

韓国料理と食文化

特集 東アジア食文化の流れをさぐる……

韓国料理と食文化

執筆／鄭大聲(チョン・デソン)



滋賀県立大学人間文化学部生活文化学科教授。
大阪経済法科大学客員教授。国立民族学博物館共同研究員。
本籍地は韓国・慶尚南道。1933年京都府宇治市生まれ。
大阪市立大学理学部大学院修了。理学博士。朝鮮大学校(東京都小平市)教授、
モランボン味の研究所長を経て95年より現職。食文化に関する講演、著書が多い。



韓国の秋…唐辛子の収穫と天日干し

韓国料理がブーム

サッカーW杯日韓合同開催があつて、いま日本では「韓国ブーム」であり、中でも料理への関心はひときわ高いようだ。日本・韓国とはまさに隣国そのものであり、生活文化圏としては同じ位置にあるとみてよいのだが、食生活を比べてみれば、かなりの違いがあることに気づくのである。

もし韓国旅行で食事を「韓定食」というメニューをいただかれるとしたら、その品数の多さとボリュームに大抵の人はいささか面食らうか、感動されるに違いない。食べきれないのである。日本の「定食」に馴れた感覚からすれば残すくらいのものなら量を減らして価格を安くすればよいのに、と思うのだが、そこが、

韓国文化ならではの特徴なのである。「韓定食」とは贅沢そのものであり、ご飯、スープ、キムチ、ナムル(野菜の和えもの)、チゲ(鍋もの)、ナム(蒸しもの)、クイ(焼きもの)、ポックム(炒めもの)、チョリム(煮もの)、煎(衣焼き)、膾(刺身)、チョッカル(塩辛)などが勢揃いした格式あるコース料理なのである。膳いっぱい料理が並んださまは圧巻である。手の込んだ料理を膳の脚が折れるくらいたくさん並べるのが、心のこもったもてなしとする。

この韓定食ほどではないが、「白飯定食」、「焼肉定食」、「豆腐定食」などもメインの焼肉や豆腐以外に数種類のおかずがセットになつており、食べ残るのは普通で、豪華な料理という印象を受けるのである。

この贅沢、豪華な定食とする配膳法は、朝鮮王朝時代の宮廷料理や上層階級の食事にそのルーツがあるともいえる。

韓国ではお膳立てのことを「床チャリム」と呼び、伝統的なのは、おかずの数によつて三標飯床、五標飯床、七標飯床、九標飯床、十二標飯床という形式がある。「標」はおかずをいれる蓋付の器のこ

とで、三椽なら三菜、五椽なら五菜ということになる。朝鮮王朝時代、庶民の食事は三椽で裕福な家では五椽か七椽で、最高でも民間は九椽までとされ、十椽以上は王家つまり宮中のもので、王の日常食事の「水刺床」の基本が十二椽飯床であった。

この品数が多くて格式ばった配膳法が現在の「韓定食」に反映されているわけである。豪華で格式を重んじた料理と配膳を生み出した背景には、朝鮮王朝時代から強く打ち出された儒教思想が関わっている。

仏教文化から儒教文化へ

朝鮮半島に仏教が普及しはじめのは四世紀ごろからである。仏教が伝わるまでは畜肉は自由に食べられる対象であり、家畜は貴重な財産であった。

仏教が広まると殺生禁止の戒律が厳しくなり、食肉は禁止となる。朝鮮半島は六世紀半ばで全土が仏教を国教とするに至る。動物肉の食用は慎まれることとなった。この「精進料理」のような時代が十三世紀半ばまで続く。この食生活が変わるのがモンゴルの高麗国侵入とその後の三〇年にわたる支配である。

遊牧民族で乳製品、肉を常食とする生活文化は、仏を信じ、植物食品に依存していた生活文化におおきなインパクトを与え、支配者の肉食文化はまたたくまに広がりをみせる。食へてはいけなかったが、食べてみると味がよく健康によいということ、肉食文化は仏教以前のように「復活」する。仏教の戒律は食生活では骨抜きになってしまう。そして約三〇〇年間のモンゴル支配が

