

韓国の食文化あれこれ

1. はじめに

2008年から2016年まで、8年間韓国で生活を送った。その間、定番の韓国グルメに始まり、B級グルメ、地方の郷土料理など、韓国の様々な食文化を楽しんだ。そうした中で、「韓国には豊かな食文化が満ち溢れていること」を目の当たりにして驚きを禁じ得なかった。韓国の食文化といえば、焼肉、サムゲタン、キムチ、唐辛子、高麗人参、ニンニクといったあたりが思い浮かぶと思うが、そういったものに留まらない実に多種多様な食べ物があつたのである。そうした中から思い出に残るものを紹介したい。

2. 牛の料理

(1) 焼肉

焼肉は韓国の代表的な食べ物の一つ。人気のあるのが骨付きカルビ。骨付きのまま焼いて、ハサミで切り分けながら食べる。骨についている肉が美味しく、これを齧って食べるのが通の食べ方だとか。タレに漬けて入れて味付けしたのがヤンニョムカルビ、味付けしてないのはセン(生)カルビ。ヤンニョムは味がついているのでそのまま食べるが、センカルビは塩を混ぜたゴマ油で食べる。いずれも、生ニンニクのスライス、調味味噌(サムジャン)と一緒にサンチュとかエゴマの葉に包んで食べる。以前はヤンニョムが一般的であったが、最近はセンカルビを好む人が増えてきている。

胃、大腸、小腸、心臓、肝臓、肺臓、舌等、何でも食べるが、肉系の店とホルモン系の店は別である。どちらを食べるかで店を選ぶ必要がある。内臓系は、日本ではタン(舌)とミノ(胃)の人気が高いが、韓国ではテッチャン(大腸)とコプチャン(小腸)の人気が高い。テッチャンの脂分は相当なもので、焼くときの炎が凄まじく注意が必要。

日本の和牛と同じく韓牛がある。高級店は韓牛を売りにしており、庶民的な店は豪州産か米国産。日本の和牛は黒毛牛だが、韓牛は茶ないし黄褐色系。熊本の阿蘇に赤毛の牛がいるが、その起源は韓牛と言われている。

韓国では霜降り肉(ロース系)より赤身肉(ヒレ系)が好まれる。最近は熟成肉の人気も高くなっている。

(2) プルコギ

プルは火、コギは肉という意味。薄く切った牛肉を、醤油をベースに砂糖、ショウガ、ニンニク、ゴマ油で調味したタレに漬け込み、タマネギ、エノキ、春雨などと煮込んでつくる。ゴマ油が独特の風味を作り出す。プルコギは店によって作り方が異なり、焼肉のようなスタイルから煮物のようなスタイルまで幅広い。中央部が盛り上がった専用の鍋があるが、平たい鍋を使う店も多い。よく日本のスキヤキみたいと言われるが、私見ではスキヤキとは別物。スキヤキは具材を綺麗に並べ分けて煮込んでいくが、プルコギは始めからマゼコゼ。また、スキヤキは生卵につけて食べるが、プルコギは生卵につけない等々、違いがある。何よりも違うのは肉そのものの美味さではないか。肉そのものの美味さはスキヤキに軍配が上がる。韓国の人が日本でスキヤキを食べると感激する(但し値段の高さにはビックリする)。

(3) 牛のスープ料理

韓国には、牛のいろいろな部位を使った様々なスープ料理がある。カルビタンは骨付きカルビを煮込んだスープ、ソルロンタンは牛の骨を煮込んだ白く濁ったスープ、コムタンは肉や内臓を煮込んだスープ、コリコムタンはテール(尾)を煮込んだスープ、ソモリコムタンは牛の頭の肉を煮込んだスープ、トガニタンは牛の膝の軟骨を煮込んだスープというように区分されている。スープに味がついている場合があるが、そうでない場合は適量の塩胡椒で味付けする。スープに入っている肉や内臓は塩胡椒か醤油ベースのタレで食べる。こうしたスープ料理の店は、たった一つのメニューで何十年もやってきている老舗が多く、そうした店は価格がリーズナブルで味にも間違いがない。様々な牛のスープ料理が発達したのは、高価な牛を多くの人が食べられるようにしたためであったとか。

(4) カルビチム

骨付きカルビをジャガイモ、タマネギ、ニンジン、ニンニク、ショウガ、ゴマ油等とともに甘辛く蒸し煮にしたもの。宮廷料理のメニューにも出てくるが、代表的な家庭料理の一つで盆や正月のハレの日の一品でもある。

