

11月



**収穫、そして漬け込む**

葉は大きく育ち、鮮やかなピンクのカブが土から顔を出し始めるといよいよ収穫です。銘銘こだわりの技を交えてのすんき漬けの最盛期を迎えます。

12月



**すんきコンクール**

毎年各家庭で漬けたすんきの出来栄を競います。科学分析と五感を併せた審査を経て名人と達人が選ばれます。

8月



**種撒き、発芽**

晩夏の種撒きを経て、1週間ほどでかわいい双葉となって発芽します。

6月



**種採り**

軒下でサヤを天日干しし、カラカラに乾いたサヤから種を丁寧に採り出します。

**5月末：たわわに実るサヤ**

菜の花が散り、種を含んだサヤたちが露わになります。



1月-4月



**極寒の冬を越す、種採り用のカブ菜たち**

5月



**初旬：遅まきの春の到来**

色鮮やかな黄色い菜の花が咲く頃には寒さも緩み始め、飛び交うミツバチたちがカブ菜の種作りに一躍します。

## 木曾町について

木曾町は長野県の南西部に位置し、総面積の90%を山林が占める緑豊かな山間の町です。西に木曾御嶽山、東には中央アルプス木曾駒ヶ岳がそびえています。町の中央には木曾川が流れ、その流域に沿って国道19号とJR中央本線が走っています。夏と冬、昼と夜の寒暖の差が大きい内陸性気候で、四季折々の自然風景が人々の暮らしや生活環境を支えています。

