



## 韓国文化講座

# 韓国の食文化

歴史から各地域の特徴まで

### ✓ 韓国の「ご飯」に関する表現

- 挨拶は「ご飯食べたの?」「今度、ご飯でもしようね!」
- 今度ご飯おごるね～：ありがとう～
- ご飯食べる力もないわ～：本当に疲れた  
→全部食べていくためやってるんだから～：ごはんもちゃんと食べないで仕事をするなんてよくない。
- 今日はスープ(汁物)もないからね!：何か悪いことをした人に言う表現。

### ✓ 「ご飯」に関することわざも!

- 出来上がったご飯に灰をまく：すべて完成した事や、上手く行っている事を台無しにする行動。
- 食べてから死んだ幽霊が色合いもいい：とにかく食べた方がいいとのこと。
- ご飯が口に入るのか鼻に入るのか：気持ちが焦って、気が気ではない時を表す。
- お粥にもご飯にもならない:中途半端な状況を表現する。「帯に短し、たすきに長し」
- 冷めたお粥を食べる,横になってお餅を食べる:簡単にできることを表す。

### ✓ 統一稲の登場 統一稲：インディカ米2種 + ジャポニカ米1種

- 特徴
  - ①他の品種より生産量が3割多い
  - ②病虫害に強いが、低温には弱い
  - ③味はジャポニカ米より美味しくない
- 歴史初の米の自給自足へ

1971年	登場
1972年	農家へ補給。政府が統一稲の栽培を進める。
1976年	統一稲の栽培面積は、全体の44%を果たし、生産量は例年より21.8%増加。 <b>歴史初の米の自給自足!</b>
1977年	統一稲の生産性は玄米基準世界1位。米の自給率は113%
1980年代	米の過大生産へのおそれ、味があまり美味しくないという弱点で、栽培面積が減っていた。

### ✓ ニンニク

- 一人当たりの年間消費量は世界平均約0.8kgだが、韓国は6.37kg! (日本0.21kg)
- 韓国人は、3か月以上ニンニクを食べないと、熊に変化する?  
→「古朝鮮」の建国神話

## ✓唐辛子

- 日本の年間消費量は6千トン、韓国の年間消費量は21万トン（35倍）  
→人口割：80倍！
- 唐辛子の伝来は諸説紛々
  - 日本の「草木六部耕種法」、韓国の「芝峯類説」：ポルトガル→日本→韓国
  - 日本の「大和本草」、「物類稱呼」：韓国から伝わった。
  - 日本の「和漢三才図会」、「本草世事談綺」、「成形図説」：韓国・南蛮から伝わった。
  - 「唐辛子」だから、唐から伝わった？  
→**日本又は中国→韓国→（新しい品種）日本**（有力な説）
- 唐辛子の伝来によって、キムチの革命があった。
  - 1766年「増補山林經濟」には、唐辛子を入れるキムチの種類が41種。
  - 唐辛子には酸化を防ぐカプサイシンが入っている。→塩辛類が入れられる。
  - キムチに唐辛子を入れることによって動物性材料も入れることができ、キムチの味や旨味、栄養がより一層深まる。

## ✓キムチ

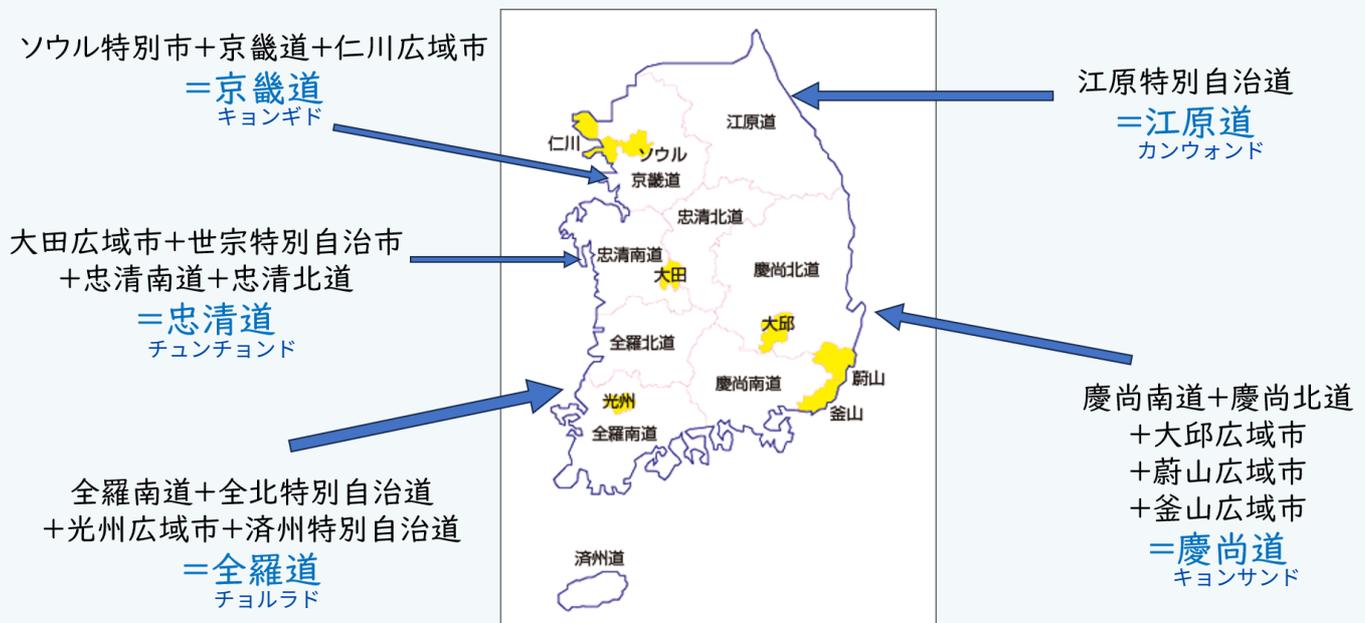
- 白菜キムチがたくさん食べられるようになったのは、1950年代、韓国の土に合う優良の種子を開発したおかげ。
- 1950年朝鮮戦争によって、大規模の人口が移動。  
避難民が他地域のキムチを味わったことによって、各地方のキムチの作り方は大きく変わった。
- 戦後、交通・道路の設備、マスコミの影響などによって、地域キムチの特徴は薄くなった。
- 多量のキムチを長く保存するために、多くの家庭ではキムチ専用の冷蔵庫を使っている。
- 昔は、「オンギ」に入れて、土に埋めて保存した。