(5) ユッケ

ユッケはユク(肉)フェ(膾)で肉の刺身のこと。いわば韓国式タルタルステーキ。赤身の生肉を細かく刻んで、醤油、ゴマ油、白ゴマ、梨の千切り、ネギ、松の実を入れ、卵の黄身と絡めて食べる。牛肉の赤と卵の黄身の色の対比が鮮やかで見た目にも綺麗。肉の旨味、梨の甘味・シャキシャキ感、ゴマ油の香ばしさが相俟ってなかなかの一品。



3. 豚の料理

(1) 豚の焼肉

韓国でも、牛肉は高価なので普段は豚の焼肉を食べる。デジカルビは、豚の骨付き肉をタレに漬けたもの。サムギョブサルは三層の肉、オギョブサルは5層の肉という意味で、味付けしていない分厚いロース肉をそのまま焼いてハサミで切りながら食べる。生ニンニクのスライス、調味味噌(サムジャン)と一緒に、サンチュやエゴマの葉に包んで食べる。韓国では、豚の肉は部位別に細かく分けられている。ポルサル(ホホ肉)、モクサル(首の肉)、背肉(カブリサル)、ハンジョンサル(背首肉)、カルメギサル(横隔膜の周りの肉)等、各々異なった食感・味わいが楽しめる。豚の焼肉用の鉄板は、脂が落ちやすいように斜めに傾いている。

(2) コツテギ(豚の皮)

コツテギ(豚の皮)は珍味。大きな皮を焼いて、ハサミで切り分けながら、ゴマ油と塩で食べる。弾力があってかつ噛み応えもあるという独特の食感で、コンガリ焼くと香ばしくて美味しい。

(3) ポッサム

茹でた豚肉を、白菜の塩漬、調味味噌(サムジャン)、キムチ、生ニンニク、アミエビの塩辛などと一緒に、サンチュやエゴマの葉に包んで食べる。豚肉の脂っこさが塩漬白菜やキムチで和らげられて、サッパリした味わいになる。生の牡蠣と一緒に食べるのはクル(牡蠣)ポッサムで、豚肉と生牡蠣の組み合わせが絶妙な味わいとなっている。

(4) チョッパル(豚の足)

チョッパルは、豚の足を香辛料の効いたスープで煮込んでつくる。カラメルで着色しているため、皮の表面が焦げ茶色をしている。薄切りにしてタレを付けて食べる。ゼラチン質の皮と歯応えのある肉が絶妙な味わいとなり、癖になる食べ物である。マッコリとか韓国焼酎にもよく合う。

(5) スンデ(韓国版ソーセージ)

スンデは豚の腸を使った腸詰料理。豚の血、春雨、香味野菜などを混ぜたものを豚の腸に詰めて蒸し上げてつくる。薄切りにして塩とかアミエビの塩辛を付けて食べる。これをスープに入れたのがスンデック、更にごはんが入るとスンデクッパ。韓国東北部の海岸地方(束草)には、豚の腸の代わりにイカの胴に詰めたオジンオスンデがある。これの詰め物には豚の血ではなくイカのゲソと内臓が使われており、普通のスンデとは違ってサッパリした味わいである。

(6) テジモリピョニユク・告祀での豚の頭

テジモリピョニユクは祝い事の定番料理。茹でた豚の頭肉を細かく切って、プレスで固めてつくる。薄切りにして、酢醤油やアミの塩辛をつけて食べる。豚の頭肉はゼラチン質が豊富で、プルプルとした食感が何ともいえない。韓国では、豚の頭は告祀(コサ)と呼ばれる儀式に欠かせないもので、会社の安全祈願祭・竣工式でもこれが供えられる。豚の顔は笑っているように仕上げられ、よい笑い顔ほど値段が高い。また式の参列者は、供えられた豚の頭の口とか耳に紙幣を挟み込むのが習わしである。



4. 鶏の料理

(1) サムゲタン

サムゲタンは鶏をスープで煮込んだ料理。漢字では参鶏湯。参は高麗人参、鶏は鶏、湯はスープの意味。生後約60日の若鶏を、高麗人参、もち米、ナツメ、ギンナン、栗、松の実などとともに長時間煮込んでつくる。スープには味がついていないので、適宜、塩を加える。長時間煮込んでいるので、鶏肉は簡単にほぐれ、塩胡椒をつけて食べる。店によってスープの味が違い、コッテリ系、アッサリ系、エゴマ系などいろいろある。また、烏骨鶏を使ったオゴルゲタン、漢方薬を入れた漢方サムゲタンもある。最近では、鶏を半匹分にしたバン(半)ゲタンもあり、少食の人に人気がある。

