



< 韓国出身 >

キム ナムシム
金 楠心さん

さいたま市で韓国語、韓国料理を教えています。

～韓国を探検しよう～

今回は韓国・全南(チェンナム)出身のキム ナムシムさんが韓国の宮廷料理「サンジョク」を紹介します。この料理は正月、結婚式、誕生日、還暦のお祝いやお盆に食べます。牛肉や野菜を串焼きにして食べる料理で、彩りもきれいです。お酒のつまみやお弁当にも適しています。このサンジョクは子どもからお年寄りまで好む料理です。

キム家の日常の食事は、ごはん、ミッパッチャンが3,4種類、ナムル、韓国のり、魚や肉料理です。ミッパッチャンとは、キムチや塩辛のように作り置きができるおかずのことです。「キムチ」は韓国の食卓には欠かせないもので、一年中食べています。各家庭でお母さんの手で混ぜて作った『母の味』です。キムチの種類も多く、50種類位あります。今ではキムチ専用の冷蔵庫で保管しています。キムさんが会社勤務をしていた頃は、キムチ作りをする12月に、家庭を持っている人を対象に『キムチボーナス』がありました。韓国ではキムチやナムルを毎食食べるので野菜の消費量も多く、日本の2倍で、世界でも上位を占めています。(農林水産省:世界の主な国の国民一人当たりの野菜年間消費量より)

韓国では誕生日に「わかめスープ」を食べます。このスープにはわかめや牛肉を入れて作ります。昔は牛肉を食べることが少なかったので、「元気になるように」との願いを込めて作ります。産後の母親は出産後1か月間、体力回復のために「わかめスープ」を食べています。

韓国と日本では食事のマナーも異なります。韓国では年上の方が食べ始めてから、他の人も食べます。食器を手で持って食べてはいけません。食器をテーブルに置いたまま、スプーンや箸でいただきます。うどんを食べる時、音を出して食べることは失礼なことです。家庭では料理を一人一人に出すのではなく、大皿に盛付けて出します。

【サンジョク】

☆材料

<生地>

- 牛肉ブロック……………100グラム
- カニかまぼこ……………1袋
- にんじん……………1本
- ピーマン……………2個
- パプリカ(黄または赤) ……1個
- ししとう……………1パック
- エリンギ……………1パック
- 卵……………2個
- 小麦粉、食用油、爪楊枝



☆作り方【調理時間:40分】

- ①牛肉ブロックを包丁でたたき、5センチの長さ、1cm角の拍子切りにする。肉に下味をつける(しょうゆ大さじ4、みりん大さじ3、酒大さじ2、おろしんにんにく1片分)。【20分以上一晩つけてもよい。】
- ②カニかまぼこを縦半分にする。
- ③人参、エリンギをししとうの長さに切り、熱湯で1分間ゆでる。水にとった後水切りをする。
- ④ピーマン、パプリカをししとうの大きさに切る。
- ⑤食材を爪楊枝1本に彩りよく刺しておく(端から1cmのところ)。
- ⑥爪楊枝に刺したサンジョクの片方に小麦粉をつける。その後、両面に溶き卵(塩少々)をつける。塩、こしょうを振り、小麦粉をつけたほうから焼き、裏返して、軽く焼く。

財団法人埼玉県国際交流協会(SIA)では次のような事業を行なっています。

★在住外国人の生活を支援します！

外国人総合相談センターの運営、多言語広報紙「Help」の発行等。

★NGO・ボランティアを応援します！

彩の国さいたま国際協力基金による助成、「彩の国さいたま国際交流・協力ネットワーク」の運営等。

★国際協力・国際理解をすすめます！

国際フェアの開催、地球市民育成事業等。

★情報をお届けします！

フレンドシップニュースやメールマガジンの発行、ホームページの運営。

賛助会員の会費は、これらの事業の一部に使われています。また、彩の国さいたま募金も受け付けています。皆様の御支援・御協力をよろしくお願いいたします。

(助)埼玉県国際交流協会
(浦和合同庁舎3F)

北浦和駅から徒歩10分
車の場合国道17号利用



賛助会員募集

当協会は、国際交流・国際協力に関心のある方々を対象に、賛助会員制度を設けています。会員には、下記の特典のほか、様々なお得な特典があります。ぜひ、ご加入ください！

主な特典

- ① 当協会主催の事業をご案内します。(会員割引等あり)
- ② 協会会報「Friendship News」をお送りします。
- ③ 当協会が行うパスポート用写真撮影の割引が受けられます。
- ④ 指定店で海外旅行用品、国内外旅行企画商品、ホテルの割引などが受けられます。

年会費

- 個人会員 …………… 2,000円(一口)
- 学生会員 …………… 500円(一口)
- 団体会員 …………… 10,000円(一口)
- NGO会員 …………… 3,000円(一口)

申込方法

資料を郵送します。
Mail又は電話で申込用紙を請求してください。
詳細は、当協会総務・広報担当までお問い合わせください。