## ✓キムチ作り「キムジャン」

キムジャンは長く厳しい冬を耐えなければならない韓国人にとっては必ず必要な越冬の準備である。晩秋、キムジャンの季節になると、家族や親族を中心に集まってキムジャンをし、キムチを恵まれない人々と分かち合うことによって、冬の間の野菜を確保した。このように、キムジャンは社会的な分かち合い、構成員の協力関係の増進、キムジャン文化の伝承など、様々な目的に基づき、とくに地域差、社会的・経済的格差を越え、大韓民国すべてを団結させるという特徴を持つ。

（韓国文化財庁）

## ✓朝鮮8道



## ✓ソウル特別市

- 500年以上、朝鮮時代の首都→宮廷料理が伝承。
- 全国各地の食料品が入ってくる。野菜、肉、魚が広く使われ、多様・高級・派手。
- ソルロンタン、ユッケジャン、きゅうりキムチ、トックック、チャプチェ、トッポッキ(醤油)、タッカンマリ、シッケ、菓菓(朝鮮時代)

## ✓京畿道(キョンギド)

- 海岸の海産物、金浦(キムポ)、平澤(ピョンテク)の平野で栽培される農産物など多様な食品が生産され、食材が豊富。
- かつて高麗の都であった開城(ケソン)の派手な料理から庶民の地味な料理まで、幅が広い。
- 水原カルビ、参鶏湯、プデチゲ、菓菓(高麗時代)

## ✓江原道(カンウォンド)

- 特産品であるジャガイモ、トウモロコシ、豆、そばなどが豊富で、海辺では塩辛類やイカ、わかめなどが特産品として挙げられる。料理が素朴。
- トウモロコシご飯、ジャガイモご飯、マッククス(そば)、ジャガイモ餅、イカスンデ・イカ刺身、タッカルビ

## ✓忠清道(チュンチョンド)

- 気候が穏やかで稲作に適した降雨量によって、穀類を利用した食べ物が発達した。麦、サツマイモ、大根、白菜などが多い。
- 海辺の牡蠣、海老、蟹などや牡蠣の塩辛、アミの塩辛が有名。タレをあまり使わないので味があっさり。
- アミの塩辛、高麗人参、スンデ、豆腐と野菜の辛い炒め(トゥブドウルチギ)、カルグクス

## ✓全羅道(チョルラド)

- 穀類、海産物、山菜などがすべて豊富で、非常に華やかな食文化が発達した。裕福な両班(ヤンバン/支配階級の身分)が代々居住してきて、立派な料理がよく伝授された。海産物と塩辛、粉唐辛子を多く使って、塩味が濃い方。
- 韓定食、カンジャンシジャン、ビビンバ、コチュジャン

## ✓済州島(チェジュド)

- 麦、豆、粟、蕎麦など雑穀とサツマイモが豊富で、甘鯛、アワビ、スズメダイなどの特産物が有名。
- 材料が持つそれぞれの味をそのまま活かす。食べ物をたくさん用意したり、タレをたくさん入れたり、色々な材料を混ぜて作る食べ物はあまりない。済州島の食べ物は海産物、肉類では豚肉・鶏肉と共に野菜と海藻を主に利用し、味噌で素朴な味を出す。暑い地方なので塩辛い方。
- 海産物(タチウオ)、黒豚、馬刺し、みかん、録茶

## ✓慶尚道(キョンサンド)

- 海に接していて海産物が豊富で、慶尚南道、慶尚北道を横切って流れる洛東江流域の盆地と平野で各種産物が生産される。食べ物は全羅道と共にピリピリするほど辛く、味は強い方でごついが辛くてコクがある。
- 慶尚道の食べ物は、おしゃれをしたり贅沢ではなく、素朴にするが、山椒を入れて独特の香りを楽しんだりもする。
- テジクッパ、ミルメン、ネギキムチ、ニラキムチ、白菜チジミ、海鮮チジミ、彦陽式プルゴギ