(2) タッカマリ

タッカマリは鶏一匹の意味。鶏一匹をぶつ切りして水煮した料理。サムゲタンが若鶏を使うのに対して親鶏を使用。薄切りした韓国餅が入る場合もあるが、野菜はネギ、ジャガイモだけというシンプルな料理。鶏肉は塩胡椒をつけて食べるが、最後の締めには、麺(韓国の手打ちうどん)を入れる。この麺はコシが強く、煮込んでも伸びてしまわない。

(3) ペクス

ペクスの漢字は白熟。鶏を丸ごと水炊きするのはタッカマリと同じだが、ペクスにはいろいろな漢方材料が入っているところが違う。生姜、ニンニク、ナツメ、ギンナン、ファンギなどが入っている。鶏肉は塩胡椒をつけて食べる。タッカマリと同じく親鳥を使う。最後の締めには、ごはんを入れてお粥にする。

(4) タッカルビ

タッカルビは鶏のカルビという意味。もともとは「冬のソナタ」で有名な春川地方の郷土料理。味付けしたブツ切りの鶏、薄切りした韓国餅、野菜、春雨などをコチュジャンベースのタレとともに大きな平たい鉄の皿で炒めてつくる。最後の締めには、ごはんを入れて焼き飯のようにして食べる。このおこげが香ばしくて美味しい。

(5) 鶏のカラ揚げ

ビールハウス(韓国語はホフチブ)の定番メニュー。チキン&メクチュ(麦酒)でチメクという。スパイスがよく効いてカラッと揚がっており、味はケンタッキーフライドチキンに近い。塩味のほかコチュジャンベースの辛いものもある。副菜のサイコロ状に切った大根の甘酢漬けがよく合う。骨付きのモモ肉をフォーク2本で手際よく捌きながら食べるのが通である。

(6) タクパル

タクは鶏、パルは脚のことで、鶏の脚先を味付けしたもの。脚の形がそのままグロテスクだが、肉質はプリっとしたゼラチン質でコラーゲンが豊富。ただし激辛なので注意が必要。少し甘さのあるマッコリや韓国焼酎とよく合う。

(7) 家鴨の料理

韓国では家鴨をよく食べる。料理法は、焼き物(グリル)、燻製、鍋等いろいろあるが、家鴨丸1匹にいろいろな詰物を入れて土窯で蒸し焼きにした料理がなかなかの一品。もち米、ナツメ、栗、ギンナン等、いろいろなものが入っている。家鴨1羽を3-4人で食べる。家鴨料理は、韓国の宮廷ドラマに薬膳料理としてよく登場する。



5. 魚貝料理-海系

(1) ミョンテ(スケソウダラ)の鍋料理

ミョンテ(スケソウダラ)は韓国の北東部の海で獲れ、よく食べられている。そのため呼び名もいろいろあり、生はセンチ、凍結したのはドンテ、干したのはプゴとかファンテと呼ばれる。冬季にはマイナス 20℃にも達する韓国北東部の海岸でこれを干す風景は冬の風物詩である。唐辛子系の辛い鍋料理(メウンタン)が一般的。生のスケソウダラを使ったセンチタンは、白子とか卵が入るとさらに美味しい。センチタンの場合、魚が煮上がった頃合いを見て頭を引くと、見事に骨がスッポリ抜き取れる。プゴとかファンテはヘジャンクスープの定番の材料。

(2) クルビ(イシモチの干物)

クルビはイシモチの干物である。イシモチ(韓国語ではチョギ)を乾燥した干物はクルビと呼ばれる。なかでも霊岩という韓国の南西部で製造される霊岩クルビが最高級品として有名で、盆正月の贈答品の定番となっている。30cm くらいの大きさになると 10 匹で 5 万円くらいの値がつく。このほか、麦にまぶして乾燥したモノはポリクルビと呼ばれ、焼いて食べると奥行き深い香ばしさに驚く。これをお茶漬けにして食べるのもなかなかの一品。

(3) ミノ(ニベ)

ミノは魚のニベのこと(牛の胃ではない)。大きいものは1m ぐらいになるが、韓国では、1、2 を争う高級魚の一つである。白身で良質の脂が多く含まれる。刺身はもちろん、焼き物、鍋等、どんな料理にしても美味しい。刺身はムッチリ感があり旨味が強い。塩焼きは身がしっかりしており特に皮についている部分が美味しい。鍋にすると結構脂が浮いてくるが、味わいは上品である。ミノは大阪湾でも獲れるが、あまり市場に出回っておらず日本ではあまり馴染みのない魚である。大阪鶴橋の韓国系の魚屋でたまにみかけることがあるが、価格は韓国よりもかなり安い。市場価値が認知されていないためと思われるが、勿体ない話である。

(4) ドチ(ホテイウオ)

