

※ 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/>



3月号

韓国

# CIR レポート



## あなたの知らない世界 キムチの

皆さん、こんにちは！韓国の国際交流員イ・スンファです。

韓国の家庭では11月末から12月末の間、少しずつ寒くなってきたらキムジャンという行事が行われます。キムジャンはキムチを作る事を意味します。人類無形文化遺産にも登録されているこの行事については、過去、私の先輩である交流員の方々がCIRレポートで2回も説明しましたので(2013年と2017年の11月号)、今回はキムチについて少し紹介したいと思います。

その前に質問です。キムチ冷蔵庫という単語を聞いたことはありますか？

…なるほど、初耳なんですね。良かったです。

ようこそ、あなたの知らないキムチの世界へ。

### 1. キムチに関する新鮮な話

簡単に説明すると、まずは塩水につけた野菜に色々な香辛料や材料を足して作る韓国の発酵食品です。日本の漬物との違いは、1回つけた野菜にまた味付けをすることです。

ちなみに韓国(正確には韓半島)で初めて作られたキムチは白菜ではなく大根が基本材料でした。現代のキムチを作る時に用いられる白菜は1900年代に中国から輸入されました。もちろん値段も高かったため、王様や支配階級ぐらいだけが食べることができました。1950年代に入り、やっと品種改良され、生産がしやすくなったのはもちろん大きさも大きくなりましたので、白菜のキムチが民間に広まりました。

そしてキムチと言えば「赤色」ですが、実際唐辛子をキムチに入れ始めたのは1760年代からでした。食材の長期保管のために塩に食材をつけるというのは昔から行われた一

般的な方法でしたが、何故いきなり唐辛子を入れるようになったのでしょうか。理由は飢饉でした。当時、日照りや飢饉で植物がほとんど枯れて焚き物が不足していたからです。焚き物は暖房だけではなく塩を作る時にも使用されましたので、塩の値段が高くなり、塩の代用品を探さないといけない状態でした。その時の代用品として使われたのが唐辛子です。塩辛を作る文化も同じ時期に発達しました。

## 2. 韓国のキムチ文化

私が日本に来てからよく聞かれた質問があります。「本当に韓国人はみんなキムチが好きなんですか？」です。すべての日本人が納豆好きではないように、韓国人全体がキムチ好きとは限りません。もちろん私は好きです。多分韓国人の平均より結構好きな方だと思います。



↑学校の給食

そして2番目に多い質問は「本当に韓国人は毎日キムチを食べますか？」です。正確な数値は分かりませんが、キムチが嫌いな方々を除いて、大概の人たちは1日3食の中で1回は必ず食べていると思います。韓国の食卓でキムチは置いてあるのが当然な存在です。韓国の伝統的な食事ではおかずの数が決められていますが、キムチはおかずとして数えられず、白米、醤油と一緒に食卓のデフォルトとして扱われました。

小学校から高校まで、給食には必ずキムチがありますし、例えメニューがうどんであろうとも、クリームパスタであろうとも、キムチは出ます。大学にある学生食堂にもキムチは必ずあります。そして基本的にキムチは食べ放題です。

キムチ文化と言えば、前述したキムチ冷蔵庫が欠かせません。昔は冬につけたキムチ

を大きい壺に入れ、蓋をしてから土の中に埋めて保管しましたが、住居方式が一戸建てからマンションへ変わったため、まるで土に壺を埋めた時の環境を再現できるキムチ専用の冷蔵庫が発明されました。今や韓国の家庭では普通の冷蔵庫とキムチ冷蔵庫、合わせて2台の冷蔵庫を使うのが一般的です。

そしてキムチは平均気温によって作り方や味付けが異なりますが、南の方に近くなるほどしょっぱい味が強くなります。比較的気温が暖かいため、すぐ腐敗することを防ぐために塩を多めに使うからです。それだけではなく、キムチを作るときに入れる材料にも違いがあり、生の魚や蟹、あるいは牡蠣やあわびなどを入れる家庭もあります。

最後に紹介したいことはキムチゲームです。ルールは簡単です。この野菜や果物で作ったキムチはあるはずがない、と思う食材を交互に話して、ネットで検索し、その野菜や果物で作られたキムチがある場合には負けることになります。最近の飲み会でのゲームらしいですが、私は講座で小学校に行くときに学生たちとこのゲームを楽しんでいます。意外と盛り上がるゲームです。機会があればぜひ楽しんでみてください。

### 3. キムチの食べ方



↑キムチ包み

キムチを使った基本的な料理にはキムチチゲやキムチチャーハン、キムチチヂミなどがあります。調理過程が簡単になればなるほど、キムチの味が重要になります。キムチを使った料理でキムチが美味しくないと結局料理は台無しになってしまいます。キムチが熟成されすぎて、食べることができないぐらい酸味が強い場合、水で洗ったキムチをごま油で炒めておかずにしたり、洗ったキムチでご飯を包んで食べたりもします。





