

韓国の唐辛子の伝来～16世紀頃～

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は並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いれ、健康維持や治癒力を上げることができ、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」の料理を食べることにより、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が入っておらず、醤油や味噌、塩辛を絡めて作る、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ある。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世紀始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。

参考資料『世界の食文化』から抜粋

キムチの歴史

さらに1835年頃に出された『林園十六志』には、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。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。

それまで、白菜に様々な塩辛を使い、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様に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。

参考資料『世界の食文化』から抜粋

赤いきムチと白いきムチ

赤いきムチは南朝鮮で、白いき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。



<キムチ作りの様子>

☆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杯は食べるようです。