

CIRレポート7月号（韓国）

韓国の夏に特に人気の食べ物

国際交流員 ペ ユンジュ（韓国）

皆さん、こんにちは！山口県の韓国交流員ペ・ユンジュです。もう7月に入りましたね。湿気もさらに多くなり、暑い夏を過ごしています。このような暑い夏に、韓国でよく食べた食べ物を思い出します。その中で、一番食べたくなった4つの食べ物を皆さんに紹介します。

1. 冷麺（れいめん、ネンミョン）

暑い時、冷たい汁が飲みたくなりますので、夏に冷麺がよく売られています。

しかし、実は、韓国の冷麺は冬に好んで食べたものだそうです。

韓国の北の方に住んでいる人たちが寒い冬に、暖かいオンドル（韓国式床暖房）の上で冷たい冷麺を食べていた食文化と冷麺の作り方は、朝鮮戦争後、韓国の南の方にも広がり、今は夏によく食べる食べ物になりました。冷麺のレシピも多様になりました。

韓国では冷麺は大きく「水冷麺（ムル・ネンミョン）」と「混ぜ冷麺（ビビン・ネンミョン）」、2つに分かれています。

「水冷麺（ムル・ネンミョン）」とは、主にゆでたそばに、トンチミ（大根の水キムチ）と牛肉だしを混ぜたスープをかけた冷麺です。大根や梨などをのせ、好みに辛子や酢を加えて食べます。



↑「水冷麺（ムル・ネンミョン）」

「混ぜ冷麺（ビビン・ネンミョン）」とは、主にゆでたそばを冷水ですすいで水気を切り、ゆでた牛肉やエイの刺身の和え物、大根、きゅうりなどをのせ、スープの代わりにコチュジャンベースの薬味を入れて混ぜて食べる冷麺です。



↑「混ぜ冷麺（ビビン・ネンミョン）」

夏に韓国に行く方は、冷麺の専門店でも韓国の冷麺を味わってみませんか？お店の名前に「～麺屋(ミョンオク、면옥)」が入っていたら冷麺の専門店です！

・冷麺の写真出典：

<https://m.post.naver.com/viewer/postView.nhn?volumeNo=8928047&memberNo=32821513&searchKeyword=%EB%83%89%EB%A9%B4%20%EC%A2%85%EB%A5%98&searchRank=11>

・内容出典：[네이버 지식백과] 냉면 [naengmyeon / Chilled Buckwheat Noodle Soup, 冷麺] (두산백과)

<https://terms.naver.com/entry.nhn?docId=1076021&cid=40942&categoryId=32136>

2. コングクス (콩국수)

「コングクス」とは、ふやかした豆をゆでてすりおろした汁を冷やして麺を入れて食べる夏の定番の韓国の麺料理です。そして、塩で味を加減して氷を浮かべて食べます。そこに、ヨルムキムチ(大根葉のキムチ)を添えて食べたら最高の組み合わせになります。夏になったら、家で作ったり、飲食店では期間限定でコングクスがメニューに追加されたりします。

韓国で「コングクス」をいつから食べはじめたのかは正確には分かりませんが、朝鮮時代の本にも登場したことをみれば、昔から食べていたことが分かります。

豆のタンパク質と脂肪質をそのままいかすことができ、汗をたくさんかいている夏の時、体を養うことができる食べ物です。



↑コングクス (豆乳素麺、콩국수)

・豆乳素麺の写真出典：<http://boramirang.tistory.com/7987>

・内容出典：<https://terms.naver.com/entry.nhn?docId=530278&cid=46672&categoryId=46672>

<https://terms.naver.com/entry.nhn?docId=1011886&cid=50221&categoryId=50231>

3. 刺身の冷たいスープ (ムルフエ)

「ムルフエ」とは、海産物を細かく刻んで、ネギ、にんにく、玉ねぎなど野菜と一緒にやや辛く味付けし、冷たい水を入れて食べる刺身料理です。慶尚道と済州特別自治道、江原道の郷土料理です。

海に面しているこのような地域では、新鮮な海産物を容易に入手でき、刺身を食べる方法が多様に発達しました。その中で、「ムルフエ」は比較的簡単に作ることができる夏の人気の食べ物であり、仕事が忙しい漁師が手軽に食べるため、「コチュジャン」や「テンジャン」にあえた刺身を水に入れて飲むように食べたことから由来しました。

このような「ムルフェ」は 1960 年代から販売され始め、現在は他の色々な地域でも味わうことができる大衆的な食べ物になりました。



↑ 「ムルフェ」

・写真出典：

https://m.blog.naver.com/PostView.nhn?blogId=ls_eun&logNo=220721914431&proxyReferer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F

・内容出典：

<https://terms.naver.com/entry.nhn?docId=3440309&cid=40942&categoryId=37713>

4. 氷水（ビンス）

氷水（ビンス）とは、氷を細かく削って、フルーツやシロップ等かけた氷菓です。韓国では、小豆やお餅、きな粉などが入った「パッピンス（팥빙수）」や、フルーツが入った「フルーツビンス」などが人気です。夏になると、「氷水（ビンス）」はカフェやパン屋さんなど、色々なお店で見かけますが、専門店もたくさんあります。皆さんも、今年の夏はかき氷だけではなく、韓国の「ビンス」、食べてみませんか？



↑ メロンビンス



↑ イチゴビンス



↑ きな粉ビンス

한국에서 여름에 특히 인기 있는 음식

여러분 안녕하세요! 야마구치현 한국 국제교원 배운주입니다. 벌써 7 월이네요. 습기도 더 많아지고 더운 여름을 지내고 있습니다. 이렇게 더운 여름에, 한국에서 자주 먹었던 음식이 떠오르는데요. 그중에서 가장 먹고 싶어진 음식 4 가지를 여러분께 소개해드리도록 하겠습니다.

