

< 世界の食 ～韓国～ >

日時：令和元年8月23日（金）

場所：福岡市立第1給食センター 食育研修室

講師：コウケンテツ氏

今回は、「世界の食」第4弾として韓国の食文化について学びました。テレビ番組でもおなじみのコウケンテツ氏を講師にお迎えし、「キッチンから始まる家族の絆」をテーマに、韓国の家庭に伝わる母の味や行事食、学校給食など韓国の食文化や食卓を家族で囲む大切さについてご講話いただきました。さらに、コウさんご自身がご家族と実践されている日常の食育について伺うこともでき、同じ子育て世代の参加者は悩みや苦勞に共感しながら、大変興味深く話を聞くことができました。その中であった「食事の内容や子どもの好き嫌いに悩み、こだわりすぎないこと。家族の誰もが無理をせず、笑顔で共に食卓を囲む環境を大切に！」というメッセージが参加者の心に響きました。

◎食育講演会の様子

福岡市食育研究会 主催 食育講演会
「キッチンから始まる家族の絆」
講師 料理研究家 コウケンテツ氏

韓国の食事に取り入れる

「五味五色」

5つの味や5つの色の食材をバランスよく体に取り込むことで生命が自然界に成り立つという考え方があります。

韓国の学校給食

スープ、キムチは韓国の食卓では欠かせないもの。給食にも出ます！韓国の食文化では、出された食事は、「美味しかった、満足です」の意味を含め、少し残します。完食すると「足りなかった」と思われることもあります。



※ 参加者約 330 名 会場の様子

【 食育講演会 参加者の感想 】

<栄養教諭>

- 同じ子育て世代の視点でたくさんお話ししていただき楽しかった。がんばりすぎなくてよい、日本のお母さんたちは今でも十分頑張っていると励ましてもらうれしかった。
- とても楽しかった。授業やお便りなどで食についていろいろなことを発信してきたが皆で協力して無理をしないことが長く続けていくうえで大切なことだと気づかされた。
- 「一粒の豆を分け合う。」という言葉が印象に残った。食事の環境づくりの大切さを改めて感じた。
- 韓国の家庭料理について理解が深まった。何を作るかだけに集中しすぎず、雰囲気作り、環境づくりにも、もっと目を向けていきたいと感じた。
- 料理は人を幸せにするという言葉が印象に残った。最初から最後まで惹きつけられる内容で、あっという間の時間だった。自分の心のサンシャインも大切にしつつ、家庭での食育、学校での食育を頑張っていきたい。
- コウさんの人柄が伝わってくる、とてもあたたかいお話しが聞けて大満足だった。自分自身と重なる部分もあり、納得しながら、頑張りすぎない楽しい食育のあり方を教えていただいた。
- 韓国の食文化のみならず、各国の家庭料理のことなどコウさんが実際に見に行き、食べ、感じたことを生の言葉で聞くことができたのが、とても説得力があった。「お母さんだけががんばらなくていい」という言葉は、今まさに仕事をしながら子育てをしている私にとって、とても嬉しく、勇気が出る言葉だった。
- 給食は食べるが、自宅ではあまり食べてくれない子どもに悩んでいたが、楽しい環境だったかなと反省させられた。学校でも家でも楽しい環境づくりをしていきたいと思う。

<一般参加者>

- 「サンシャイン」がとても心に響いた。気づかないうちにハードルを上げてがんばりすぎている自分にも気づき、少しウルツときた。心がとても元気になった気がする。今日からまた新たな気持ちで、家族と食と向き合いたい。
- すごく気持ちが楽になる時間をありがとうございました。ぜひ、主人にも聞いてほしかった。我が家の子どもも野菜が苦手で子育ての中の悩みの一つでもあったが、楽しい環境で食べられることに喜びを感じながらもう少し待ちたい。
- 一時間半少しも退屈することのない、コウさんの人柄にも癒されるすばらしい講演会だった。女性が輝けるようにがんばりすぎず手抜きをしてもよいと、まさか言われるとは思っておらず、とても目からウロコで衝撃的だった。とにかく癒される、元気が出てくる内容だった。
- 韓国料理のことは知らないこともあり面白かった。また、素敵な子ども時代を食とともに過ごされたお話を聞いて、私も子どものためにそのような場をつくりたいと思った。頑張りすぎない食育という発想が新しかったし、今の自分を許せる気持ちになった。スキルやレシピより、家族全員が幸せであることが大事だという考え方に共感した。
- 「すべき」から「楽しく過ごす」、その上に食があるという話で、毎日が楽に過ごせそう。その中で一つでもよい食事を取り入れられたら良いと思った。

ひとくちキンパ

(材料)

焼きのり	2枚
温かいご飯	200g
ごま油・塩	各適宜
キャベツ	1枚
にんじん・きゅうり	各1/2本
ロースハム	2枚
かにかまぼこ	2~3本
スライスチーズ	1枚
牛切り落とし肉	30g

●A

にんにく, しょうがのすりおろし	各少々
しょうゆ・砂糖・酒, 白いりごま	各小さじ1



(作り方)