終わっても、食生活では肉食文化がそのま

ま根を下ろすことになる。この食生活文化をさらに固めたのが、新しく政治を司ることになった朝鮮王朝である。仏教政治を排し、儒教思想を柱とする「崇儒排仏」政策をとったのである。仏教文化の食肉禁止は公にもなくなってしまうのである。

十五世紀を境目に朝鮮王朝の時代となり、儒教文化が花を咲かせ始める。肉食が公に可能になったからといってしよちゅう食べたということではない。むしろ肉類は貴重であり、高級な食べものになるのである。

貴重であるゆえに当然食材をあますところなく利用する知恵が発達する。牛や豚などの頭のてっぺんから、足のつま先までの各部位を、上手に料理するという技術が開発される。

料理法も生、煮る、焼く、蒸す、干す、塩漬けなどと幅に広がりが出てくる。いま焼肉店でみられるメニュー類はこのような食肉文化の蓄積によって生み出されたものにはかならない。

肉料理ひとつだけを取り上げても、それが儒教の生活文化と深くかかわっていることが理解できよう。

飲料の文化

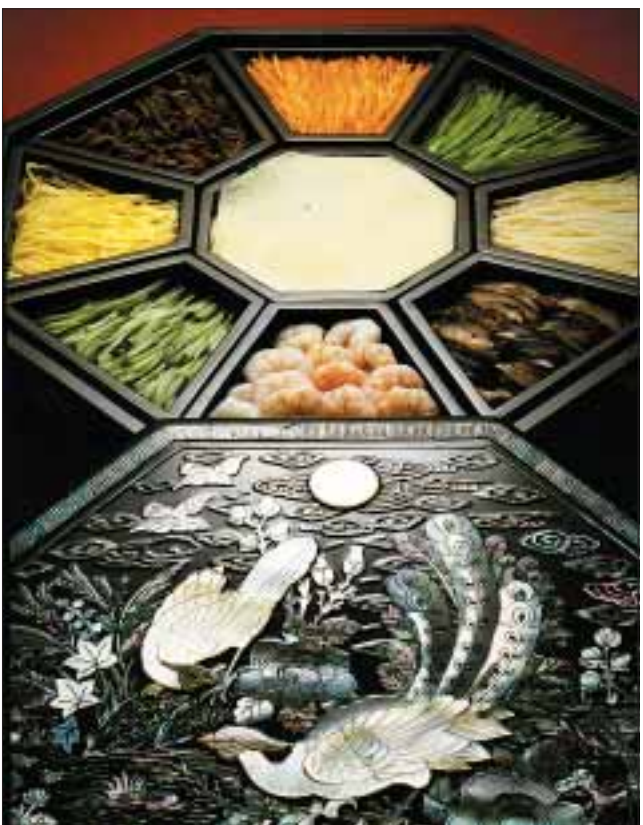
儒教が重んぜられ、仏教が排されることにより、衰退したのが飲茶の風習である。

いま韓国ではコーヒーは飲める。紅茶も緑茶もある。しかし日本ほどではない。ごく近年までは緑茶はなかったのである。それはどうしてか。飲茶の風習は仏教と共に中国から伝

推し進める。

寺院や貴族などの特権階級を中心に隆盛を誇った飲茶の風習も、朝鮮時代に入つて急激に衰え始め、十七世紀ごろからは茶の生産地が消えていくのである。これが今日まで続いたとみてよいだろう。まさに儒教文化の勢いに負けてしまった

であり、宗教そのものではなく、道理を説き礼俗を重んじた。とくに人間が生の中に通過する「節目」として執り行う通過儀礼は厳しく生活を律することになる。儀礼には多くの人が集まる。その時の飲食づくりはとりわけ大切な作業であり、料理づく



