

韓国の食べ物

九州大学大学院博士後期課程

琴允姫

韓定食



宮廷料理



韓国の屋台



韓国の屋台



韓国料理メニュー紹介

1. ご飯類

ビビンバ（ピビンパプ）、石焼ビビンバ（トルソツピビンパプ）、キンパプ（韓国のり巻き）、チョンボッチュク（あわび粥）、ホバッチュク（かぼちゃ粥）

2. 麺類

ムルレンミヨン（水冷麺）、ピビンネンミヨン（ビビン冷麺）、カルグクス、チャジャンミヨン（ジャージャー麺）、チャプチェ（韓国春雨炒め）

韓国料理メニュー紹介

3. 肉料理

サムギョブサル, プルコギ, ポッサム, スユク

4. 鍋料理・スープ

サムゲタン, キムチチゲ (キムチ鍋), スンドゥブチゲ (純豆腐チゲ), テンジャンチゲ, ユッケジャン

5. 副菜・屋台料理

トッポッキ, パジョン (ねぎのチヂミ), スンデ

ご飯類



ビビンバ (ピビンパプ)

1. ピビンは「混ぜる」、パプは「ごはん」という意味で、直訳すると「混ぜごはん」。ごはんの上に、ごま油と塩で味をつけた野菜や山菜のナムルや牛肉、卵などの具を彩りよくのせた料理です。

2. コチュジャンベースの辛い薬味だれをかけて、ごはんが潰れないように注意しながら、ごはんとう具をよくかき混ぜて食べます。

ご飯類



石焼ビビンバ (トルソツピビンパプ)

石焼ビビンバ（トルソツピビンパプ）は、直接火にかけた石釜で、最後まで熱々のまま食べられるビビンバ。

ご飯類



キンパブ (韓国のに巻き)

キン（ム）が「のに」、パブが「ごはん」という意味。ごま油と塩で味つけをしたごはんと同様な具を、のにで巻いた料理です。具は牛肉、卵焼、野菜、ナムル、キムチなど多種多様。また、のにの表面に刷毛でたっぷりごま油が塗られるのも特徴です。

ご飯類



チヨンボツチュク (あわび粥)

韓国で昔から親しまれてきた定番のお粥。薄切りにしたあわびを、ごま油で丹念に炒め、米と水を加えてじっくり煮込みます。ミネラルが豊富で栄養価も高く、とても消化のよい料理。仕上げに卵黄を落としたり、新鮮な活あわびの肝と一緒に煮込んだ濃厚なチヨンボツチュクもあります。

ご飯類



ホバッチュク (かぼちゃ粥)

ホバッチュクは、下ゆでしたかぼちゃをつぶしてペースト状にし、もち米と一緒に丹念に煮込んで作る、かぼちゃ本来の甘さを楽しむことができるお粥です。ホバツ（ホバク）が「かぼちゃ」、チュクが「お粥」を意味します。

麺類

ムルレンミヨン (水冷麺)

牛肉や鶏肉、きじ肉などでだしをとったスープにトンチミ（大根の水キムチ）を加えた、さっぱりとしたスープの冷麺。具は、薄切りの肉、大根キムチ、きゅうり、ゆで卵など。麺は、そば粉や緑豆粉などで作られる細麺。テーブルで麺をはさみで切り、からしと酢を入れて食べます。



麺類



ピビンネンミョン (ビビン冷麺)

とうがらしをベースにした辛い薬味だれと麺を混ぜながら食べる、スープなしの冷麺。具は、肉、きゅうり、ゆで卵など。麺は、じゃがいもやさつまいも、とうもろこしなどのでんぷんから作られる、コシが強い細麺です。

麺類



カルグクス

カルが「包丁」、グクスは「麺」を表し、包丁で切った麺料理という意味。鶏肉や貝、魚などでだしをとった、あっさりとしたスープに小麦粉で作った麺を入れて煮込んだ韓国式のうどんです。日本のうどんとは異なり、麺を直接スープで煮ることが多く、とろみのついたスープが特徴。具は、ズッキーニ、しいたけ、肉、

麺類



チャジャンミョン (ジャージャー麺)

- もともとは中国から伝わった料理だといわれています。
- 豚肉やたまねぎなどを春醬（チュンジャン）とよばれる中国風の黒味噌で炒め、水溶性片栗粉でとろみをつけたたれを、小麦粉で作ったやや太めの手打ち麺の上にかけて料理。一般的に甘めの味付けです。
- 麺と味噌がからむように、よく混ぜてから食べます。

麺類



チャプチェ (韓国春雨炒め)

タンミョン（韓国の春雨）と、細切りにした野菜や牛肉、きのこなどをごま油で炒め、甘辛く味付けした料理。タンミョンは、さつまいもや緑豆のでんぷんで作られた春雨で、日本の春雨よりやや太く、コシが強いのが特徴です。野菜はたまねぎ、にんじん、ピーマン、ほうれんそう、せりなど、きのこはしいたけ、きくらげ、岩茸、しめじなど、さまざまな具材が使われます。

肉料理



サムギョプサル

-サムギョプサルは部位そのものを表す料理名で、直訳すると「三層の肉」。その名のとおり、赤肉と脂身が三層になっている豚ばら肉を焼いて食べる韓国定番の焼肉です。

-専用の鉄板などで脂を落としながらカリカリになるまで焼いた肉と、一緒に焼いたにんにく、キムチを、ねぎや青とうがらしなどととともにサンチュやエゴマの葉で包んで食べます。味つけ味噌や、塩入りのごま油などで味つけします。