韓国の東海岸の漁港(三陟港)でドチというマン丸い形をしたケツタイな魚をみかけた。漁港の食堂で、この魚の皮の湯引きを酢コチュジャンで食べた。フグの皮よりも厚く、ゼラチン質がたっぷりあった。皮についていた身は、歯応えがあり、旨味も強かった。後日調べたところ、日本名はホテイウオである。日本海やオホーツク海でも獲れ、ゴッコ汁という北海道の郷土料理が有名とのこと。またお腹に丸い形の吸盤があり、海が荒れたときこの吸盤で岩に吸い付いて体が流されないようにするという面白い習性がある。



(5) トダリスック(メイタガレイ)

トダリはメイタガレイ、スックはヨモギのこと。韓国南部の海岸地方(慶尚南道統営)の郷土料理で、春を呼ぶ料理。春、メイタガレイが産卵のため抱卵して接岸する。この頃、ヨモギが新芽を出す。この抱卵メイタガレイとヨモギを使った鍋料理がトダリスック。塩味だけのシンプルな味付けで、ヨモギの香りと淡泊なカレイの身・卵の美味しさが際立つ一品。

(6) ハモのシャブシャブ

韓国のハモは韓国南部(全羅南道麗水)の海で獲れる。ハモの韓国語はケッチャンオであるが、ハモでも通じる。ハモを3枚におおして骨切りしたものをシャブシャブで食べる。スープはダシの効いた塩味で、エゴマの葉、タマネギ、ニラ、エノキなどを入れる。ハモは皮を残して細かく骨切りされており、なかなかの腕前である。酢味噌か梅酢で食べるハモのオトシのような食べ方は韓国にはなかった。ハモは日本にも輸出されており、京都・大阪で韓国産をよくみかける。

(7) コムチ(クサウオ)

コムチは深海魚のクサウオのこと。姿形がよくないので、日本ではビクニン、ババなどの名で呼ばれている。日本でも、一部の地方で食されるがあまり知られていない。韓国での食べ方は辛い鍋のメウontan。白身で豆腐のようなフワフワした食感で、味そのものはあまりない。韓国では高級魚の一つでかなり高価なのは驚き。



(8) チェントンオ(ムツゴロウ)とゲゲンイ(ワラスボ)

韓国の南西部(全羅南道順天)には、日本の有明海のような干潟が広がっており、チェントンオ(日本名ムツゴロウ)が獲れる。食べ方は、コチュジャンと味噌ベースの辛い鍋が一般的。コチュジャンをつけて焼いた料理もある。また同じ干潟でゲゲンイ(日本名ワラスボ)も獲れる。ゲゲンイは干物で売られており、叩きほぐして炙るかカラ揚げにして食べる。スープにしてもよい出汁が出て美味しい。歯を剥きだしたゲゲンイの顔はエイリアンのような奇怪さでギョッとする。

(9) コムジャンオ(ヌタウナギ)

コムジャンオはヌタウナギのこと。釜山地方でよく食べられているが、ソウルでもこれが食べられる食堂がある。体の表面に粘液がまとわりついており、ネバネバしている。皮を剥くと綺麗なピンクというか肌のような色。コチュジャンをつけて焼くか、そのまま焼いて塩胡椒をつけて食べる。シコシコした食感で独特の旨味がある。韓国の観光地や空港の土産物店でウナギの皮製品(財布、小銭入れ)が売られているが、実はこのヌタウナギの皮である。

(10) ナクチ(足長ダコ)

ナクチは足長ダコのこと。刺身か、甘辛く炒めて(ナクチポックム)食べる。刺身は、長い足を切って塩ゴマ油で食べる。切った後もゴニョゴニョ動いている。また吸盤が吸い付くので、食べる時、のどに詰まらないよう注意が必要。釜山あたりでは、ナクチの小さいもの(セバルナクチ)を割りばしの先にくるくると巻き付けて一気に食べるのが有名。これを食べるのは少し勇気がいる。



(11) カンジャンケジャン(ワタリガニの醤油漬)

新鮮なワタリガニを醤油に漬け込んでつくる。生のワタリガニを醤油に漬けるだけだが、醤油にノウハウがある。醤油に、タマネギ、ネギ、梨、などを入れて煮たてる。これを冷やして、カニを漬け込む。何日か漬けた後、カニを取り出す。醤油は再加熱して殺菌し、冷やしてまたカニを漬ける。これを何度か繰り返す。食べ方は甲羅を取り外してハサミで切り分ける。それを手で持ってカニの肉を吸うようにして食べる。素手では手が臭くなるのでポリエチの手袋をはめる。カニ味噌、卵は実に美味しい。最後にカニの甲羅にごはんを入れてまぶして食べる。このごはんが美味しくごはん泥棒という(他からごはんを取ってきたくなるほど美味しいとの意味)。日本人にも人気が高い食べ物の一つ。