↑豚バラ肉(サムギョブサル)とキムチ

鍋にとんかつとキムチを入れたキムチとんかつ鍋という料理もありますし、コンビニではキムチチャーハンおにぎり、そしてスーパーに行ったら冷凍食品のキムチ餃子も見かけることができます。そして焼き肉を食べに行ったら、豚肉から出てくる油でキムチを焼いて食べるのが一般的です。キムチは主に脂っこいものを食べる時に役に立つということで、カルボナーラはもちろんチーズケーキと一緒に食べる人もいます。



↑キムチオンザ焼き芋

これからは定番の豚キムチではなく、カレーライスや焼き芋にキムチをのせて食べることから挑戦してみてもいいのではないでしょうか。もはやオンザカレーライスやオンザ焼き芋ぐらいではもうびくともしない人になったかもしれませんね。

- 学校の給食、サレシオ高等学校、ソウル新聞、中央日報

<http://salesio.hs.kr/xboard/board.php?mode=view&number=15920&tbnm=10&scat=0&page=2&keyset=&searchword=>

<https://www.seoul.co.kr/news/newsView.php?id=20190506017001>

<https://news.joins.com/article/20743620>

- キムチ包み

<https://www.asiae.co.kr/news/view.htm?idxno=2015122410240776015>

- 豚バラ肉(サムギョプサル)とキムチ

<http://post.naver.com/viewer/postView.nhn?volumeNo=8576405&memberNo=23066>

- キムチオンザ焼き芋

[http://allsgsg.co.kr/archives/3892#\\_enliple](http://allsgsg.co.kr/archives/3892#_enliple)

※ 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/>



○○월호

한국

# CIR 레포트



## 「당신이 모르는 김치의 세계」

여러분, 안녕하세요. 한국의 국제교류원 이승화입니다.

한국에서는 11 월에서 12 월 사이, 날이 쌀쌀해지기 시작하면 김장을 합니다. 김장은 김치를 담그는 일을 뜻하는 단어인데요, 이전에 제 선배인 교류원 두 분이 두 번이나 김장에 대해서 CIR 레포트를 쓰신 것이 남아있기 때문에, 저는 이번에 김치에 대해서 소개를 해드리려고 합니다.

그 전에, 혹시 김치 냉장고라는 말을 들어본 적은 있으신가요? 없으시다구요?

만약 처음 들어보는 말이라면 정말 다행입니다.

잘 오셨습니다, 당신이 모르는 김치의 세계에.

### 1. 김치에 대한 신선한 이야기

쉽게 말하자면, 우선 소금물에 절인 채소에 여러가지 양념을 넣어서 만드는 한국의 음식입니다. 일본의 채소절임과 다른 점은 1 차적으로 한 번 절여놓은 채소에 다시 한 번 간을 한다는 점입니다.

참고로 한국(정확히 말하면 한반도)에서 처음 만들어진 김치는 배추가 아닌 무가 기본 재료였습니다. 1900 년대에 중국에서 오늘날 김치를 만들 때 쓰이는 배추의 원형이 되는 종자가 수입되었고, 당시에는 그 배추도 귀했기에 높은 사람들만 먹을 수 있는 것이 배추김치 였습니다. 1950 년대에 품종개량이 되면서 많은 사람들이 배추김치를 먹게 됐습니다.

그리고 김치를 떠올릴 때 빼놓을 수 없는, 빨간색. 실제로 소금에 채소를 절여서 먹는 음식은 아주 예전부터 있었지만, 사실 고춧가루를 넣게 된 것은 1760 년대부터 였습니다. 왜 갑자기 고춧가루를 넣게 되었을까요? 당시 기근과 가뭄으로 식물들이 대부분 말라 죽었기 때문이었습니다. 땀감은 소금을 만들 때나 난방을 할 때도 필요했기 때문에, 소금의 가치가 높아짐에 따라 대용품을 찾았는데, 그때 사용하게 된 것이 고춧가루였습니다. 동시에 만들어지기 시작한 것이 젓갈이구요.

## 2. 한국의 김치 문화

제가 일본에 와서 몇 번이나 들어본 질문이 있는데요. '정말로 한국 사람들은 모두 김치를 좋아하나요?'입니다. 모든 일본인이 낫토를 좋아하는 것은 아닌 것처럼, 모든 한국 사람이 김치를 좋아하는 건 아닙니다. 물론 저는 좋아합니다. 저는 김치를 굉장히 좋아하는 편이거든요.



