



韓国の食文化



主食は米で、周辺の日本や中国料理と比べ、スープ類（タン、クク等）が多く、唐辛子を用いた料理が多い。道教の陰陽五行の思想にのっとり、五味（甘、辛、酸、苦、塩）五色（赤、緑、黄、白、黒）をバランスよく献立に取り入れることをよしとしています。



薬食同源



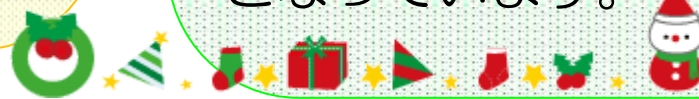
食事と健康は密接な関係があり、すべての食事は体の調和を図る薬だという考え方で、現代の韓国料理にも生きています。



おかず（パンチャン）の数が豊富

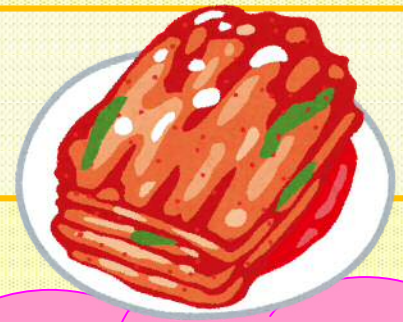
山盛りのご飯、お膳いっぱいに乗せた料理を提供することが、韓国人のおもてなしのやり方。

料理の内容がその家の評価にも繋がったため、お客さんにはたくさんの食材でおもてなしをする食文化となっています。





韓国のキムチ



乳酸菌の生み出す効果

韓国のキムチは日本で好まれるキムチと違い、魚介類（アミやイワシ等）の塩辛類による**発酵食品**です。熟成されたキムチ由来の乳酸菌は胃酸に強く、生きたまま腸に届きます。また、乳酸菌により作られるビタミンやアミノ酸が様々な健康効果を発揮します。



10℃以下の温度で管理すると、穏やかに熟成が進みます。

世界の5大健康食品

～アメリカの健康専門月刊誌「ヘルス」～

* スペインのオリーブオイル

* 日本の大豆

* ギリシャのグreekヨーグルト

* インドのレンズマメ

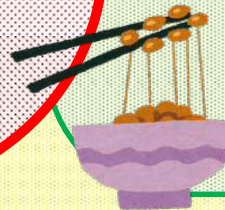
* 韓国のキムチ

ビタミン
B1・B2・B12
他

韓国キムチは
様々な料理に
調味料として
使われます

ラクト
バチルス
(乳酸菌)

GABA
(γアミノ
酪酸)





韓国 スンドゥブチゲ

1人分

・エネルギー	344kcal	・たんぱく質	21.6g
・脂質	20.6g	・炭水化物	14.3g
・食塩相当量	4.9g		

<材料：2人分>

・おぼろ豆腐	1丁
・豚肉	70g
・キムチ	50g
・長ねぎ	1/2本
・玉ねぎ	1/2個
・あさり(殻つき)	10個
・ごま油	大1
・卵	1個
・鶏がらスープの素	大1
・水	3カップ

<合わせ調味料>

・唐辛子粉	大1
・しょうゆ	大1/2
・にんにく(チューブ)	大1/2
・しょうが(チューブ)	大1/2
・酒	大1
・塩	小1/2

※ 大 = 大さじ (15cc)
1カップ = 200cc

<作り方>

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、キムチは5cm角に切る。長ねぎは1cm幅に斜めに切り、玉ねぎは1cm幅に切っておく。あさは砂抜きをし、殻同士をこすり合わせて流水で洗っておく。
- ② ボウルに豚肉と合わせ調味料を入れよくもんで下味をつけておく。フライパンにごま油を敷き、下味をつけた豚肉を強火で炒め、豚肉の色が変わってきたらキムチと玉ねぎを加え炒め合わせる。
- ③ 玉ねぎに火が入ったら、鍋に②と鶏がらスープの素と水を加え中火にかける。煮立ったらおぼろ豆腐を手でくずしながら入れ、7~8分ほど吹きこぼれないよう注意しながら煮る。
- ④ ③にあさを加えて加熱し、あさりの殻が開いたら長ねぎを加え、真ん中に卵を割り入れ、1~2分加熱したら完成。

寒い冬の訪れとともに食べたくなる鍋料理。お隣の国・韓国の冬は、氷点下が続く日も多いですが、冬に限らず年中鍋を食べる習慣があります。その一つがこの料理。スンドゥブとは、日本のおぼろ豆腐に相当する柔らかい豆腐のことで、それをあさりや肉とともに唐辛子を加えたスープで煮込んで鍋にしたのが、このスンドゥブチゲです。真っ赤なスープの色を作る唐辛子粉に含まれるカプサイシンは血行を促進し身体を温めてくれる作用がありますが、唐辛子粉は辛いので量はお好みで加減してください。また、スープには塩分が多く含まれるので、必ず残すようにしましょう。

はいやく栄養士 泊