(12) セチョゲ(トリガイ)のシャブシャブ

韓国でも南部の海岸(麗水地方)でトリガイが獲れる。獲れる時期は春で、春の季節料理。食べ方はシャブシャブ(韓国語でもシャブシャブ)。煮干しでとった淡泊なスープに塩味をきかせ、サッとくぐらせて食べる。トリガイは開いてないので、名前の由来となった鳥のくちばしの形がよくわかる。野菜は、白菜、ネギ、ホウレンソウが入っている。トリガイは、韓国語ではセチョゲ。セは鳥、チョゲは貝という意味。鳥のくちばしからの連想と思われるが、日本と韓国で同じように名付けているのが興味深い。

(13) 仁川の貝焼き(チョゲグイ)

仁川空港を利用した人なら分かると思うが、仁川空港周辺の海域には干潟が広がっている。周辺の海岸では、貝を炭火で焼いて食べさせてくれる店が沢山ある。日本と同じく、焼けて開いた貝に醤油をさして食べる。貝はアサリ、大アサリ、ホタテ貝、ツブ貝、ムール貝など。七輪を使っている店もある。

(14) モンゲ(ホヤ)・ミドッ(エボヤ)

モンゲはホヤのこと。モンゲもよく食べる。日式料理の刺身の定番。韓国南部の海で養殖されており日本にも輸出されている。ミドッはエボヤのこと。大きさ 1-2cm でラグビーボールのような形をしている。これを海鮮鍋に入れるといい出汁が出る。嚙むと中から潮の香りがする液汁が出てくる。但し、液汁は超のつく熱さなので、注意しないと口の中を火傷する。



6. 魚貝料理-淡水系

(1) ウノ(アユ)のセコシ

韓国にもアユが生息している。アユが生息する川沿いでは、アユが食べられる食堂がある。アユは天ぷらとかジョリム(辛い煮物)で食べる。メニューに塩焼きはなく、何とか塩焼きをと頼むと、アルミホイルに包んで焼いたものが出てきた。香ばしさがなく今一つであった。また、生のアユを骨ごとぶつ切りにして酢コチュジャンで食べる。キュウリのようなアユ独特の香りはするが酢コチュジャンの味が強烈で味の方はもう一つであった。やはりワサビ醤油の方が美味しいと思う。このセコシであるが、日本語のセゴシがそのまま韓国語になったものと思われる。韓国の人がセゴシと発音するとセコシに聞こえる。韓国では、アユ以外にも、カレイ、マナガツオ、コハダなどの骨の柔らかい魚もこのセコシで食べる。

(2) チャンオ(ウナギ)

ウナギは韓国語でチャンオ(長魚)。焼いて食べるのが一般的。食堂ではキログラム単位で注文する(1kgで3-4匹)。開いたウナギを網の上で焼き、頃合いを見てハサミで切り分ける。焼き方は蒸さずに焼く関西風。串は使わない。それを、甘辛の醤油タレか塩をつけ、生ニンニクのスライス、生ショウガの細切り、味付き味噌と一緒にサンチュやエゴマの葉に包んで食べる。ウナギの最上の部位はシッポ。最上の客人にはシッポを奨める。シッポは一番よく運動する部位なので、これを食べるとスタミナがつくというわけである(美味しいからというわけではない)。

(3) メギ(ナマズ)、パガサリ(ギギ)のメウンタン

韓国の大きな川沿いでは、ナマズやギギが食べられる食堂がある。料理法は辛い鍋のメウンタン。ナマズの身もギギの身も生臭くなく味は淡白である。ちなみにギギは音を出して鳴くが、日本人はこれをギイギイと聞き取ってギギと呼び、韓国人はパガパガと聞き取ってパガサリと呼ぶ。ナマズやギギは日本の琵琶湖でも獲れ、琵琶湖周辺や京都の川魚屋で蒲焼にして売られている(結構美味しい)。



(4) ピンオ(ワカサギ)のテンプラ・オドリ食い

韓国の冬は寒くマイナス20度近くになる。東部の川では全面結氷するところもあり、氷に穴をあけてのワカサギ釣りが盛ん。シーズンになると釣場周辺にワカサギが食べられる食堂が沢山できる。テンプラ、フライパンで焼いたものが一般的だが、生きたままのワカサギを酢コチュジャンで食べたりもする。まさに踊り食いだが、味わいを楽しむというようなものではない。

(5) チュウオタン(ドジョウ鍋)

