

※ Facebook でレポートに関するアンケートを実施しています  
ので、ご協力をお願いします。

<https://ja-jp.facebook.com/cir.yamaguchi/>

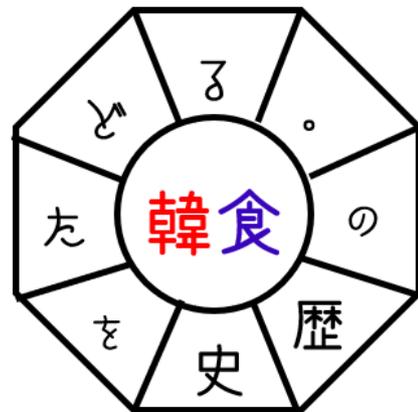


# 9月号 韓国 CIR レポート



皆さん、こんにちは！韓国の国際交流員イ・スンファです。

日本に来てから日本の食生活に慣れるようになるまで長い時間は必要ではありませんでした。しかし、適応とは関係なく、たまに韓国の食べ物が食べたい時があります。韓国には「喉が渴いた者が井戸を掘る」ということわざがあります。まさしくその通りで、私は食べたいものは直接作って食べます。2020年になってからは私の家で月1回、韓国料理を食べるホームパーティーを行っています。



今回は韓国料理の歴史について説明していこうと思います。

## 1. 韓食

韓国の食という意味で韓食と書きます。韓食は大きく分けて4つあります。宮中料理と班家料理、そしてお寺料理と庶民料理です。宮中料理は王様が食べたもので、班家料理は当時の支配階級であった両班(文班・武班)が食べた料理です。お寺の料理は言葉のとおりお寺で食べたもので、最後に庶民料理は私みたいな、一般市民が食べてきた料理を意味します。

## 2. 宮中料理



↑ 神仙炉(左)、九節板(右)

宮中料理の特徴は全国から進上された食材を使うことです。王の食事はスラ(水刺)と言いますが、スラを準備するときには全国8道から取り寄せた食材をすべて使うのが原則で、食事をしている時でも国のことを少しでも忘れてはいけないという意味でした。例えば、いつも食べていたある地域の特産物がのぼってこなくなったら、あの地域に問題でもあるのか、という風に考えるようになるのです。

ちなみに朝鮮時代の王は一日五食という恐ろしい食生活をしていました。しかもスラの量もすごく多かったです。その理由は王が食事を済ませたら、その残りで宮中で働く人たちが食事をしたからです。今考えてみると少し不潔だと思われるかもしれませんが、このような文化には王自身が信頼している人たちに王の食べ物を授けるという意味が含まれていました。職位の高い順で食べるので、次の人のためにできるだけきれいに食事をするのが不文律だったそうです。

国が災害や戦争で疲弊した時には王命でおかずの数を減らしたり、おかゆと醤油、キムチだけを食べる場合もあったようです。これには隠された意味があり、王がおかゆを食べているのに、君たちはこのような時期にきちんとした食事をする気なの？という無言の圧力でした。

このように王の食事には様々な意味があり、王がご飯を食べなかったら現在の国政に不満があるという意味で、臣下たちがすごく難色を示したという記録も残っています。



↑宮中トッポギ

残念ですが、様々な紆余曲折を経てる間にほとんどの伝統宮中料理が消失しました。皆さんが知っている韓国料理の中にも宮中料理があります。プルコギ、トッポギです。宮中で作られたトッポギはコチュジャンを使わずに、大量の野菜と醤油で味付けをした料理でした。

### 3. 班家料理



↑南道韓定食

↑慶北・宗家料理

班家料理は、ある地域の有名な家門で代々相伝する料理です。特徴はその地域で採れる食材を活用することです。秘伝のレシピを基に作る場合もあれば、嫁になって口頭でしか学ぶことができない場合もあるそうです。特に有名なのが全羅南道の南道韓定食、そして慶尚北道の宗家料理です。韓国ではおかずが多い時に「食卓の足が曲がる(折れる)」という表現を使いますが、まさに南道韓定食がそうです。