- 1 のりは4つに分ける。ごはんにごま油小さじ1, 塩少々を混ぜる。
- 2 キャベツは熱湯でさっとゆでて冷まして水けを拭き, 食べやすく切ってごま油小さじ1, 塩少々をからめる。
- 3 にんじんは5mm角の棒状に切る。フライパンにごま油小さじ1を熱してにんじんを炒める。しんなりしたら塩少々をふって取り出す。続けて, ごま油小さじ1を足して牛肉を炒め, 色が変わったらAを加えてからめる。
- 4 ハム, チーズは細切りにする。かにかまぼこは手でさく。きゅうりは棒状に切り, 塩, ごま油少々を混ぜる。
- 5 のり1切れにご飯の1/8量をのせて全体に広げる。好みの具をのせてくるっと巻いて手で押さえて形をととのえる。3等分に切って器に盛る。

大韓民国



韓国は日本から一番近い隣の国です。そのため、韓国の気候は日本と同じように、四季の変化がはっきりとしていて梅雨もあります。日本と韓国は1965年の日韓条約が結ばれてから正式な国交が始まりました。福岡市では平成19年から釜山広域市と姉妹都市を締結しました。経済、文化、スポーツなどを積極的に推進するために交流を深めています。

★ 食文化 ★

韓国の食文化には、さまざまな食材を組み合わせた栄養バランスの良い食事（「薬」にたとえる）で病気にならないようにするという「薬食同源」の考え方があり、健康な体をつくるためには食事が重要とされてきました。また、5つの要素が巡回することで万物が生成され自然界が構成されるという「五行説」に基づき、5つの味（甘味・苦味・酸味・塩味・辛味）と5つの色（赤・黄・緑（青）・白・黒）の食べものをそろえるという「五味五色」という考えがあり、ビビンパのようにさまざまな味や色を重ねていくことが韓国料理の特徴です。そのために、各家庭の冷蔵庫にはキムチやナムルをはじめとしたさまざまな常備菜が10～20種類あります。

食事マナーは、食器は持ち上げない、スープにご飯を入れる、男性はあぐら、女性は立て膝で食べるなど、日本とは異なります。また、年上を敬う気持ちが強く、年長者の食事の開始や終了に合わせて食事をします。さらに、一粒の豆も分け合うという精神のもと、個食を好まず大勢で食事をするを重要視しています。

★ 料理 ★

- ・飯床（パンサン） …伝統的なご飯膳の組み方
- ・常備菜（ミッパンチャン） …保存がきくキムチや漬物など
- ・茶礼床（チャレサン） …先祖に備える料理・祭需（チェス）を並べたお膳
- ・トック …旧正月（ソルラル）に食べる韓国の雑煮
- ・薬飯（ヤクシク） …旧暦1月15日（テポルム）に食べるおこわ
- ・松餅（ソンピョン） …秋夕（チュソク）に食べる餅
- ・ジョン（煎） …肉や魚、野菜に衣をつけて揚げ焼きしたもの

★ 韓国の行事 ★

- ・祭祀（チェサ）
…毎年、故人の命日に法事をおこないます。韓国の法事を祭祀（チェサ）といい、故人の三代後の子孫までがおこなうのが一般的です。故人の供養の意味が強く、深夜に行われます。
- ・茶礼（チャレ）
…旧正月（ソルラル）や秋夕（チュソク）といった名節（民族的な祭日）の朝にされる、先祖の霊を迎え入れるための祭礼です。年の節目や収穫の喜びを、先祖を迎えながら祝います。

★ 給食に出てくる料理 ★



チャプチェ

チャプチェは、韓国で昔からお祝いの席や、たくさんの人を招く時などによく作られています。はるさめや肉、野菜、きのこなどを炒めて、しょうゆや砂糖などであま辛く味つけをして作ります。

給食のチャプチェには、はるさめや肉、ピーマン、たけのこなどが入っています。



ビビンバ

ビビンバ（ビビンバ）は、器にご飯を入れ、その上にナムルと肉や卵など、色とりどりの具をのせた料理です。色は、赤・黄・緑（青）・白・黒の5つの色がそろうように考えて作ります。韓国では、食べるときにコチュジャンという唐辛子みそをかけて、完全に混ぜり合うまでしっかりとかき混ぜてから、器はテーブルにおいたままスプーンで食べるのがマナーです。



クッパ

韓国には、ごはんにおかずを混ぜたり、スープにごはんを入れたりして食べる食文化があります。

クッパとは、「クッ」は「スープ」、「パ」は「ごはん」のことをいいます。素材の味をいかした味わい深いスープが特徴で、種類も豊富です。給食では、ぶた肉、たまご、にんじん、にら、たまねぎ、干しいたけなどが入っています。



ブルコギ

ブルコギは韓国の代表的な肉料理で、韓国語で、「ブル」は「火」、「コギ」は「肉」を意味します。牛肉にしょうゆ、砂糖、ごま油、おろしにんにく、しょうが、さらに梨やりんごをすり下ろしたものを混ぜて漬けて焼きます。

韓国では肉と一緒に玉ねぎを焼いて、サンチュというレタスの仲間に巻いて食べる人が多いです。