

木曾のヘリテイジのつたえびと 「おいしい信州ふーど（風土）」名人



大橋けい子
(上松町)
上松町特産品
開発センター



西尾禮子
(木曾町)
みたけ
グルメ工房



野口廣子
(木曾町)
夢人市



林すみ子
(木曾町)
四季の会



林ちかこ
(大桑村)
みのり会



松井淳一
(木曾町)
おんたけ有機
合同会社

「木曾路はすべて山の中である。」

文豪島崎藤村の夜明け前に書かれているように、木曾は御嶽山と中央アルプスに挟まれた山里であり、古くは、中山道の宿場町として、栄えてきました。また尾張藩の御用林として、「ひのき1本・首1本」と言われたほど、良質の材木の産する林業の地としても栄えてきました。

旭將軍木曾義仲が旗揚げした地としても、歴史に名を残しています。信仰の山御嶽山の麓には、古くから独特の食文化が生まれ、スローフードとして、今に引き継がれているヘリテイジ（郷土食）の豊かな地でもあります。

～歴史が息づく山里 信州・木曾路～

木曾地域における地域資源活用・農商工連携に係る事業推進連絡会
(木曾地域「おいしい信州ふーど（風土）」推進協議会)

〒397-8550 長野県木曾郡木曾町福島 2757-1
木曾地方事務所農政課内
TEL.0264 (25) 2220 FAX.0264 (22) 4346
E-mail kisocho-nosei@pref.nagano.lg.jp



おいしい信州ふーど(風土)
信州・木曾路物語



木曾菜



吉野蕪



三岳黒瀬蕪



開田蕪

王滝蕪

木曾の伝統食 すんき

1 すんきって何？

すんきは、木曾に古くから伝わる伝統的な漬物で、冬の保存食でもあります。すんきの最大の特徴は、塩を使わず、赤かぶの茎葉を乳酸発酵させるその製法にあります。山間の木曾地域ではその昔、「米は貧



しても、塩を貸せるな」と言われるほど、塩は大変貴重なものでした。厳しい冬を越すために先人たちの知恵が生んだ誇るべき漬物で、長野県選択無形民俗文化財の「味の文化財」や、「味の箱舟」にも登録されています。

2 全国が注目！

「すんきパワー」

初めて食べると衝撃的な味に驚く方も多いうすんきですが、同時に独特の酸味が「グセ」になり、ファンになる方がたくさんいます。近年は、健康志向が高まる中で、無塩の漬物として注目され、人気が年々高まっています。また、木曾町出身で俳優の田中要次さんが、木曾町の「すんき大使」として「秘密のケンミンshow」で宣伝し、全国的に知名度が増しています。

さらに、すんきの植物性乳酸菌には、免疫調整作用により、アレルギーの軽減、感染症の予防、腸内環境の改善など多くのパワーが秘められています。テレビ放送で



3 すんきの食べ方

地元ではすんきの様々な食べ方が考案されています。すんきを使った料理は年々進化しています。また、中でもすんきを使った温かい「すんきそば」や、「すんき汁」（すんきを入れた味噌汁）などは、すんきの酸っぱさが苦手だという人でも、おいしく味わうことのできる料理として、冬場には、木曾地域の多くの旅館や食堂等で味わうことができます。

4 すんき研究会の活動

木曾すんき研究会（会員七十六名）は、よりおいしいすんきづくりと、すんきのPRを目的に平成九年に設立され、北川聡会長（木祖村）・佐口幸子副会長（玉滝村）・野口廣子事務局長（木曾町）を中心に、毎年コンクールで選ばれる名人・達人等を講師として、各地ですんきづくりの講習会を開いて、すんきの普及に努めています。平成二十六年には、すんきの全てが分かる本、「木曾のすんき」（B5版全一〇〇ページ三十一料理掲載、一冊一、三〇〇円）を発売し、好評発売中です。