1. 냉면

더울 때는 차가운 국물이 마시고 싶어지기 때문에, 여름에 냉면을 자주 찾습니다. 하지만, 사실 한국의 냉면은 겨울의 별미였다고 합니다.

한국의 북쪽에 살았던 사람들이 추운 겨울철에도 따뜻한 온돌에서 시원한 냉면을 먹었던 식습관과 냉면을 만드는 방법이, 6·25 전쟁 후 남쪽에서도 널리 애용되어 지금은 여름철에 많이 찾는 음식이 되었습니다. 냉면의 요리법도 다양해졌습니다.

한국에서 냉면은 크게 물냉면과 비빔냉면 2 가지로 나뉩니다.

‘물냉면’은 주로 삶은 메밀면에 차가운 동치미와 육수를 섞은 국물을 넣어 먹는 음식입니다. 무와 배 등을 얹어서 취향대로 겨자와 식초를 넣어 먹습니다.



↑ 물냉면

‘비빔냉면’은 주로 삶은 메밀면을 찬물에 헹구어 물기를 빼고, 삶은 소고기나 생선회 등을 얹어, 무, 오이 등과 섞어서 국물 대신 고추장 양념을 넣어서 섞어 먹는 음식입니다.



↑ 비빔냉면

여름에 한국에 가시는 분은, 냉면 전문점에서 한국의 냉면을 맛보시는 건 어떠세요? 음식점 이름에 ‘~면옥’이라고 적혀있다면 냉면 전문점이랍니다!

• 냉면 사진 출처 :

<https://m.post.naver.com/viewer/postView.nhn?volumeNo=8928047&memberNo=32821513&searchKeyword=%EB%83%89%EB%A9%B4%20%EC%A2%85%EB%A5%98&searchRank=11>

• 내용 출처 :

[네이버 지식백과] 냉면 [naengmyeon / Chilled Buckwheat Noodle Soup, 冷麵] (두산백과)

<https://terms.naver.com/entry.nhn?docId=1076021&cid=40942&categoryId=32136>

2. 콩국수

‘콩국수’란, 불린 콩을 삶아 맷돌에 갈아 낸 즙을 차게 해서 국수를 말아먹는 여름에 인기 있는 한국의 면 요리입니다. 소금으로 간을 하고 얼음을 띄워 먹습니다. 거기에, 열무김치를 함께 곁들여 먹으면 최고의 조합이 됩니다. 여름이 되면 집에서 만들어 먹거나 음식점에서 기간 한정으로 메뉴에 추가되어 판매합니다.

한국에서 콩국수는 언제부터 먹기 시작했는지 정확히는 알 수 없지만, 조선시대의 책에도 등장하는 것으로 보아, 옛날부터 먹었다는 사실을 알 수 있습니다.

콩국수는 콩의 단백질과 지방질을 그대로 살릴 수 있으므로 땀을 많이 흘리는 여름철에 몸을 보호할 수 있는 음식입니다.



↑ 콩국수

• 콩국수 사진 출처 : <http://boramirang.tistory.com/7987>

• 콩국수 내용 출처 :

<https://terms.naver.com/entry.nhn?docId=530278&cid=46672&categoryId=46672>

<https://terms.naver.com/entry.nhn?docId=1011886&cid=50221&categoryId=50231>

3. 물회

물회란, 해산물을 잘게 썰어, 파, 마늘, 양파 등의 채소와 함께 매콤하게 양념하여 찬물을 부어 먹는 회 요리를 뜻합니다. 경상도와 제주도, 강원도의 향토음식입니다.

바다와 인접한 이 같은 지역에서는 싱싱한 해산물을 쉽게 구할 수 있어, 회를 맛보는 방법이 다양하게 발달하였습니다. 그중 물회는 만들기가 비교적 간단한 여름철 별미로, 바쁜 어부들이 쉽게 한 끼를 해결하기 위해 고추장이나 된장에 무친 회를 물에 부어 마시듯이 먹었던 것에서 유래하였습니다. 이러한 물회는 1960년대부터 판매되기 시작하여, 현재는 여러 지역에서 맛볼 수 있는 대중적인 음식으로 자리 잡았습니다.



↑ 물회

• 왼쪽 물회 사진 출처 :

https://m.blog.naver.com/PostView.nhn?blogId=ls_eun&logNo=220721914431&proxyReferer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F

• 내용 출처 : [네이버 지식백과] 물회 [Cold Raw Fish Soup] (두산백과)

<https://terms.naver.com/entry.nhn?docId=3440309&cid=40942&categoryId=37713>

4. 빙수

빙수란, 얼음을 잘게 갈아서 과일이나 시럽 등을 곁들여 먹는 음식입니다. 한국에서는 팔, 떡, 콩가루 등이 들어간 팔빙수, 과일이 들어간 과일 빙수 등이 인기 있습니다.

여름이 되면 카페나 빵집 등에서 다양한 가게에서 볼 수 있습니다만, 빙수 전문점도 많이 있습니다. 여러분도 올해 여름은 카키고리뿐만 아니라 한국의 빙수도 드셔보세요!



↑ 메론빙수



↑ 딸기빙수



↑ 인절미빙수