ドジョウの韓国語はチュウオ(鯽魚)であり、スープ料理がチュウオタン(鯽魚湯)。チュウオタンは韓国の地方の郷土料理で、南原と原州が有名。ソウルのチュウオタンの店はどこかの名前がついている。ドジョウは、丸ごと入っている場合とすり潰している場合がある。チュウオタンには山椒の粉を入れる。サイドメニューのドジョウの天ぷらも美味しい。

(6) ドリベンベン

韓国の中西部を流れる錦江流域の郷土料理にドリベンベンという料理がある。ドリ(回る)、ベンベン(ぐるぐる)という意味で、淡水のオイカワ、モロコ、モツゴなどの小魚を、円を描くようにフライパンに並べて焼いた料理。フライパンで焼く前に小魚をから揚げし、コチュジャン、醤油などで味付けする。川魚特有の臭みは全くなく、サクサクして美味しい。

(7) ゼチョップク(シジミ汁)

韓国南部を流れるソムジン川ではシジミが獲れ、川沿いの食堂でシジミスープが食べられる。このあたりは淡水と海水が交じりあった汽水域で、シジミの生息に適しているとのこと。シジミ、ニラ、塩だけの至ってシンプルな料理。シジミの身をとりわけて野菜と酢コチュジャンとで和え物にしたり、チヂミにしたりもする。



7. 珍味

(1) ホンオフエ

超高級品の一つであるが、韓国の臭い食べ物のナンバーワン。韓国南部の海岸地方(木浦)の郷土料理で、エイの一種のガンギエイを甕に入れて発酵させてつくる。エイはサメと同じく、腐敗するとアンモニアが発生する。このアンモニア臭が強烈で、鼻をつまんで食べなければならないほど。アンモニア臭は発酵の程度によりピンキリで、高級品ほどアンモニア臭が強烈。ホンオフエは茹でた豚肉とキムチと一緒にして食べ、これをサムハップ(三合)という。ホンオフエのアンモニア臭がキムチの乳酸・アミノ酸で中和されて少しは臭いが和らぐ。臭いのため韓国人でもダメな人が結構多い。ホンオフエを食べる時、話題になるのが伊豆のクサヤ、琵琶湖の鮒ずしとの臭さ比べであるが、ホンオフエの臭さは他を圧倒している。

(2) ケブル(ユムシ)

ソウルの日式料理(韓国式の日本料理)の店ではケブルの刺身が出てくる。ケは犬、ブルは男の一物のことで犬のチンチンという意味。寸詰まりの極太のミズミミだが、正体は釣り餌のユムシ。生きていたときは伸びたり縮んだりしてグロテスク。これを小さく切って刺身で食べる。食感はゴムのようでシコシコ感もある。味は殆どない。奇怪な姿形をしており、しばしば日本人が韓国人から食べられるかどうか試されるのがこの食べ物である。

(3) ポンテギ(蚕のサナギ)

ポンテギは蚕のサナギを塩茹でしたもの。食堂でバンジャンの一つとして出てくるが、明洞とか有名な観光スポットでも紙コップに入れて売られている。クセのある臭いが気になるが、味の方はエビのようで結構美味しい。蚕のサナギは、日本でも昔はよく食べたというが、今は淡水魚(鮒とか鯉)の釣りのエサとして使われるだけである。またポンテギの缶詰もある。土産に買って見たことがあるが、評判は全くダメであった。

(4) ドトリムック(ドングリ)

ドングリの粉でつくった寒天状の食べ物。ドトリムックそのものには殆ど味がなく、醤油・唐辛子・ゴマ油で調味したタレに付けて食べる。低カロリーダイエット食として人気がある。ドングリにはタンニンが多く含まれ渋みをとるため水で晒すという手間が大変であるが、最近は渋みを抜いて粉にしたものが売られている。ドングリは、日本でも、縄文時代の主要な食料であったが現在は食べられていない。今の時代に韓国で食されているのは一つの驚きであった。



(5) ソウルで食した珍味—マンボウ、岩ガキ、亀の手、クアメギ、クジラ

ソウル江南の海鮮料理店でいろいろな珍味を味わった。一つはマンボウの刺身。マンボウはクラゲしか食べない変わった魚で、ユーモラスな姿格好をしている。刺身は、半透明の白色で、コンニャクか寒天のような感じ。身そのものに味は殆どなく、食感も頼りない感じ。天然の岩ガキも絶品。10年物の20cmくらいの大きな岩ガキを刺身で食べるが、旨味がジワーっと広がる。クジラは塩漬けたウネス、尾羽、皮、皮下脂肪等をそのまま刺身で味わう。韓国でも南東部の蔚山というところで、小型のクジラを対象に細々と捕鯨をやっている。クアメギはニシンやサンマを凍結乾燥したもので、細ネギと一緒に生ワカメや海苔にくるんで食べる。脂がのっていて酒のあてによい。亀の手も珍品。塩茹でして、殻の中の身を取り出して食べる。歯応えがあって潮の香りが強い。ちなみにカメの手は韓国語でもコブキ(亀)ソン(手)。



