

信州木曾

王滝かぶ

あなたへ届けたい

王滝村
伝統の味



王滝かぶの歴史

王滝かぶは来歴が古く約三百年前の江戸元禄のころに名古屋藩に年貢として差し出されたとの記録が残っています。その元禄年代に俳人野沢凡兆が“木曾の酢茎に春もくれつつ”と連句を詠んでおり、この酢茎が王滝かぶの原型ではないかとも考えられています。又、ここでいう「酢茎」は「酸茎（すぐき）」のことで、それがなまって木曾では「すんき」という乳酸発酵による独自の漬物が成立したとされています。王滝かぶは、このように伝統的な漬物であるすんき（写真：右）や甘酢漬、ぬか漬の原材料として今に伝承・利用されてきた王滝村特有の地域野菜です。



信州の伝統野菜に認定



長野県の「信州の伝統野菜」に認定された「王滝かぶ」は、当村の生産者を中心に組織された「王滝カブ研究会」により申請がされ、平成十九年度に伝承地栽培認定されました。王滝かぶの草姿はやや開張性で、葉柄は太く、基部まで小葉がつきます。草丈はあまり高くなりず、カブとの生育量のバランスが良いことや、カブ全体が綺麗な赤紫色をしていることが主な特徴です。カブは三百グラムほどにもなります。形状は長円形の物が多く、球からやや扁円のものまで多少のばらつきが見られています。肉質は緻密でやわらかく甘酢漬（写真：左）やぬか漬に最適の赤かぶです。

長野県「味の文化財」・世界のスローフード協会「味の箱舟」に認定

「すんき」は長野県内では木曾地方だけで作られてきた木曾地方独特の食文化であり、長野県の「味の文化財」としても注目されている一方、近年ではすんきに含まれる植物性乳酸菌の抗アレルギー作用等により新規高機能食品としての可能性が期待されるようになりました。そのすんきの特性として、乳酸菌が豊富であること、無塩であること、食物繊維が豊富であることが健康ブームにより脚光を浴びています。

「味の箱舟」とは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、世界で絶滅の危機にある優良な食品を記録し、味覚を再発見すると共に未来へ届ける食の遺産です。国内的には、スローフードジャパンが委嘱した学術委員によって各地からノミネートされた食材・食品を審査し、インターナショナルに推薦しています。「木曾の赤かぶとすんき」も 2006 年に推薦を受け、2007 年 5 月に認定されました。インターネットを通じ、伝統的な食材として世界に広められています。

【問合せ先】王滝村役場 経済産業課 住所：木曾郡王滝村 3623 番地 TEL0264-48-2001

「すんき」が知的財産として地理的表示（GI）制度に登録



JA 木曾女性部王滝支部の皆さん

GI 保護制度とは Geographical Indication のことで、伝統的な生産方法や風土、土壌などの生産地の特性が品質の特性に結びついている産品の名称を、知的財産として登録し保護する制度。日本では 2015 年に施行され、「すんき」は 2017 年に地理的表示（GI）制度に登録され、認知度がますます向上されました。

【すんき・赤かぶ漬 販売店】

木曾農業協同組合王滝店

TEL0264-48-2121 FAX0264-48-2122

ひまわりマーケットすんきの里

TEL / FAX 080-7275-2741



王滝村伝統すんきの作り方



①湯を沸かします



②菜をあらいます



③洗った菜を束ねます



④沸かした湯に菜を入れます

ひまわり
マーケット
の皆さん



⑤菜が、しんなりしたら湯から出します



⑥ビニール袋を敷いた樽へ手早く敷き詰めます



⑦前もって漬け込まれているすんきの種を準備



⑧すんきの種をゆでた菜と交互に敷き詰めます



⑨すんき種は全体へ広げます



⑩ゆでた菜は冷めないうちに手早く広げます



⑪同じ作業を何回も繰り返します



⑫途中、途中にすんきの種の樽の汁も少し入れます



⑬菜とすんきの種を交互に敷く途中途中にゆで汁も入れます



⑭最後にたっぷりの湯で汁を入れ袋を紐で縛ります



⑮ビニール袋内の空気を両手でしっかり抜きます



⑯中蓋をし、重石を載せ、1日くらい保温し発酵させます

毎日の健康づくりに すんきの乳酸発酵を！