

今年最後の「食育」は、
今月の郷土料理は「すんき汁」と「いも汁」の登場です！！

「すんき」は、木曽地方、冬限定の漬物、全国的に有名ですよ！！

山深い木曽地方ならではの知恵から生まれた食品

昔、漬け物は冬の貴重な保存食、ビタミン補給食だった

「米は貸しても塩は貸すな」と
言われるくらい塩が貴重だった

果樹の実（ヤマブドウ、オオズミ等）
を発酵させた乳酸菌を利用した

すんき漬けは、かぶ菜（すんき菜）を、乳酸菌で醗酵させた漬物なのです。

食べ方は？

基本的には、漬物として各家庭で食べますが、
木曽の行ったときに、ぜひ、「すんきそば」や「すんき汁」を召し上がれ！！



今日のすんき漬けは、
給食の奥原先生「自家製」



今年のすんきと
今年のすんき菜



すんき菜を
さっとゆで
る



今年のすんき漬を重
ねて、乳酸発酵させ
る。



乳酸発酵すると
赤くなる！
出来上がり！！

「すんき汁」から想像する「すんき漬」はどんな味か？！

さてあなたは、この摩訶不思議な味のとりこになるか？！

山形村特産 ながいも畑の風景

<p>夏の長いも畑 つるがぐんぐん伸び、 長芋は土の下で、グングン成長中！</p>	
<p>10月下旬の長いも畑 色づいた葉が枯れ始める秋から収穫 雪が降るまで 7割収穫</p>	
	<p>長いも専用機械。 よいしょと引き上げる。 手間のかかる野菜です。</p>
	<p>壮観な姿に、太陽があたって キラキラまぶしい。 折れば、パキンと響く、真っ白な中身！！</p>
<p>長いもはそのままの状態です土の中で冬眠 地熱のおかげで厳冬中でも凍る心配はない。 3月中旬 まもなく雪解けの春 残りの3割を 収穫</p>	

私たちの住む信州の風景を想像できる「長いも」畑。