近年のすんき名人

認定年	氏名	住所
22年度	稗田喜代子	木曾町福島
23年度	清水いつ江	木曾町日義
24年度	中村美智子	木曾町福島
25年度	向井 和美	木曾町開田高原
26年度	原 志の	木曾町新開

すんきそば

〇材料（4人分）

- 醤油……………50ml
- みりん……………50ml
- 水……………1l
- 鰹節……………10g
- そば……………500g
- すんき……………適量
- ねぎ（薬味）……………適量
- 鰹節……………適量

〇作り方

- 1 つゆを作る。醤油とみりんを合わせて鍋で一煮立ちさせる。
- 2 別鍋に水1lを沸かし、鰹節入れて一煮立ちしたら火を止め、鰹節が沈んだらこしておく。
- 3 2に1を入れひと煮立ちさせる。
- 4 そばを茹で、器にそばを盛り、すんきをのせてつゆをかけてからねぎと鰹節のをせる。



Memo

・木曾の代表的なすんき料理です。
・すんきは、温かいそばの上にのせるとすんきの風味がそばにマッチし旨みが増します。
・すんきをつゆの中に入れてからかけてもよいです。



信州の伝統野菜 木曾の赤かぶ

1 山国の歴史に育まれ



赤かぶは、木曾の冬の保存食であるすんきや、赤かぶ漬けの材料として古くから利用され、木曾地域独特の食文化を象徴する存在です。その栽培には四百年もの歴史があるといわれており、地域や集落の風土に応じて、形や肉質の異なる様々な赤かぶが栽培されてきました。

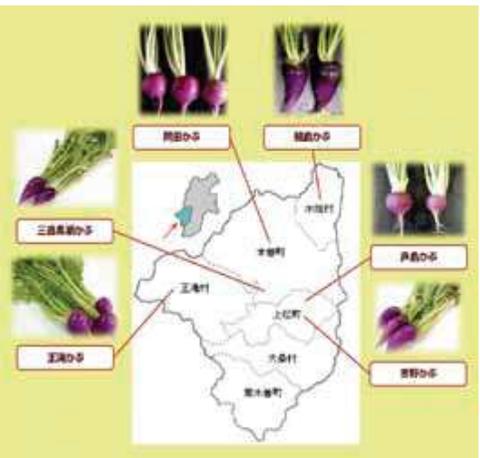
2 貴重な遺伝資源を守るために

木曾の赤かぶの中で代表的な王滝かぶは、信州大学農学部の大井教授が調べたところ、集落や農家によって形が様々である

の他、漬け込む前の葉が付いた赤かぶ各種、赤かぶの酢漬け及びすんきを販売しています。

来場者からは、いろいろな赤かぶの食べ比べができることから根強い人気があります。

平成二十五年度からは、暖かい木曾南部の大桑村や南木曾町で一カ月程度遅く種をまいて作り、十一月にすんきを漬け込んだ後に、さらにもう一回すんきの漬け込みを行えるように、十二月に収穫することを研究し、原料の供給が始まっています。



ことがわかりました。そこで関係者が集まって検討を重ね、後世に残すべきものを、いくつかの候補の中から選り出しました。現在はJA女性部を中心に栽培が行われ、JA木曾王滝支所の加工所で「あまかぶら」という名前で漬物加工し、販売されています。

また、開田かぶは、木曾町開田高原の末川地区で江戸時代後期から栽培されていた末川かぶが先祖で、扁平な形と軟らかい肉質が特徴です。平成八年から三年間かけて信州大学農学部の指導をうけ、旧開田村の関係者が良いものを選び出し、その種を採って作られています。