### 4. お寺料理



↑お寺料理

朝鮮という国が建国される前に、韓半島の古代の国家は仏教を国教として認めていました。お寺の料理の特徴は、もちろん宗派や寺によって少し違いはありますが、基本的に殺生禁止、したがって肉食禁止。にんにくやねぎ、にらのような刺激的な食材も禁止でした。そしてご飯は残さないこと。

肉を食べることはできませんでしたが、お坊さんも人間。どうにかして豆ときのこを使って肉に近いものを作るために取り組んできた、少し悲しくて面白い裏話があるレシピ

ピが残っています。そしてこのようなレシピは最近菜食主義の台頭につれて、すごく繊細で科学的な方向で進化しています。このような厳しい原則があったからこそ多様な野菜を活用するようになったのかもしれない。

お寺の料理は最近ビーガンたちの間で話題になっていますし、仏教界が直接運営しているお寺料理専門レストランはミシュランにも登録されています。

もしかしたら、人類の健康増進と地球生命体の生存機会を高めるために菜食する事よりいい方法はないと話したアインシュタインもお寺の料理が好きになれたのかもしれないね。

## 5. 庶民料理



↑サムギョプサル(豚三段バラ肉)

最後は庶民料理です。人口の7-8割を占めてきた庶民が食べた、そして未だに食べている料理です。そして皆さんが知っている韓国料理の8-9割もこの庶民料理です。昔は金銭的に余裕がある人が食べたものだとしても、時代が変わり、値段が変わったり、生活水準が上がり、大衆に愛され始めたものもこれに該当すると思います。コチュジャンを使った赤いトッポギ、豚バラ肉であるサムギョプサル、そして韓国式チキンも庶民料理です。最近では物価上昇により庶民料理ではなくなったという、冷笑的な意見もありますが、相変わらず人に愛されている食べ物です。

庶民料理の一番のメリットは、食べたい時に家でも作って食べられる事ではないでしょうか。

常に私の冷凍庫に保管されている、サムギョプサルの形で切られた豚のブロック肉みたいなですね。

・ 神仙炉、ミチュホル伝統文化研究院

<http://www.jfood.or.kr/gallery/galleryV.asp?bCode=photo2&num=108&curNum=108&curRef=108&curStep=0&curLevel=0&page=3>

・ 九節板、国立無形遺産院

<https://www.nihc.go.kr/nihc/home/eventInfo/selectEvtgDetail.do?bmNum=4825&topCtgryGbn=&groupCtgryGbn=>

・ 宮中トッポギ、朝鮮ドットコム

<http://food.chosun.com/m/article.html?contid=2012072401592>

・ 南道韓定食、文化体育観光部

<http://www.mcst.go.kr/usr/kwave/news/mcst/newsView.jsp?pSeq=3876&pMenuCd=0305000000&pCurrentPage=1&pYear=&pSearchType=01&pSearchWord=>

・ 慶北宗家料理、慶北日報

<https://www.kyongbuk.co.kr/news/articleView.html?idxno=982813>

・ お寺料理、仏教新聞

<http://www.ibulgyo.com/news/articleView.html?idxno=169708>

・ サムギョプサル、中央日報

<https://news.join.com/article/21312352>

※ Facebook 에서 레포트와 관련된 앙케이트를 실시중입니다.  
협력 해주시면 감사드리겠습니다!  
<https://ja-jp.facebook.com/cir.yamaguchi/>



# 9 월호 한국 CIR 레포트



## 「한식의 역사를 되짚다」

여러분, 안녕하세요. 한국의 국제교류원 이승화입니다.

