

## 韓国ソウルはどんな街②(韓国料理編) ~ソウルフード(おいしい?健康にいい?)~



### (韓国の食編)

#### ① (No1 は焼き肉!)



何はともあれ、韓国料理と言えば、キムチと焼き肉?でしょう。韓国を代表する焼き肉、サムギョプサル=豚の三枚肉はとにかくおいしい。他にモクサル、プルコギなど焼き肉料理はたくさんあります。少し高いですが、韓牛(ハヌ)=国産牛肉が一番おいしいのかもしれない。いつも頼むのはサムギョプサル。店によって店員さんが、最後までしっかりと焼いて、ハサミで切って、ケンチャナヨ!(いいですよ!)と言ってくれるお店が

最高です。韓国では、とにかく豚肉はよく焼きます。生は危ないということでしょう。

## ②キンパ（プ）おでん（庶民の味）

庶民の味は何ととっても、キンパプ（最後のプは口の形だけで言わない感じで）です。野菜や肉、海鮮まで、色々なものを巻いた海苔巻きです。おでんも寒さ厳しいソウルでは欠かせません。寒い中でも屋台からはモクモクおいしそうなたまが立っています。この中にうどんを入れるのも定番。体があつたまります。



## ③（鶏料理＝鍋汁、鍋物）



鶏料理です。左側はタツカンマリ。意味は鶏一羽という意味です。鶏が丸々一羽入った水炊きです。15分くらいテーブルで煮てから自分で味付けをして食べます。しめは、うどんを入れたり、雑炊にしたりして楽しめます。



（タツカンマリ＝左、サムゲタン＝上）

サムゲタン（参鶏湯）は、タツカンマリとの違いは、鶏肉の中にナツメ、など韓方食材を詰め込んで、煮たもの。これは栄養満点で最高のおいしさです。写真は下手でおいしそうに見えませんが、名店土俗村のもの。



鶏ではないのですが、韓国人が一番好きではないかと思うのは、**スンドゥブチゲ**だと思います。冬は毎日マイナスまで気温が下がるソウル。あったかいスンドゥブチゲは心まであたためてくれるようです。

みなさんご承知のように、料金はメインメニューのみ。その他に店によっても異なりますが2, 3品から10品のおかずが出てきます。パンジャンと言われるこのおかず、無料だし、お代わりし放題です。ご飯に、この汁をかけて食べるのが一般的です。

#### ④ 麺料理



休みのお昼は、何となく麺が食べたくなるもの。火曜日放課後、コーヒー友の会というクラブを作っています。昔ながらのハンドドリップで抽出するコーヒー屋さんを見つけて飲みに行くという会です。いつしかそれがラーメンの会に？ラーメン店も多く、この会「ラーメン&コーヒーの会」になってしまいました。

もちろん、韓国の麺料理は、ジャージャー麺（中華料理屋には必ずと言っていいほどあります）を中心に、カルグクスが定番です。コングクスという豆乳麺も人気です。また、汁なしで、具と麺を混ぜるビビン麺（左）もあります。おいしいです。

ちなみに、2021年夏までは、丸亀製麺も何か所かあって、日本の味が恋しくなると行っておりました。現在はすべてが撤退。とても残念です。

#### ⑤ 粉食（粉もの）



みなさんが知っているところでは、チヂミとか餃子でしょうか？きっと私より詳しい人が多いかもしれません。ちなみに韓国ではチヂミではなく、ジョンと言います。

いつも行く、市場の中にあるマッコリ酒場で、てんぷら（ティギム）かチヂミで飲むのもいいですね。

やかんとマッコリがきて、その小さいやかんに入れて、飲むと「あー韓国にきたなー」って感じます。餃子（マンドゥー）も日本？の味！

⑥韓国各地の味



(チーズタッカルビ=春川市)



(チムタク「鶏の甘辛煮」=安東市)



(トッカルビ=光州松汀駅)



(アワビ釜飯=済州島)



(チャガルチ市場=刺身 (フェ)「ブリ」と「アワビ」=釜山市)





(鴨「オリタン」鍋=光州市)



(ウニビビンバ=浦項市)



(コドウンオグイ「サバ」=安東市)



(テゲチム「蒸しズワイガニ」=浦項市)



(テナガダコビビンバ=木浦市)



(ミンムルチャンオ「ウナギ」=高敞市)



(野菜包みご飯＝慶州市)



(ムルフェ「水刺身」＝濟州島)



(サムパプ「葉野菜包みご飯」＝公州市)



(コプチャン＝モツ＝ソウル)



(太刀魚の鍋料理＝濟州島)



(貝汁鍋＝しめはうどん＝ソウル)