4 幻の三岳黒瀨かぶ復活

三岳黒瀨かぶの栽培地であった旧黒瀨地区は、愛知県の水がめとしてダムが建設され水没したため昭和三十三年に全戸が移住を余儀なくされました。

これに伴い、絶滅したと思われた三岳黒瀨かぶですが、一人の生産者井向さんが約四十年間他のかぶと交配しないように種をとり続け、平成十四年まで細々と作っていました。

この貴重な三岳黒瀨かぶを復活させ、地域活性化へ結び付けようと井向さんと地元「こまくさの会」(会員十名、西尾禮子



会長「おいしい信州ふーど(風土)」名人が協力し、生産拡大への取り組みが始まりました。その結果、平成十六年には七十aまで面積が復活し、赤かぶ漬け、すんき漬け等五品目を開発し、地域活性化の目玉となり、現在も年々栽培が増加しています。平成二十六年には栽培者が五十七戸に増加し、たくさんの三岳黒瀨かぶが「みたけグルメ工房」で加工され、三岳の道の駅等で販売されています。

3 プロジェクトR

赤かぶ大作戦

平成十五年に「木曾の赤かぶ」六種類(右記五種類の他に芦島かぶ)を栽培、漬け込み、販売する生産者で構成される、「木曾赤かぶネット」が設立され、種の保存や漬物加工技術の向上を目指して活動しています。

また、赤かぶのPR活動として毎年十月、JA木曾の感謝祭に合わせて「木曾赤かぶ祭り」を開催し、試食やレシビの配布

「信州の伝統野菜」
伝承地栽培認定の状況

名称	生産者グループ名	承認年
三岳黒瀨かぶ	こまくさの会	平成19年
細島かぶ	しょう漬けの会	平成19年
王滝かぶ	王滝かぶ生産組合	平成22年
吉野かぶ	上松町特産品開発センター	平成26年
開田かぶ	(農)アースかいだ	平成27年

野沢菜じゃありません

木曾菜です

1 木曾菜とは？

木曾地域で作られている伝統的な漬物菜、それが、「木曾菜」です。

木曾菜は野沢菜に比べて丈が短く、一株からとれる菜の量が少ないため、広く知られてはいませんが、家庭の味にはこうした伝統野菜が欠かせません。近年は、野沢菜の栽培が拡がり、押され気味ですが、「木曾菜」や「羽広菜」「源助菜」「稲核菜」等、多くの特色ある地域野菜が、「信州の伝統野菜」に選定されており、現在も大切に栽培されています。

2 木曾菜の歴史

木曾菜は今でこそ「木曾」という地域名を冠していますが、この名で呼ばれるようになったのは、昭和四十二年に福島町と新開村が合併して、木曾福島町が誕生した頃からといわれています。これ以前は「福島菜」と呼ばれており、さらに時代を遡ると、明治七年に福島村と合併した岩郷村の名前をとって「岩郷菜」と呼ばれていたようです。現在販売されている種子には「板敷菜」と呼ばれているものもあります。時代と共に呼び名は変わっても、地域の伝統野菜として変わることなく親しまれてきました。



3 木曾菜を特産品に！

「木曾菜」は野沢菜に比べて葉の色がやや淡く、葉の質が軟らかいという特徴を持っており、漬物はその優しい歯触りや、からし菜のような独特の風味が好まれています。「木曾菜」を特産品として広めたい、多くの方に知っていただきたい！と立ち上がったのが、木曾路七つの道の駅の駅長で組織される「木曾路道の駅連絡会」です。野沢菜に負けないおいしい漬物を作るために試作を繰り返し、平成二十三年十二月遂に商品化されました。



4 新たな取り組み

平成二十五年から「夏の木曾菜」ということで、標高の高い木曾町開田高原で栽培し、観光客の多い夏場のおみやげものとして、「木曾菜浅漬け」を試作、販売を始めてみました。

平成二十六年には、農商工連携として、「(農)アースかいだ」が木曾菜の栽培を

行い、漬物業「アルプス物産(株)」が漬物加工を行い、木曾路道の駅連絡会の七つの道の駅で販売を行いました。秋からは、前年に引き続き、昔ながらの漬物として、「木曾菜醤油漬け」を販売しています。また、ご飯に混ぜて炊く「木曾菜混ぜご飯素」の販売も始まりました。