↑ 학교 급식

그리고 두번째로 많이 들어본 질문은 '정말로 한국 사람들은 맨날 김치를 먹나요?'입니다. 김치를 싫어하는 사람의 경우를 제외하면 대부분의 사람은 하루에 한 번 정도는 김치를 무조건 먹는 것 같습니다. 왜냐하면 한국의 식탁에서 김치는 물같은 존재이기 때문입니다. 있는 것이 당연한 존재거든요.

초등학교때부터 고등학교까지, 급식에는 항상 김치가 있습니다. 우동이 나와도, 크림 파스타가 나와도 김치는 있습니다. 대학교에 있는 학생 식당에도 김치는 무조건 나옵니다. 한국에 여행을 갔을 때 아무 식당에나 들어가셔도 김치는 항상 있습니다. 그리고 기본적으로 김치는 항상 무료로 무제한 리필이 가능하구요.

그리고 김치와 관련된 한국의 문화라고 하면, 처음에 말씀드린 김치 냉장고를 빼먹지 않을 수가 없습니다. 옛날에는 겨울에 담근 김치를 항아리에 넣고 온도가 낮은 땅속에 묻어 보관을 했는데요, 현대에는 개인주택보다 맨션으로 주거 방식이 변화하면서 땅에 항아리를 묻기보다 김치 전용 냉장고를 사용하게 되었습니다.



그렇기 때문에 최근 한국에서는 기본적으로 일반 냉장고와 김치 냉장고, 이렇게 두대를 사용합니다.

지역의 평균 기온에 따라서 김치를 만드는 방식이나 맛이 많이 달라지는데, 일반적으로 남쪽 지방으로 갈수록 짠맛이 강해지는 편입니다. 따뜻해지면 음식이 상하기 쉬우므로, 소금을 더욱 많이 사용하게 되기 때문입니다. 그 뿐 아니라 지역에 따라서는 김치를 담글 때 넣는 재료가 달라지기도 하는데요, 꽃게나 생선, 혹은 굴이나 전복을 넣기도 합니다.

마지막으로 소개해 드릴것은 ‘김치 게임’입니다. 룰은 단순한데요. 절대로 이 채소나 과일로 만든 김치는 없을 것이다라고 생각하는 재료를 상대방과 번갈아가며 말하는데, 인터넷에 검색해서 그 재료로 만든 김치가 있으면 지게 되는 게임입니다. 술자리 게임이라고는 하는데, 저는 초등학교에 가게 되면 같이 하고는 해요. 의외로 분위기가 달아오르는 게임이니, 기회가 있다면 즐겨보시는 건 어떨까요!

### 3. 김치 먹는 법



↑ 김치 쌈밥

가장 기본적인 요리는 김치찌개나 김치 볶음밥, 김치전이 만들기 쉬운 요리입니다. 만들기는 쉽지만 물론 김치가 맛있어야 하겠죠? 김치를 이용한 요리에서는 여러가지 향신료나 재료를 넣는 것보다 김치 자체가 맛이 없으면 결국 맛이 없거든요. 참고로 김치가 너무 익어버려서 먹기 힘들 정도로 신맛이 강한 경우, 물에 고춧가루나 양념을 다 씻어낸 뒤 밥을 싸서 먹기도 합니다.





↑ 삼겹살과 김치

돈까스와 김치와 나베를 합친 김치 돈까스 나베라는 요리가 있고, 편의점에서는 김치 볶음밥 삼각김밥을 팔고 있으며, 냉동 식품에는 김치 만두도 있습니다. 돼지고기를 구워 먹을 때에는 돼지고기에서 나온 기름에 김치를 구워서 먹는 게 기본적입니다. 느끼한 음식을 먹을 때에 주로 김치를 먹는데, 저는 집에서 까르보나라나 알리오 올리오를 만들어 먹을 때에도 김치를 먹었습니다.



↑ 군고구마와 김치

지금부터는 항상 먹는 돼지고기 김치 볶음 말고, 카레라이스나 군고구마에 김치를 올려서 도전해 보시는 건 어떠세요? 이제와서 카레라이스나 군고구마에 올려 먹는 것 정도로는 놀라지도 않을 사람이 되셨을지도 모르겠네요.

- 학교 급식 - 살레시오 고등학교, 서울신문, 중앙일보

<http://salesio.hs.kr/xboard/board.php?mode=view&number=15920&tbnun=10&st=0&page=2&keyset=&searchword=>

<https://www.seoul.co.kr/news/newsView.php?id=20190506017001>

<https://news.joins.com/article/20743620>

- 김치 쌈밥

<https://www.asiae.co.kr/news/view.htm?idxno=2015122410240776015>

- 삼겹살과 김치

<http://post.naver.com/viewer/postView.nhn?volumeNo=8576405&memberNo=23066>

- 군고구마와 김치

[http://allsgsg.co.kr/archives/3892#\\_enliple](http://allsgsg.co.kr/archives/3892#_enliple)