



特集

発酵食品をたずねて 「キムチ」

小誌もおかげさまで、初の海外取材ができるまでになりました。

これもひとえに、この通信誌を毎月お読みくださる皆様の支えあってのことと、

感謝いたしております。これからも、ますます取材と編集に注力して参ります。

今月と来月号の2号連続で韓国発酵食品を特集いたしますのでお楽しみください。



伝統的な韓屋（ハンオク）の中庭。後ろで取材メモを持っているのがライターに加藤

韓屋（ハンオク）にて

時差もなく、飛行機でわずか2時間半の距離のお隣の国、韓国。今回は日本から飛び出し、韓国家庭文化を体験できるユースファミリーでキムチ作りを行なってきました。

ユースファミリーは1405年に李朝3代太宗により建立された世界遺産にも登録されている『昌徳宮』の近くにあります。王宮一帯はその昔、王様に仕える両班（ヤンバン）と呼ばれる貴族階級が多く住む地域でした。今もなお、1000年を越える伝統的な韓屋（ハンオク）が数多く残っています。

ユーさんのお宅も張りや柱は100年前のものをそのまま使用し、3年前キムチだと思いますが、この唐辛子入りの赤いキムチになったのは、今から200年前の話です。もともとは野菜の塩漬けが始まりで、その歴史は古く2500年、3000年前に遡ります。

真冬に新鮮な野菜をとることができなかつた韓国では、キムチは保存食として、とても大切な栄養源でした。季節・地域・風土・原料などの違いによって、さまざまなキムチが作られました。その種類は、現在でも200種類以上あると言われています。

そして、その唐辛子はなんと、日本から伝わったのだそうです。今や韓国の食卓に、キムチが並ばない日はないほど最も身近な発酵食品ですが、日本との関係なくしては語れないのですね。

に部屋の内部を改築したそうです。床は板の間になっており、寒い冬に備え、オンドルと呼ばれる床暖房が完備されています。

モチした食感とほんのりシユウガの香りがする、どこか懐かしさを感じる甘いお菓子です。

キムチの歴史

キムチ作り体験の前に、韓菓（ハングア）と呼ばれる韓国の伝統菓子とお茶をいただきました。もち米のモチ

皆さんが「キムチ」と聞いて思い浮かべるのは、唐辛子で赤く染まった白菜



色彩に富む食材は、韓国の食文化ならではの

が下を向くように20分置き、白菜の下準備は完成です。

基本となる野菜は、メインの白菜の他に、ダイコン、ミナリ(セリ)、ネギを用意します。ダイコンは2ミリの厚さにスライスした後、千切りにします。ミナリ、ネギは3センチの長さに切っておきます。

ボウルに切った野菜を入れ、そこに調味料を加えていきます。イワシで作った魚醤をさしに9分目、発酵させたエビのアミ、すりおろしたニンニク、砂糖をそれぞれ3分の1杯ずつ、さらに唐辛子を山盛り1杯とすりおろしたシウガを一つまみ加えます。

調味料が野菜とよく絡み合うように手でよく混ぜ合わせます。塩は加えていませんが、調味料(発酵エビ)の塩気で野菜の水分が出て、全体が



右上から時計回りで、白菜・ネギとミナリ(セリ)・ダイコン・発酵させたエビのアミ

いよいよキムチ作りの始まりです。今回作るのは、白菜キムチ(ベチュキムチ)です。

使用する白菜は既に塩漬けが終わったものを用いました。キムチ作りで1番大変で難しい作業は、この白菜の塩漬けだそうです。

白菜1株を4分の1に切り、水に5〜10分漬け、白菜の葉を開かせます。開いた葉の間に粗塩を挟み、白菜が半分漬かるくらいの水を加え、重石を載せ、2時間ごとに柔らかさをチェックします。4時間経っても最初と変化がない場合は、さらに塩を追加します。葉が柔らかくなったら、きれいな水で2回洗います。うまく水が切れるように、葉の切り口の断面

キムチ作り体験

ユースファミリーのご紹介



丁寧に教えてくださった先生

韓国家庭文化を体験して見てください。

ユースファミリーと一緒に伝統韓屋で韓国の文化を会ってみてください。韓国の茶道である茶礼と、韓服体験、ハンゲル 学ぶ、民画引き出し、キムチなど韓国食べ物作りなどを体験して韓国の文化を楽しんで見てください。ユースファミリーは昌徳宮と宗廟間に位置します。

プログラム		
A	- 茶 - 韓服着る	W20,000
B	- 茶道 - 韓服着る, 礼節学ぶ - 民画取る	W40,000
C	- 茶道 - 韓服着る, 礼節学ぶ - 韓国食べ物作り - チヂミ(韓国式 お好み焼き)	W50,000
D	- 韓国食べ物作り - キムチ - チヂミ(韓国式 お好み焼き)	W45,000
D-1	- 韓国食べ物作り(焼肉&トッポキ) * 焼肉 - Korean B.B.Q * トッポキ - 餅とコチュジャンで作った辛いおやつ	W60,000
D-2	- 天然の材料でうるち餅作り(花の形に作る) - 水墨画 - 四君子習い(伝統の扇に蘭を描く)	W70,000

日曜日は休みます



www.yoosfamily.com

予約 02)3673-0323 E-mail - visithome@korea.com

地図 - ソウル 鐘路区 勸業洞 156

地下鉄 - 3号線安国駅 4番の出口

地下鉄 - 1.3.5号線 鍾路3街駅 2番の出口

右記は、調理実習の会場(先生のお宅)でいただいたパンフレットです。参考のためそのまま掲載いたしますが、詳しい内容等につきましてはお答えいたしかねますので、予めご了承ください。弊社では仲介等はできかねますので、ご容赦いただければ幸いです。なお今回の取材は、表中のDコース(約4000円)でした。

※記事内容は、掲載当時のものです。最新の情報は異なる場合がありますので、予めご了承ください。

オレンジに染まっています。鮮やかな自然の色が、とてもきれいです。これを、広げた白菜の葉の内側にまんべんなく塗りつけていきます。葉の根元は分厚いので、よく味がしみこむようにすり込み、具材は根元から3分の2ぐらいの所まで敷き詰めます。1番外側の葉から一枚ずつ、内側の葉も同じように繰り返します。全ての葉の間に挟み終えたら、1番外側の葉を残して、他の葉をしっかりと締めながら丸め上げ、具材が外に

こぼれないようにします。最後に外側の葉できれいにまともていきます。きちんとまとめると酸素に触れることなくキムチを長持ちさせられるのだそうです。形の整った丸い形ができました。体験終了後、発酵が進んで少し酸っぱくなったキムチ入りチヂミの試食タイムです。材料は、刻んだキムチと千切りに切ったニンジン、タマネギだけです。確かに少し酸味は感じま

すが、ごま油の香りが香ばしく、とても美味しくいただきました。仕込みの終えたキムチは、1日目は常温で、翌日からは冷蔵庫の中で発酵させます。浅漬けのようにすぐに食べてもいいですが、4〜5日目になると乳酸発酵が進み、ちょうど食べごろだとのことです。しっかりとビニール袋に包み、日本にお土産として持ち帰りました。(8月号に続く)

文・・・加藤真紀子(ヘルスケア商品開発センター) 写真・・・佐竹香代(ヘルスケア営業部・本誌編集長)

