



世界の料理教室

韓 国 料 理

ビビンバ
キムチの漬け方
ワカメスープ



平成 12 年 1 2 月 1 5 日 (金)
会 場 : アミュゼ柏
講 師 鈴木貞鉉 (チョンヒョン)

< 鈴木チョンヒョンさんのプロフィール >

鈴木さんは19年前に来日しました。ソウル出身で、17 才のお嬢さんご主人の3人で松葉町に住んでいます。趣味は社交ダンスです。鈴木さんは国際交流協会の創立当初から活躍なさっていました。

韓国語

ワンポイントレッスン

初めまして	チョウム ペッケッスムニダ
私の名前は〇〇です。	チェ イルムン〇〇ラゴハムニダ
これは何?	イコスン ムオ シムニッカ
おいしいです	マシッソヨ

ビビンバ

〈 材 料 4人分 〉

ほうれん草	1 把	ぜんまい	適量
まめもやし	1 袋	にんじん	1/2
ひき肉	100 グラム	卵	4 個
ニンニク	適量	ネギ	1 本
ごま油	コチジャン	塩	

(作り方)

- (1)ほうれん草はさっとゆでて、よく絞りごま油,塩,しょう油で味付けゴマを混ぜる。
- (2)まめもやし,にんじんもそれぞれゆでて、よく絞ったら塩,ごま油で味付けする。
- (3)ぜんまいはフライパンにごま油を少量入れ、ネギとニンニクを炒め香りを出しぜんまいを入れて炒め塩で味付けする。
- (4)ひき肉は弱火で炒めコチジャン砂糖で味付けする。
- (5)卵は半熟の目玉焼きにする。
- (6)ごはんの上に少量のごま油をたらし野菜を彩りよく並べ,中央にひき肉その上に目玉焼きをのせる。

白菜キムチの漬け方

〈 材 料 4 人 分 〉

白菜	2 株	ネギ	2 本
セリ	2 束	大根	1 / 2 本
にんじん	1 本	ニンニク	1 個
しょうが	適量	白ゴマ	大きじ 2
唐辛子	1 カップ	あみの塩辛	適量
塩			

(作り方)

- (1) 白菜は4つわりにして葉の間に塩を振り入れる。茎の部分は多めにする。1 昼夜ほど置いてしんなりしたら、はを 1 枚ずつよく水洗いして絞りよく水切りする。
- (2) 大根, にんじんは千切り, セリ, ネギも大根などと長さをそろえてきる。
- (3) (2)の野菜ににんにく、しょうがのすりおろしたもの, 唐辛子, あみの塩辛を入れてよく混ぜ合わせ白ゴマ, 塩, 砂糖を入れ味を整えさらによく混ぜ合わす。
- (4) 2~3 日味をなじませ好みの味になったら冷蔵庫に入れる。

ワカメスープ

〈材料〉

ワカメ	適量	ネギ	一本
ごま油、塩、ごま			

〈作り方〉

もどしたワカメをごま油で炒め、お湯を入れ、塩・しょう油で味付けし、上にネギを散らす。

韓国豆知識

国歌 『愛国歌』 《一番の歌詞(大意)》

東海の水 白頭山乾き尽きるまで
神守りたまいて わが国 万歳
ムクゲ 三千里 可憐な山河
大韓人の大韓へ 永遠に安かれ

国花 『ムクゲ』

「無窮花」と書いて「ムグンファ」。日本のムクゲが韓国の国花である。この花は1本の木に大変多くのつぼみをつけ、ひとつの花が散ってもすぐ次々とほかの花が開くことから、民族の生命の強さをあらわす。また清らかな花の色は気高い心を示すものとされている。日本人にとっての桜と同様に、韓国の人々の間で広く親しまれ愛されている花である。

朝鮮半島の気候

日本と同じく南が温帯に属し、北が亜熱帯（冷帯）気候となっている。梅雨もあるし、台風がやってくる事もある。ただし、日本列島よりもユーラシア大陸に近い分、気候は激しい。韓国の冬はかなり冷え込むようだが、積雪量は少ない。