

How to eat a SUNKI

すんき
de
げんき!

すんき おいしい食べ方 レシピ

アレンジいろいろ
バリエーションはあなた次第!



“すんき”とは…

木曾特有の漬物で、赤かぶの葉を塩を使わず複数の乳酸菌で発酵させたものであり、長野県味の文化財に指定されています。その材料となる赤かぶは、信州の伝統野菜に認定されています。

日本の伝統的発酵食品の中でも、植物性乳酸菌だけで作る「すんき」は、無塩と植物繊維の優れた健康効果や植物性乳酸菌の有効性が注目されつつあり、健康面からもおすすめの食品です。

木曾の赤かぶとすんき漬は伝統食として、平成19年にイタリアに本部がある「インターナショナルスローフード協会」が未来に届ける食の遺産として「味の箱舟」に認定されています。

「米は貸しても塩は貸せるな」と言われるほど塩が貴重だったその昔、先人の知恵と工夫を重ねて生み出された無塩の食品です。その味わいはほどよい酸味があり、木曾の冬には無くてはならない家庭の味になっています。

すんき汁

お味噌汁との相性抜群!

材料(2人前)	
すんき	80g
だし汁	250cc
味噌	大さじ2

調理目安
5分



作り方

- 鍋にだし汁を入れ、火にかけて煮立ったら味噌を溶き入れる。
- 刻んだすんきを入れ、煮立つ直前に火を止める。
- お椀に盛りつけて出来上がり。

・すんきの他に豆腐、油揚げ、きのこと等お好みで入れても良いですが、具はたくさん入れない方が良いです。
 ・醤油仕立てで作ってもおいしいです。

すんきそば

代表的なすんき料理です!

材料(2人前)	
すんき	100g
そば	250g
鰹節	適量
水	500ml
醤油	大さじ3
みりん	大さじ3
鰹節	10g



調理目安
10分

作り方

- つゆとして、鍋に醤油とみりんを入れ、火にかけて一煮立ちさせる。
- だし汁として、別の鍋で水を沸かし、鰹節を入れて一煮立ちしたら火を止め、鰹節が沈んだら濾しておく。
- 2のだし汁に1のつゆを入れ、一煮立ちさせる。
- そばを茹で、器にそばを盛り、すんきをのせて3をかけ、最後に鰹節をのせて出来上がり。

ロケモ

・他の種類(うどん等)にも応用できます。
 ・市販のつゆを使えばもっと手軽に作ることができます。

すんきピザ

チーズとの相性も

いけるんです!

材料(2人前)	
すんき	70g
ピザ生地(市販品)	1枚
ピザソース(市販品)	適量
とろけるチーズ	適量



調理目安
10分

作り方

- 生地にピザソースを塗り、すんきをのせる。
- その上にとろけるチーズをのせる。
- オーブンで7分くらい焼く。

ロケモ

・簡単に作れて美味しいです。
 ・お好みでいろいろな具材をのせてください。

すんきとん丼

すんきの酸味と

甘辛いタレが絶妙の旨さ!

材料(2人前)	
すんき	250g
豚バラ肉	100g
食用油	少々
ごはん	360g
だし汁	大さじ3
醤油	大さじ3
みりん	小さじ2
砂糖	大さじ3
タカの爪	少々



調理目安
10分

作り方

- フライパンを火にかけて、すんきとタレの材料をサッと炒める。
- 豚バラ肉を炒め、1を加え軽く混ぜながら炒める。
- 器にごはんを盛り付け、2をかけたら出来上がり。

ロケモ

・お好みにより、錦糸卵や刻み海苔等をのせてください。
 ・市販のたれを利用すると、より手軽に作ることもできます。