



アンニョンハセヨ!
(こんにちは!)

<韓国出身>
鄭 錦伊さん

私は韓国出身の鄭錦伊(チョンクミ)です。日本留学経験があり、結婚を機に再来日し13年になります。

韓国といえば、「発酵食品キムチ」。私の実家では、12月になると新鮮な太刀魚を1センチくらいに千切りにして白菜1枚1枚に挟み3か月ほど発酵して食べるカルチキムチ(太刀魚キムチ)を作ります。私はこのキムチが大好きです。

キムチの歴史と種類

韓国で毎食欠かさず食卓に上がるキムチ。特に、キムジャンと言ひ、12月から2月までの約3か月間の寒い冬に備え、各家庭で大量のキムチを作ります。昨年度は、1家庭あたり平均で白菜24玉、大根9本分のキムチが作られました。キムチの歴史は古く、約3000年ともいわれています。現在よく食べられる白菜キムチは16世紀に日本から朝鮮半島に唐辛子が伝わり、作られたものです。それまでは大根を塩水に漬けたものでした。キムチは、白菜、大根などを塩に漬け、唐辛子、ニンニク、ねぎ、生姜などのヤンニョムとイワシやアミなどの塩辛を混ぜて作る貯蔵発酵食品です。現在、韓国の家庭で作られるキムチは、野菜や魚介類、ヤンニョムの種類によって約300種類もあります。地域により野菜や塩辛の種類が異なるため、漬けるキムチの種類も異なります。

発酵食品キムチの効果

キムチはアメリカの健康月刊誌「Health Magazine」で世界5大健康食品として、オリブオイルや納豆、ヨーグルトとともに選ばれました。キムチは多量の食物繊維によるダイエット効果、乳酸菌とビタミンA、B、Cに

よる抗がん免疫効果が期待され、抗菌、整腸効果、血液や皮膚の酸化防止効果も認められている優れた発酵食品です。

キムチの食べ方

キムチはそのまま食べる以外にも、様々な料理に使います。韓国では、キムチと魚や肉類を合わせた実に多様な種類の料理があります。最近では、キムチピザ、キムチハンバーガー、キムチおにぎりなど外国の料理と組み合わせられたものも注目されています。キムチは作ってすぐ食べてもおいしいですが、少し時間が経つと発酵が進み酸味が増し、栄養価も高くなります。よく日本の友人からは、酸っぱくなったから悪くなったのではと聞かれますが、韓国ではキムチの1年物、2年物、3年物などの古漬は魚や肉類のチム料理(煮物)に使われる貴重なものです。

これからの寒い季節には、キムチと豚肉を入れた熱いキムチ鍋、豆腐をアサリのスープで煮込むストゥブチゲ、キムチさえあれば他の味付けが一切いらぬサバキムチチムなどお勧めです。また、キムチ納豆和えは免疫力、味ともに最強のコラボレーションの一品です。



サバキムチチム(サバキムチ煮)

材料(4人分)

- 生サバ/1尾
- キムチ(市販のキムチ)/300g
(※キムチはお好みのもの、市販のもので良いですが、なるべく甘みの少ない韓国輸入品がおすすめ)
- 生姜せん切り/20g
- にんにくスライス/5~6片
- 青唐辛子またはししとう/1本
- 水/150cc(薄味で汁が多いほうがお好み場合は、水300cc)

作り方(調理時間:15分)

- ①生サバは2枚おろしにし、1枚を1/2ずつ切って、切れ目を2ヶ所程入れる。
- ②お鍋にキムチを平らにして入れる。
- ③①の生サバをキムチの上に平らにのせる。
- ④生姜、にんにく、青唐辛子を③の上に適当にのせる。
- ⑤お水を150ccそっとかける。
- ⑥蓋をして中火で沸騰させる。
- ⑦沸騰したら弱火にして、汁が鍋底に少し残るぐらいまで約10分程煮る。
- ⑧盛り付ける。



材料(下準備済時) 火にかける前のお鍋(⑥終了後)

パスポート申請用写真は

大宮・川越・春日部・川口の各パスポートセンターに併設

クイックフォトスタジオで!

5年

10年

長く使うものだから...

信頼の技!大満足な品質!

個人番号(マイナンバー)カードのお写真は是非とも信頼と実績のクイックフォトスタジオへ!

ビザ用、各種証明写真も取り扱っております。

クイックフォトスタジオ大宮・川越は2018年10月より**日曜日**も営業しております!ご利用お待ちしております。



相続・交通事故・離婚・刑事弁護の相談は初回30分無料。債務整理のご相談は、2回目以降も無料です。 [広告]



☆女性弁護士3名、総勢12名の弁護士が所属しています。☆土曜・日曜・ナイター相談も行っています。☆開設以来25年以上、埼玉県民の皆様の法律相談、ご依頼を主に承っています。

**在住外国人の方も
ぜひご相談ください!!**

英語、韓国語に対応。通訳が必要な方は、ご予約のとき、お申し出ください。ただし、法律扶助に該当しない方は、別途通訳料がかかります。

まずご予約下さい

電話の場合は日本語、ホームページからのメールの場合は、日本語、英語または韓国語でお願い致します。

ご予約専用電話▶0120-25-4631 ホームページ▶<http://www.saitama-bengoshi.com/>

埼玉弁護士会所属

弁護士法人グリーンリーフ法律事務所

〒330-0802 さいたま市大宮区宮町1-38-1 KDX大宮ビル6階

*大宮駅東口から徒歩3分

東口(北)出てすぐ左折して直進。1階はEXILEのダンススクール。

2019年1月発行 公益財団法人 埼玉県国際交流協会

Saitama International Association URL <http://www.sia1.jp/> バックナンバーはこちらから... で 検索

8 〒330-0074 さいたま市浦和区北浦和5-6-5 埼玉県浦和合同庁舎3階 tel 048-833-2992 fax 048-833-3291 Eメール sia@sia1.jp