「九折板(チュルパン)」(宮廷料理)

のである。

近年ようやく一部で茶園が造成され、緑茶の生産も始まったが、未だ生活に根を下ろしたとはいえない。

いま韓国の家庭ではご飯のお焦げから作るスンニョンや、トウモロコシ、麦などの穀茶、高麗人参などの漢方を利用した薬用茶などが用いられる。飲料文化こそ儒教の影響を受けた、代表的なサンブルといえるだろう。

儒教思想は中国の孔子、孟子の教え

りは身につけねばならない技術であった。

この飲食づくりは協同作業にならざるを得ないが、その場を介して飲食づくりの文化は広がっていくことになる。

この朝鮮時代に入ってから儒教の生活文化が今日にまで続いてきたものとみてよいだろう。

親や年輩者を大切にし、先生を敬い、主には使えろという儒教精神は、おもしろく栄養のあるものは、自分ではなく、先ずは年輩者、親たちにといいことになり



キムチの長期保存に欠かせない「キムチ庫」



キムチ用のかめが伝統的な手法で生産されている

わるのは七世紀ごろからとされ、仏教儀式には欠かせないものだった。

茶の樹の栽培は、記録によれば八二八年に唐の国に使臣として行った人が、茶の種子を持ち帰り南部地方の智異山(地理山)に植えたことに始まる。

茶の生産が始まると茶を嗜む風潮は盛んになり、高麗時代には王公、貴族、寺院などのいわゆる上流階級では、各種

自分は不十分な食べものでも、お客様には立派なものを食べ残すくらい出す、というのが礼俗となる。この精神がだんだん薄れてきているとはいえず、今も脈々と続いている。それが食生活にあらわれるのであり、そのひとつが「韓定食」などの贅沢な配膳になっているのだ。韓国の食文化は儒教文化と深くかかわっている。

料理と「薬食同源」の思想

韓国料理の根底には「薬食同源」の思想が流れている。食べものに「薬」の字が使われているのが目立つ。薬飯、薬水(ミネラルウォーター)、薬念(調味・香辛料)、薬酒、薬果、薬チヂジャンなどである。

これらは儒教以前から根強くあった陰陽五行の思想にもとづくが、あらゆる食べものに、その「薬用効果」の意味合いを付与しようとするわけである。基本的に、人間は自然の存在であるとの考えから出たものといえよう。食べものは自然からの恵みであり、人間もまたその自然の中に存在しているからには、それをちゃんと摂ることが必要である、とするわけである。

その自然は陰と陽とで成り立ち、五行で動くというのだ。食べものも自然にあるものを偏らずに青・赤・黄・白・黒色の五系統の食材を等しく摂ることが健康につながるという考え方である。このような思想の表現ともいうべき料理のたくいが、生活の中に多くみられる。薬飯がそうだが、「ピビンバ」と呼ばれる混ぜご飯もそれである。焼肉店では人氣メニューだが、これは別名「骨董飯」とも呼ばれる。肉、魚、野菜類の食材をこ

の「茶の会」が持たれている。宮廷では進茶の儀式というのが出来る。王子、皇女の婚礼などでは必ず執り行われるものとなった。これを担当する「茶房」という部署がつけられた。いま韓国では喫茶店のことを「茶房」と呼ぶのはここから来ている。寺院では仏前の供養にとどまらず、僧侶たちの贅沢な遊びへと発展した。「茶亭」がつくられ「茶菓」が考え出され、「茶食」と呼んだ。

大きな寺院は周辺に「茶村」なるものを持ち、それを栽培する「茶田」があり、その水となる「茶泉」を持ち、茶栽培と製茶業を発展させた。

これが衰退するのである。その大きな理由は仏教の後退にある。朝鮮王朝が政治・文化・経済の分野から仏教勢力を排除することを強力に

飯の上に盛りつけるのだが、これらの食材を合わせるとほぼ五色の系統の色が集まる料理となる。つまり、これ「食で自然の恵みをすべて合わせ摂ることのできる「健康料理」ということになるわけである。