야마구치에 와서, 일본의 식생활에 적응하는데 많은 시간이 필요하지는 않았지만, 아무래도 여전히 한국 음식이 먹고 싶어질 때가 많습니다. 한국에는 목 마른 놈이 우물 판다는 속담이 있는데, 그 말 그대로 저는 직접 먹고 싶은 음식은 만들어 먹는 편입니다. 2020 년부터는 한두달에 한 번, 저희 집에서 한국 요리를 만들어 먹는 홈파티도 꾸준히 해오고 있습니다.

그런고로, 이번에는 한국 요리의 역사 시식회를 준비했습니다.

### 1. 한식의 분류

한국의 식이라는 뜻으로, 한식이라고 적습니다. 한식은 크게 네 가지 종류로 나뉘는데요. 궁중 음식과 반가 음식, 사찰 음식과 서민 음식입니다. 궁중 음식은 말 그대로 왕족이 먹었던 음식, 반가 음식은 당시 지배계급이었던 양반(문신과 무신, 즉 문반과 무반을 합쳐 양반이라고 했습니다.)이 먹었던 상류층의 음식, 사찰은 단어 그대로 사찰에서 먹던 음식이며, 마지막으로 서민은 저와 같은 사람들이 먹어온 음식을 말합니다.

### 2. 궁중 음식



↑ 신선로(좌). 구절판(우)

궁중 음식의 특징은 전국의 유명한 식재료를 다 사용한다는 것입니다. 특히 왕의 식사를 수라(水刺)라고 합니다. 수라를 준비할 때에는 전국 8 도에서 올라온 식재료를 모두 사용해야 했는데 이는 밥을 먹을 때에도 나라를 생각해야한다는 의미였습니다. 예를 들면, 항상 나오던 어떤 지역의 특산물이 갑자기 나오지 않게 되면, 그 지역에 어떠한 문제가 생긴 것은 아닐까하고 생각할 수 있었던거죠.

그리고 조선시대의 왕은 하루에 5 번의 식사를 했습니다. 수라는 양이 매우 많았는데, 그 이유는 왕이 식사를 마친 뒤에 남은 반찬을 가지고 궁에서 일하는 사람들이 식사를 했기 때문입니다. 조금 불결하다고 생각하실 수도 있지만, 이는 왕이 자신이 믿는 사람들에게 왕의 음식을 하사한다는 의미를 가지고 있었습니다. 왕이 먹고 남은 것은 높은 관직이, 그리고 그들이 먹고 남은 것은 또 그 아래의 신하가 먹었기 때문에, 다음 사람을 위하여 최대한 밥을 깨끗하게 먹는 것이 불문율이었다고 하네요.

나라가 재해나 전쟁으로 많이 힘들 때는 왕명으로 반찬을 줄이기도 했고, 가끔은 죽 한 그릇만을 먹는 경우도 있었다고 하네요. 어떤 뜻이었을까요? 왕인 나도 죽을 먹는데, 이 시국에 너네가 제대로 된 밥 먹을때니? 라는 뜻이었습니다.



↑ 궁중 떡볶이

아쉽지만 많은 사건을 겪으며 전통 궁중 음식은 대부분 소실되었습니다. 참고로 불고기도 원래는 왕이 먹던 음식이었습니다. 떡볶이도 원래는 궁중 음식이었는데, 고추장을 쓰지 않고, 많은 종류의 채소와 간장을 사용하여 만든 것이었습니다.

### 3. 반가 음식



↑ 남도 한정식

↑ 경북 증가음식

다음은 반가 음식입니다. 반가 음식은 그 지역의 유명한 가문에서 대대로 내려오는 음식인데요. 주로 그 지역에서 나는 재료를 쓰는 것이 특징입니다. 그 가문의 며느리가 되는 것이 아니면 배울 수 없는, 입으로만 전해지는 레시피가 있는가 하면, 그 가문의 조리법을 책으로 정리하는 경우도 있었다고 합니다. 특히 전라남도의 남도 한정식이 유명합니다. 한국에서는 반찬이 많을 때 상 다리가 휘어진다는 표현을 쓰는데, 그야말로 남도 한정식이 그렇습니다.