8. その他の食べ物

(1) キムチ

キムチは韓国の食事に欠かすことのできない象徴的な食べ物。白菜、大根、キュウリ、ネギ等、様々なキムチがある。トンチミという冬に食べる水キムチもある。トンチミは酸味がある塩味でサッパリしている。チョンガキムチは葉つきの小さい大根のキムチ。形が独身男性の髷の形に似ていることからついた名称。独身男性をチョンガというのもこの髷の名称に由来する。キムチは一年に一回漬け込む。これをキムジャンと呼ぶが、家族の重要な行事。長男の家に一族が集まり一年分のキムチを漬け込む。キムチの作り方には各家庭で様々なノウハウがあり、母親から娘・嫁に伝えられていく。

(2) トウガラシ

韓国料理と言えばやはりトウガラシ。どんな料理にも使われ、生のままでもよく食べる。焼肉の店では少し大ぶりの緑のトウガラシが必ず出てくる。それを調味味噌をつけて食べる。たいていは甘味もあって問題ないが、たまに辛いのにあたる。これにあたると口の中が炎上して大変なことになる。ちょっとやそつでは治まらない。韓国の人は、先っぽを折りとって匂いで辛いのが分かるという。鼻にツンとくれば辛いということであるが私には分からなかった。小ぶりのチョンニャンコチュがある。これは細かく切ってチゲ鍋等に入れるが、辛さが凄まじいので取り除いて口に入れないのが無難。赤トウガラシを干して粉にしたのがコチュカルで、キムチの他、いろいろな料理に使われる。



(3) ビビンパ

ビビンパは混ぜご飯の意味。ご飯の上に、卵焼きの細切り、各種野菜が盛られて出てくる。これにコチュジャン、ゴマ油を加えて混ぜて食べる。このビビンパ、出てきた時は各素材が整然と載っているが、混ぜるとグチャグチャした状態になる。この変わり様を、ソウル在住数十年の著名な某新聞記者が、「羊頭狗肉のようだ」とコメントした。これにソウル市民が反応しネットで炎上した。「韓国の伝統料理を羊頭狗肉とは何事か。大変な冒涇だ。」という訳である。2009年頃のことである。これもややこしい日韓関係を象徴する出来事の一つ。

(4) ブテチゲ

ブテ(部隊)のチゲ(鍋)という意味。朝鮮戦争の時代、韓国に駐留するアメリカ軍から残った食材をもらい受けて始まったという料理。ハム、ベーコン、スパム(ランチョンミート)、モヤシ、薄切りの韓国餅、春雨、麺などを入れて、浅くて平たい鉄の鍋で煮込みながら食べる。スープは白く濁っており牛骨などからとったものだが、店によってノウハウが異なり各店の秘伝になっているとのこと。また麺は、専用のインスタントラーメンの麺で、煮込んでも伸びてしまわない。

(5) スンドゥブチゲ

スンドゥブ(純豆腐)のチゲ(鍋)という意味。唐辛子の入ったピリ辛のスープに、牛肉、アサリ、カキなどを入れ、固まる前の柔らかい豆腐(おぼろ豆腐)を入れる。最後に生卵を入れてかきまぜる。ピリ辛のスープに、肉や海鮮物のエキスの旨味が加わってなかなかの味わいとなっている。唐辛子を入れない白色のスンドゥブもある。こちらはゴマ油が入っており香ばしい味わいである。

(6) チョングッチャン

チョングッチャンは韓国の納豆。納豆の作り方は日本と同じで藁についた納豆菌で大豆を発酵させてつくる。日本の納豆のような粘り・糸引きはなく、スープにして食べる。日本のようにそのまま食べることはない。

(7) コングクス

コングクスは、冷やして食べる麺料理で夏場の季節限定メニュー。大豆を茹でてミキサーですり潰したものに麺を入れて食べる。トマトの薄切りとキュウリの細切りが添えられる。味はついていないので塩を好みの量入れる。ある食堂で緑色の麺が出たことがある。茶ソバと思いきや緑の正体はクロレラだった。クロレラは栄養があるとのことだったが、味はどうというほどのものではなかった。

