

## 韓国の唐辛子の伝来。。。 16 世紀末ごろ

朝鮮半島では唐辛子が伝来する以前に高麗・朝鮮朝という王朝文化が開花しておりすでに料理の体系ができていました。それが**宮廷料理**です。



### 韓定食

・・・伝統を継承された宮廷料理。特色としては皿の数の多さにある。宮廷の朝夕の御膳は 5 汁 12 菜が基本である。韓定食もこれにならって、テーブルいっぱいにならんだ皿に蒸し物、焼き物、和え物、汁物など多彩な料理が並ぶ。

薬食同源・・・ 韓国料理の基本となるもの。自然からの恵みの食材は薬になり、バランスの良い組み合わせでたべることにより健康へ導いていく。自然の恵みの食材を積極的にとり入れ、健康維持や治癒力を上げることができる、という韓医学の思想。

五味五色・・・ 食材を『青、赤、黄、白、黒』の五色に分類し、『辛、甘、酸、鹹味(しょっぱい)、苦』の五味で味付けされるとよいとされている。「五味五色」の料理をたべることにより、健康が維持される。

### キムチの歴史

三国時代、キムチは重要な副食になっていた。しかし今のような唐辛子は入っていない醤油や味噌、塩辛絡めて作る、大根漬けの一種であった。

李圭報の『東国李相国集』によれば、かぶらを塩に漬けて冬に備え、醤油の中に入れて置いて夏に食べたという。また「沈菜」といって塩に漬けた野菜に、ニンニクや生姜などの香辛料を入れて漬けるキムチが広く利用された記録が見える。塩水に漬ける「沈積」という意味で、高麗の末ごろから『沈菜』チムチェという言葉が使われたのが、『キムチ』という言葉の始まりと言われている。

唐辛子が伝わったのが 16 世紀末から 17 世紀初めだが薬味として使われるようになったのは 18 世紀になってからである。またキムチにニンニクが薬味として本格的に使われるようになったのは 18 世紀中頃以降である。

さらに1835年頃に出された『林園十六志』九十二種のキムチがあり、同時にエビ、イカ、カキ、扇貝、アサリ、ハマグリ、シジミ、魚卵 その他の塩辛が紹介されており、朝鮮時代後期に塩辛の種類が増えたのがわかる。

『世界の食文化』から抜粋

こうしてキムチは淡泊味から調和味へと変わっていった。

キムチといえば代表する野菜は白菜だが、今のような白菜が普及したのは19世紀以降だといわれている。

こうして、白菜に様々な塩辛を使いそれまでに主に塩、コショウ、サンショなどで漬けていたものを唐辛子の粉とニンニクで味付けすることで新しい方法が定着した。

1849年ごろに出されたこのようなキムチをつけるようになった記録では今のように1年の食生活のうちで最も重要な年中行事になったのはそう古いことではないようだ。

今日みられる白菜キムチが完成するのは意外なほど新しいのだ。『世界の食文化』から抜粋  
**赤いキムチと白いキムチ**

赤いキムチは南朝鮮で白いキムチは北朝鮮のキムチである。

南朝鮮のキムチは少し塩辛く、北朝鮮のキムチは水気が多いという違いがある。

北では米のとぎ汁を発酵させ、丸大根を漬けこんだトンチミをはじめ、キムチの汁をたっぷり、塩味を薄くして大根や白菜の生の味を十分に活かしたキムチが多い。

一方南では、白菜キムチに塩辛を多用し、気候が暖かいので腐敗を防ぐため、唐辛子やニンニクをきかせる。塩辛などを入れるので少しとろみがある。

このように気候によって辛くしたり、薄味にしたりと工夫がなされていることがわかった。

### ☆誕生日はわかめスープでお祝い☆

韓国の文化を全く知らなかったころ、誕生日はわかめスープを食べるのだよと教えてもらったのですが、??でいっぱいでした。なぜなのでしょう？

それは生まれた時お母さんの母乳を通してわかめスープを食べるからだということでした。成長した後も誕生日には生んでくれた母への感謝も忘れないように食べるといいます。

わかめスープは血をきれいにし、産後の肥立ちにもよいそうで、床上げするまで1日4杯はたべるようです。



キムチ作りの様子