#### 4. 사찰 음식



↑ 사찰 음식

다음은 사찰 음식인데요. 조선시대가 들어서기 전까지, 한반도에 있었던 고대 국가는 모두 불교를 기반으로 삼고 있었습니다. 물론 종파나 사찰에 따라 조금씩 다를 수는 있지만 기본적인 원칙은 살생 금지, 따라서 육식 금지, 그리고 마늘이나 파, 부추와 같은 자극적인 재료를 쓸 수 없는 거였습니다. 그리고 절대 식사를 남기지 말 것.

고기를 먹을 수 없었지만, 스님들도 사람이다보니 어떻게든 콩과 버섯으로 고기에 가까운 것을 만들려고 했던, 슬픈 뒷 이야기를 가진 레시피가 많이 남아 있습니다. 오히려 이러한 엄격한 원칙이 있었던 덕분에 다양한 채소를 사용하게 되었고, 최근에는 채식 주의자들 사이에서도 새롭게 인기를 끌고 있습니다. 직접 불교에서 운영하고 있는 사찰 음식 전문 레스토랑은 미술관 식당에도 등록되어 있을 정도입니다.

어쩌면 인류의 건강증진과 지구 생명체의 생존 기회를 높이기 위해 채식을 하는 것만큼 좋은 방법은 없다고 말한 아인슈타인도 이 사찰 음식을 좋아했을지도 모르겠네요.

## 5. 서민 음식



↑ 삼겹살

마지막은 서민 음식입니다. 이름 그대로 인구 중 가장 많았던 서민들이 먹었던 음식인데요. 지금 한국 사람들이 많이 먹는 음식이자 여러분이 알고 계신 대부분의 한국 요리가 이 서민 음식입니다. 아주 예전에는 돈이 많은 사람만이 먹던 음식이더라도, 시간이 지나면서 많은 사람들에게 사랑 받기 시작한 것도 서민 음식이라고 할 수 있는데요. 고추장을 사용한 떡볶이도 서민 음식이죠. 그리고 또 뭐가 있을까요? 돼지 뺏살인 삼겹살, 한국식 치킨도 서민 음식이라고 할 수 있습니다. 물가가 많이 올라서 더 이상 서민 음식이라고 말하기도 조심스럽지만, 여전히 많은 사람에게 사랑받고 있는 음식입니다.

아무래도 가장 좋은 장점이자 특징은 먹고 싶을 때, 집에서 만들어서 먹을 수 있다는 것 아닐까요.

저희집 냉동고에 항상 보관되어 있는, 삼겹살 모양으로 잘라놓은 돼지고기 처럼요.

- 신선로, 미추홀 전통문화 연구원

<http://www.jfood.or.kr/gallery/galleryV.asp?bCode=photo2&num=108&curNum=108&curRef=108&curStep=0&curLevel=0&page=3>

- 구절판, 국립무형유산원

<https://www.nihc.go.kr/nihchome/eventInfo/selectEvtgDetail.do?bmNum=4825&topCtgyGbn=&groupCtgyGbn=>

- 궁중 떡볶이, 조선닷컴

<http://food.chosun.com/m/article.html?contid=2012072401592>

- 남도 한정식, 문화체육관광부

<http://www.mcst.go.kr/usr/kwave/news/mcst/newsView.jsp?pSeq=3876&pMenuCd=0305000000&pCurrentPage=1&pYear=&pSearchType=01&pSearchWord=>

- 경북 종가음식, 경북일보

<https://www.kyongbuk.co.kr/news/articleView.html?idxno=982813>

- 사찰 음식, 불교신문

<http://www.ibulgyo.com/news/articleView.html?idxno=169708>

- 삼겹살, 중앙일보

<https://news.joins.com/article/21312352>