(8) ヘジャンク

ヘジャンは漢字では解腸。酒で疲れた胃腸を回復させるとの意味。ヘジャンクは酔い覚ましのスープで、整腸作用、滋養強壮の効果があるという。ヘジャンクにはいろいろな種類がある。ソンジックは豚の血を固めたソンジが入ったスープ、ネジャンタンは牛のいろいろなホルモンが入ったスープ、タスルギックはカワニナのスープ、等々。カワニナは淡水の細長い巻貝であるが、獲るのが大変な上、茹で上げてから一個一個身をほじくり出す作業が大変である。



(9) ジョン(チヂミ)・カムジャジョン・ビンデトック

韓国では、チヂミという表現は通用せずジョンと呼ぶ。イカ・エビ・牡蠣とかの海鮮系、豚肉、ネギ、キムチ等のジョンがある。珍しいのは海藻の一種であるメセイン(カブサ青海苔)のジョンで磯の香りが豊か。小麦粉の代わりにジャガイモを使ったのがカムジャジョン。ビンデトックは小麦粉ではなく緑豆(日本にはない)という小さい豆の粉を使ったものである。雨が降るとビンデトックを食べに行くという話がある。ビンデトックを焼くときのパチパチした音が雨降りの音に似ており、雨が降ると農作業ができないのでビンデトックを食べに行ったという郷愁を感じるからだとか。

(10) 犬肉料理

韓国グルメといえば、犬食に触れないわけには行かない。韓国でも、日本の土用と同じ頃にボンナル(伏の日)というのがあり、この日に犬肉料理を食べる。夏の暑いときに、犬肉でスタミナをつけて夏を乗り切ろうというものである。たいていはボシントン(補身湯)と呼ばれる辛い鍋料理であるが、スユク(水煮)もある。犬肉は若干臭みがあるので、料理には香りの強いエゴマ、セリなどが使われる。肉自体は脂身が少なく淡泊だが、特段美味いというものではない。韓国でも、最近は若い人や女性の間で犬肉を敬遠する人が多くなっており、オジサンの食べ物というイメージが強くなってきている。ソウルオリンピックのとき、外国の人から「犬を食べるのは野蛮」と非難され、犬肉料理の店は、表通りから裏の目立たないところへ引っ越したとのことである。最近は目立たない場所でヒソソリと営業している。ただ、食用の犬は、愛玩犬ではなく、犬食用に飼育されたものである。ちなみに日本の土用は丑の日であるが、ボンナルは庚の日である。



9. 食文化について

(1) 食事の作法

食事の作法はいろいろと異なり、戸惑いや違和感を覚えることがあった。以下はその一例。

- ・日本では、箸は前の方に横にして置かれるが、韓国では右側に縦にして置かれる。
- ・日本では茶碗や汁椀は手に持つが、韓国では手に持つのは不作法とされる。
- ・日本では茶碗のごはんは箸で食べるが、韓国ではスプーンで食べる。
- ・韓国では食事の時にハサミをよく使う。焼肉、冷麺、キムチ、等々。

(2) バンチャン

バンチャンとは副菜のこと。焼肉とか刺身を注文すれば、沢山の副菜がついてくる。キムチ類、野菜の和え物、アサリやカキ、各種塩辛、各種チヂミ、小魚のから揚げ、チリメンジャコ、ふかしイモ等々。すべてお代わり自由で無料。その分、焼肉とか刺身定食の値段が高く設定されているのだが、韓国の人が日本で食事をしたとき、小皿の料理を注文してお金をとられて驚く。韓国では無料だからである。

(3) 宮廷料理

宮廷料理は、朝鮮王朝時代に発達した宮廷での食事。王様、皇后が食したもので、小皿に盛られた沢山の料理がテーブル一杯に並ぶ。いろいろな食材を手の込んだ料理法で調理されている。食材の色も工夫されており見た目に綺麗。また朝鮮王朝時代には唐辛子がなかったのが一般的に辛くない。京都の懐石料理のようなイメージである。



10. おわりに

以上、韓国の食文化のあれこれを紹介した。定番の韓国グルメの他に実に様々な食べ物があることを、多少なりともはお分かり頂けたのではないと思う。私が驚いたのは、日本のお隣の国なのに、料理法とか調理法、食べ方、さらに食事のマナーなどが大きく異なることであった。日本と韓国は、古の時代から深い交流があったにも拘わらず、食の文化に大きな違いがあることは驚きであった。こうした驚きは、やはり、自分の目で見、舌で味わい、実際に体験してみないとわからないものと思う。ソウルでは今回紹介した韓国グルメの殆どを食べることができる。ソウルは、大阪からなら2時間弱のフライトで行くことができる。今はまだ新型コロナウイルスの問題で韓国との往来が難しい状況であるが、これが解決した暁には、是非ともソウルへ出かけて自ら体験していただきたいと思う次第である。(完)