

## 国際交流員のコラム

連日暑い日が続いています。このような暑い夏には、冷たい食べ物が食べたくなりますよね。

今回は、暑い夏にピッタリの韓国の冷麺についてご紹介します！

韓国の冷麺は、地方によって材料や作り方が異なりますが、一般的には、そば粉とでん粉を練った麺をゆでて冷やし、冷たいスープを加え、肉・野菜・ゆで卵などをのせます。

### 元々、冬の食べ物であった冷麺

元々は、寒い冬にオンドル(韓国式床暖房)部屋の中で、麺に、歯にしみるほどの冷たい大根の水キムチを加えて食べる朝鮮半島北部の料理でした。北部の人たちは、かつて食べ物が希少で厳しかった冬に、救荒作物の蕎麦やジャガイモで麺を作って食べていました。これが冷麺の始まりです。

### 全国に広がったきっかけは…

冷麺が全国に広がり、韓国の代表的な食べ物となったのは、朝鮮戦争(1950年～1953年)後に、南部に移住した北部出身者たちを通じ、北部の食べ物が南部に伝わったからです。特に、南部に伝わって以来、スープは、牛肉や鶏肉などが使用され、麺も、サツマイモのでん粉や小麦粉などが使用されるなど、様々な変化が起こりました。

### 冷麺の種類

韓国の冷麺は、北朝鮮の平壤(ピョンヤン)市と咸興(ハムフン)市が発祥の地と伝わっています。平壤冷麺は、そば粉と少量のでん粉を練って麺を作り、キジのスープや大根の水キムチを加え、肉・梨・ゆで卵などをのせて食べる水冷麺です。そして、咸興冷麺は、地元で多く生産されるジャガイモのでん粉で麺を作り、麺の上に辛く和えたカレイやガンギエイなどの魚の刺身をの



北朝鮮出身者の有名シェフが作った平壤冷麺のお味は、最高でした！

せ、それを混ぜて食べるビビン冷麺(混ぜ冷麺)です。

韓国人の中でも、そば粉を主原料として噛み切りやすく、さっぱりとした冷たいスープの平壤冷麺が好きな人と、でん粉を主原料としてコシが強く、ピリ辛の咸興冷麺が好きな人に分かります！



鹿児島市内で食べた咸興冷麺

### 冷麺にゆで卵がのっている理由は？

冷麺の上にのせられているゆで卵は、ただのトッピングではありません。冷麺の主な材料となる蕎麦は、体を冷やす性質を持つ食材の一つです。そのため、すきっ腹に蕎麦を食べると、胃腸に負担をかけることがあります。卵は、これを防ぎ、消化を促進させます。

水冷麺の場合は、麺よりゆで卵を先に食べると、蕎麦と冷たいスープが胃腸に負担をかけるのを防いでくれます。ただ、ビビン冷麺の場合は、最後にゆで卵を食べると、口の中に残る辛みを和らげてくれますね。

### 韓国式の食べ方

麺はコシが強いので、まず、麺をハサミで食べやすい長さに切ります。その後、テーブルの上に置かれているお酢やからしなどで、好みに合わせて味を調整します。

### 焼肉のシメに欠かせない、冷麺

今や夏の定番の食べ物となった冷麺は、韓国では、一品料理としても人気ですが、韓国人には、焼肉のシメとしてのイメージも強いです。こってりした焼肉のシメには、お酢入りの冷麺がピッタリでしょう。口の中をさっぱりしてくれます！

今回は、韓国の冷麺についてご紹介しました！皆さんも、韓国の冷麺一杯、いかがでしょうか。暑さを吹き飛ばして、この夏を快適に過ごせると思います！