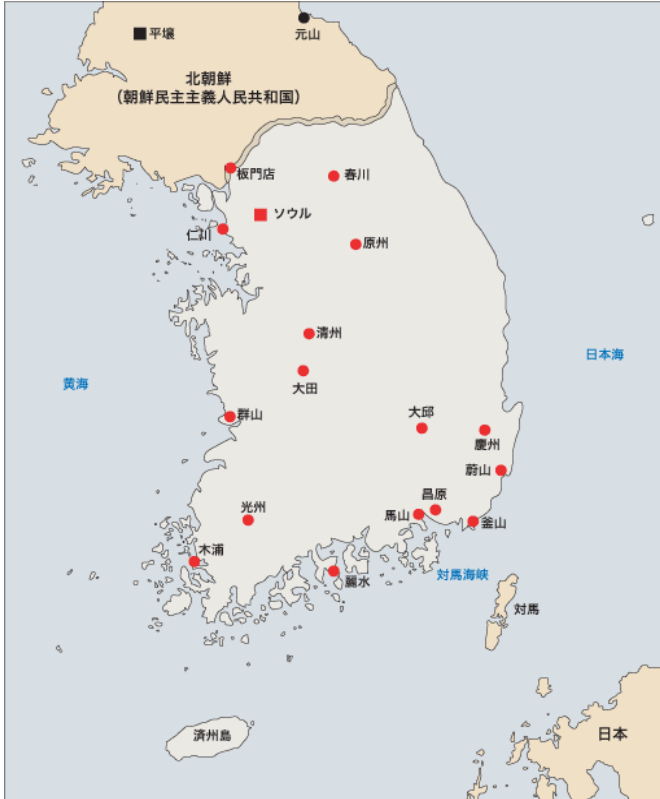


3月 世界味めぐりの旅

～韓国～

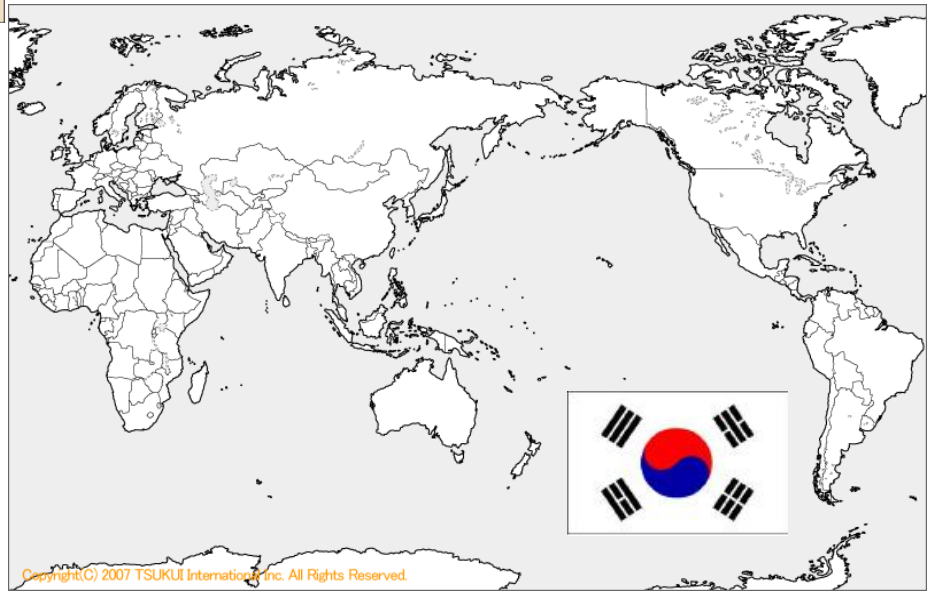


韓国の食事のマナー

韓国では食事に金属製の箸とスプーンを使い、自分の右側に縦に置きます。器も、底が平らで安定した形の金属製のものがよく使われます。ご飯と汁はスプーンで、他のおかずは箸で食べ、日本と違って食器を手で持ち上げて食べる事はしません。料理は大皿に盛られ、各自そこから直接とって口に運びます。正式な場では、男性はあぐらをかき、女性はチマチョゴリを着て、片膝を立てるのが正式とされています。

MENU

ごはん 牛乳
 ヤンニョムチキン
 ナムル
 トックスープ



韓国の食卓*薬食同源*

韓国の食卓には、数多くの料理が並ぶのが良いとされています。主食のご飯、それに汁物、キムチなどの漬物やナムルと呼ばれる野菜の和え物、肉、魚料理などが並びます。国土が海に囲まれているため、特に沿岸部では魚介類が豊富です。刺身として生で食べることもあります。野菜やワラビ、ゼンマイなどの山菜類をたくさん食べるのも韓国料理の特徴のひとつです。朝鮮半島では昔から、中国と同じく食べ物を薬と考える「薬食同源」といった伝統があり、毎日の食事で病気を防ごうとしてきました。今も体調に合わせて料理を選んだり、食べ合わせに注意したりしています。

ビビンバ



さまざまな野菜のナムルや味付けして焼いた牛肉、生卵などをのせたご飯。スプーンでよく混ぜて食べる。

トッポギ



棒状のモチを甘辛いコチュジャンを使ったソースで煮込んだ料理。ねぎ、人参、卵、餃子などが煮込まれることもある。韓国の代表的な屋台料理。

サムゲタン



鶏の腹にもち米を詰め、ナツメ、朝鮮人参などが入ったスープでじっくり煮込んだ料理。



韓国の食卓