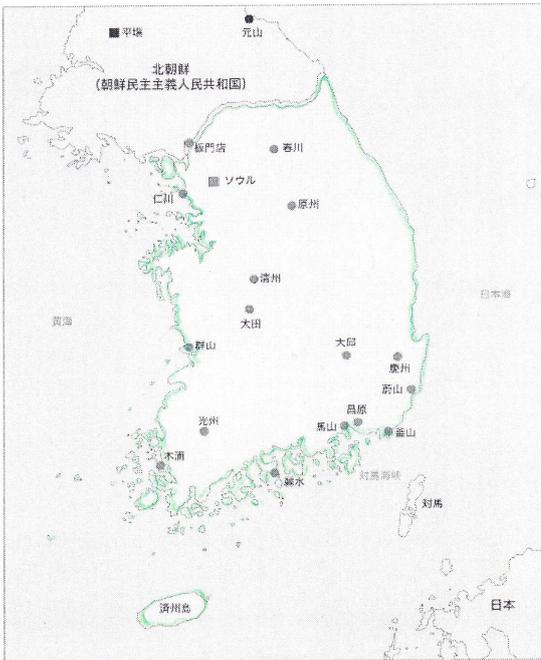


4月 世界味めぐりの旅

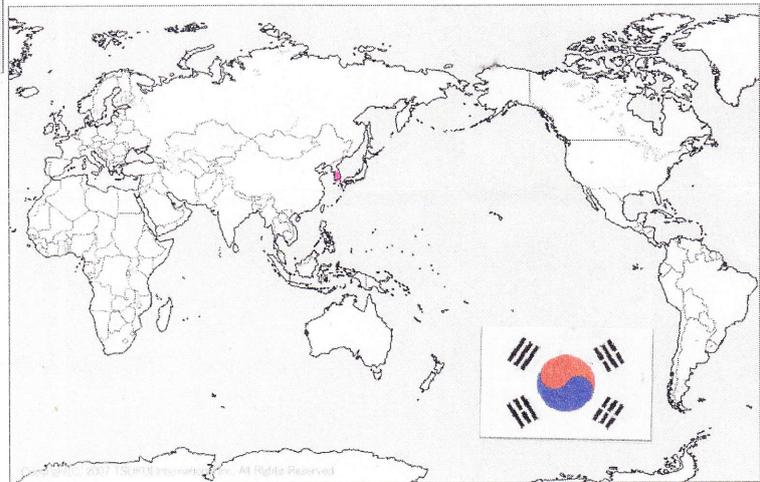
～韓国～



韓国の食文化は、中国の陰陽五行説の影響を受け、現代の食生活に深くとけこんでいる。塩・醤・苦・甘・辛の五味と赤・緑・黄・白・黒の五色を備え、食料や調理法が重ならないように工夫され、タタキやロゼとキムチをもつ、独自の料理が作り出された。

Menu

ごはん 牛乳
チヂミ チャプチェ
わかめスープ



韓国料理の基本は「医食同源」
韓国料理で重視されるのは「健康に
よい」ということ。ただ「美味しくければよい
わけではなく、食べ物によって健康を
保つことを大に考えている。中国料理には
「医食同源」(ふだんの食事、病を治すことも
健康を保つために欠かせない)という考え方が
あるが、中国と陸続きの韓国の料理も
その考え方の影響を強く受けている。だから
こそ、韓国料理には「薬」の字を使った食料
名、料理名が「タタキ」みられる。キムチもたに
より「健康にいい食べ物」と言われて

薬食反(サンバン)...もち米で作る甘いごはん
薬酒(サンジュ)...三鞭酒のこと
薬念(サンニョム)...キムチやチヂミなど韓国料理に
欠かせない合わせ調味料
韓国の食事のマナー
韓国では、ごはんとスープにはスプーンを使い
おかずにははし(フォーク)を使うのがマナー。
●キムチの種類は200以上!!●
パチュキムチ 白菜のキムチ
カイキムチ キゅうりのキムチ
カクトウギ 大根のキムチ
チヨンサキムチ 大根(小ぶりの大根)のキムチ
チヨンガク 大根(小ぶりの大根)のキムチ
チヨンニ(冬至に食べる唐辛子米分を使う)塩水に大根を漬けて作る水キムチ