

あさカジャ Vol.4

アンニョンハセヨ！

韓国水原市（スウォン）滞在中の湯浅です。

日本でも韓国料理は非常に人気で、専門店もたくさんあると思いますが、今回はそんな韓国の食事について紹介したいと思います。

食事の特徴

韓国での食事の特徴は、なんと言ってもバンチャン（おかず）の多さだと思います。食堂等で食事を注文すると、ほとんどの場合、注文したものとは別にナムルやキムチなどのおかずが一緒に出てきます。場合によってはテーブルに乗りきれないほどのおかずが出てくることもあり、これらはおかわりが自由にできる場合が多いです。



たくさん並んだ小鉢のおかずはすべて無料で提供されたもの。



ASAHIKAWA CITY

このように多くのおかずが並ぶ背景には、韓国の儒教文化が関係しています。“お客様をもてなす＝食卓を豊かに見せること”が大事にされており、「おいしく、お腹いっぱい食べてもらいたい」という精神が現れています。

韓国人の友人は初めて日本に行ったとき、注文した料理のみでその他に何も提供されないことに驚いたと話していました。

文化の違いなのでどちらが良い悪いということはありませんが、韓国のように多くのおかずが出てくると、満足度が高い気がします。

おかずと共にご飯や汁物も出てくることが多く、これは、ご飯、汁物、豊富なおかずの3点セットが韓国の基本的な食事の形だからだそうです。そのため、食事の際には箸とスプーンがセットになっています。配膳の仕方にも決まりがあり、左が冷たいもの、右が温かいもの、箸やスプーンは縦に並べます。日本は横に並べますよね。



出典 Google : https://www.konest.com/contents/korean_life_detail.html?id=464



歴史的な背景のある挨拶習慣

食事に関する挨拶で、「パブモゴッソ? (ご飯食べた?)」というフレーズを日常的に使用します。単にご飯を食べたことを確認するというよりは、「アンニョンハセヨ (こんにちは)」と同じように習慣的な挨拶として使用されています。

このような意味でこれらの挨拶が使用されている背景には、朝鮮戦争などで貧しい時代が長かったことが関係しているとされています。食料不足で生きることが今よりずっと大変だったその時代を共に生きる仲間が、しっかり食事ができているか、健康的に過ごせているかという相手を心配して思いやる気持ちから声をかけたことが挨拶の始まりのようです。

他にも、「マシッケドゥセヨ (おいしく食べてください)」という言葉は相手がおいしく食べられるようにという心遣いが込められており、食事の提供者が食事をする人に向けて言うだけではなく、「食事に行ってきます」と言う人に対して「いってらっしゃい」「楽しんでね」のようなニュアンスでも使用されています。

韓国では食事を単に食べる行為として捉えるのではなく、昔から“人間関係を深める行為”として大事にされてきました。それは、相手を思いやる意味が込められた挨拶にも通じているのだと思います。




🇰🇷 韓国ならではの食習慣

韓国では、〇〇の日にはこれを食べるという食習慣があります。例えば、誕生日にはわかめスープを食べます。これは、昔から産後の女性の体力回復食として食べられてきたことから、自分を生んでくれた母親に感謝する意味を込めて食べられているようです。逆に、試験がある日は、ヌルヌルしたわかめを食べると滑って落ちてしまうという意味があるため、食べるのは良くないとされています。他にも、7月から8月にかけて年3回あるポンナル（伏日）には、暑気払いとしてサムゲタン等の滋養食を食べます。日本で言うと、土用の丑の日に食べる鰻のようなものです。さらに、雨の日にはチヂミやカルグクス、マッコリを、卒業式にはジャージャー麺を食べる習慣があります。このような食習慣を知ると食事をするのがさらに面白いですよね！



雨の日に、職場の方が連れて行ってくれたチヂミがおいしい食堂。



 韓国料理はどうして辛いものが多いのか

多くの方が、韓国料理は辛いものであるとイメージすると思いますが、なぜ辛いものが多いのでしょうか？その理由は気候が大きく関係しているようです。

韓国は大陸性の気候で、冬にはシベリア大陸から冷たくて乾燥した空気が流れ込んできます。そのため、作物の育たない冬の保存食としてキムチ等の発酵食品が生まれたそうです。また、唐辛子等の辛いものを食べることで寒さをやわらげたり、食べ物が腐るのを防ぐために消毒効果を期待して利用し始めたと言われています。

昔の人の生活の知恵が、韓国料理に辛いものが多い理由だったんですね！

さて、今回は韓国の食事について紹介してみました。

韓国料理に多く使用される、発酵食品や唐辛子は美肌効果もあると言われています。

また、サムギョプサルやビビンバ、冷麺、チヂミのように辛い料理もたくさんあるので、ぜひ多くの人に食べてもらいたいです！

それではト マンナヨ ✨ ✨ (また会いましょう)



ASAHIKAWA
CITY



冷麺

非常に暑い韓国の夏に一番よく食べました



ケジャン

生のワタリガニを醤油やコチュジャンにつけたもの、絶品です



サムギョプサル

韓国ではミナリ（セリ）が様々な料理で使われます



ビビンバ

いろいろな種類がありますが、わたしのおすすめはユッケが乗ったもの