肉料理



プルコギ

-牛肉を甘いたれに漬け込み、下味をつけてから焼く焼肉。プルは「火」、コギは「肉」を表し、「焼いた肉」という意味のため、焼肉の総称として使われる場合もあります。

-中央部分が盛り上がった独特な形状の鍋で、野菜やきのこ、春雨などを肉と一緒に焼きます。鍋のふちにたまったたれに肉を浸し、味をしみ込ませたら鍋の中央部分に戻して焼くということを繰り返します。肉に味がしみ込み、また肉汁がたれと混ざり合い、野菜などもおいしく味わえる料理です。

肉料理



ポッサム

-ブロックのままゆでた豚ばら肉を薄切りにして、サンチュや軽くゆがいた白菜、浅漬けのキムチなどの葉野菜で包んで食べる料理。合わせ味噌やアミの塩辛などで味をつけ、キムチやんにく、青とうがらしなどを一緒に包んで食べます。

-葉野菜で包まず、豚肉に調味料を直接つけて食べることもあります。おもに焼酎のおつまみとして食べられていますが、ごはんと一緒に注文し、豚肉と一緒に葉野菜で包んで食べることもあります。

肉料理



スユク

牛や豚のゆで肉を薄切りにした料理。食べる際は、酢じょうゆや合わせ味噌（サムジャン）につけたり、サンチュ、エゴマの葉といった葉野菜で包んで食べます。

鍋料理・スープ



サムゲタン

- 「参 (=高麗人参)」と「鶏」を煮込んだ「湯 (=スープ)」という意味の参鶏湯 (サムゲタン)。若鶏のおなかに、もち米や高麗人参、なつめなどを詰めて、長時間煮込んだスープ料理です。

-中に詰める具は、なつめ、高麗人参、にんにく、栗、ぎんなんのほか、鹿角 (血液の循環促進) やファンギ (キバナオウギ。強壮効果) といった漢方食材と、もち米が一般的。夏バテ防止に効果があるといわれるスタミナ料理です。

鍋料理・スープ



キムチチゲ(キムチ鍋)

-白菜キムチを漬け汁とともに、野菜や豚肉、豆腐、きのこ類などと一緒に煮込んだ鍋料理。キムチチゲに使用するキムチは、発酵が進んで酸味が出てきたもののほうが合うとされています。

-韓国では、どこの食堂に行っても食べられる非常にポピュラーな料理。店では1人前用の小さな鍋か、トゥッペギとよばれる素焼きの器に入れて供されます。

鍋料理・スープ



スンドゥブチゲ（純豆腐チゲ）

-日本のおぼろ豆腐のような、押し固める前のやわらかい豆腐「純豆腐（スンドゥブ）」を使った鍋料理。あさりなどの貝類や、牛肉や豚肉などを煮込んだだしに、スンドゥブ、ねぎ、きのこなどを加え、粉とうがらしとごま油で作ったとうがらし油や、タデギ（とうがらしペースト）などでピリ辛に味つけをします。

-仕上げに生卵を落とすスンドゥブチゲも多くあります。豆腐の素朴な甘味とともに、卵がほどよく辛さを和らげてくれます。

鍋料理・スープ



テンジャンチゲ

あさりや牛肉でだしをとった味噌仕立てのスープに、野菜や豆腐、青とうがらしなどの具を入れて煮込んだ鍋料理。韓国の味噌（テンジャン）は、日本の味噌に比べて香りが強く、煮込むほど風味がよくなるため、グツグツと沸騰させるのが特徴です。

鍋料理・スープ



ユッケジャン

-牛の肉やすじ、内臓などでだしをとったスープに、牛肉と野菜の細切りを入れて煮込み、粉とうがらしで味つけをした韓国で人気の激辛スープです。

-具は、ゆでて細切りにした牛肉と、わらび、ずいき、長ねぎ、豆もやしなど。味つけは粉とうがらしのほか、にんにく、しょうゆ、こしょう、コチュジャンなどが使われます。

副菜・屋台料理



トッポッキ

-もちもちした食感が特徴のうるち米で作った棒状の韓国餅を、コチュジャンベースの甘辛いたれで炒めた料理。トックは「餅」、ポッキは「炒めたもの」という意味で、日本語では“トッポッキ”や“トッポギ”と表記されることもあります。

-具は、たまねぎ、にんじん、ねぎなどの野菜類や魚介類の練り物、ゆで卵など。韓国では屋台の定番メニューで、手軽なおやつとして親しまれています。

副菜・屋台料理



パジョン (ねぎのチヂミ)

-日本では「チヂミ」とよばれているパジョンは、葉ねぎをたっぷり使った、韓国式のお好み焼き。-パが「ねぎ」を意味する韓国語で、ジョンはいろいろな具に小麦粉の衣をつけて焼いたものの総称。

-ちなみに、日本で親しまれている名称の「チヂミ」は、慶尚道（キョンサンド）の方言です。

-パジョンに入れるねぎの種類もさまざまで、一般的に長ねぎ、細ねぎ、わけぎ、あさつきなどが使用されます。

副菜・屋台料理



スンデ

-豚の腸に、もち米や春雨、豚の血、野菜などを詰めてゆでた韓国式の腸詰め。蒸して調理する場合もあります。スパイシーな味わいと、独特のもちもちした食感が特徴。

-鉄分などを豊富に含む栄養価の高い食品としても知られ、トッポッキと並ぶ屋台料理の定番です。粉とうがらしを加えた粗塩や、サムジャンをつけていただきます。

ご清聴ありがとうございました!!