また「九折板」という料理がある(写真)。朝鮮王朝の宮廷料理としてよく知られているのだが、九種類の料理で成り立つ八角形の器の中央には小八角の空間があり、そこには白系統の包み材が入る。外の八角にはそれぞれ対面して四色系の料理八種が詰められている。八種の料理を少しづつ取って白色の包み材メニュー(小麦粉を溶いてうすく焼いたもの)で、包みこんでひと口でいただく、という具合である。九という数字も縁起の良いものとされ、この「九折板料理」は高級で目出度い時などに使われるメニューでもある。

韓国料理は日本に比べると野菜料理の種類が豊かで、またそのボリュームも多い。この野菜料理の多いことが、この五色料理を演出するのに役立っている。和えものの「ナムル」には生和え、ゆで和えともにごま油が味づけに必ず使われるが、このごま油が和えもの料理に欠かせないものとなったのは、儒教文化以前の仏教文化の影響と考えられている。

つまり肉食禁止の生活で、野菜類などの植物性食品に頼りがちな食生活での、栄養不十分さを補うのにごま油を多用したものとされ、韓国料理では「ナムル」に限らず、各種料理にごま油がよく使われているのは、この仏教全盛時代の名残が今日まで続いているためだとみてよいだろう。韓国料理の味の良さと



「芝峰類説」(トウガラの解説) 1614年刊

箸でつまめる固さ、大きさ、形が求められる。包丁の切り、口が目立つ。これらは当然のこととして器に盛りつけやす

らだらう。

トウガラシと「漬物文化」

朝鮮半島の料理の特徴は、味つけに辛

いトウガラシが使われることであらう。その典型は漬物の「キムチ」である。朝鮮料理が古くから辛かったわけはない。トウガラシの最初の記録が見られるのは、二六四年刊の『芝峰類説』(李暉光著)で、日本から伝わったので、「倭芥子(にほんからし)」と呼んでいる。辛さを毒ととらえ「大毒あり」として、これを焼酎にませて飲んだ人たちの中に死人が出たとして、危険視している。この否定的な取り上げ方が、肯定的なものへと変わるのには、二〇〇年の歳月を要している。二五年刊の『山林経済』(洪萬選編)で、はじめて作物として栽培法が記されることになる。今日のよう



韓定食ハンジョンシク(匙と箸は手前に並べられ、十様以上は宮中用である。)

く仕上がる。まさに見せるための演出が可能。料理可能な料理といえよう。匙文化の場合、少々形のくずれたものでも、匙ですくってしまえば、口に運ぶことができる。盛りつけなどの見栄えを気にしなくても済む特徴があるといえは、言いすぎだろうか。

味見し、ご飯をひと口含むことで始まる。この点、箸だけの食事方法の日本の場合と全く異なるのだが、案外気づいていないのが現状であらう。この匙が主役の「匙文化」と箸だけ



韓国の食卓にはいつもたくさんのキムチが並ぶ

箸は脇役である。食膳に置かれる位置は、匙が手前で箸はその奥である(写真)。食事のスタートは、匙を手にとり、スープを味見し、「キムチ汁」(キムチの場合)を

の「箸文化」のちがいはさらなる広がりをもよおす。食器の大きさにかかわってくる。ご飯を匙でいただくとなると、食卓の食器は手で持ち上げる必要がない。左手で支えて匙ですくったご飯を口に運ぶ。結果として食卓には食器を持ってはいけな

ないことになっている。箸でいただく日本の場合、食器から口までの間にこぼれるため、食器は左手に持ち上げ、口許に近づけていただく作法となる。持つ食器は軽くて小型が良いので、ご飯の容量は少なくなる。ために「おかわり」が必要となるし、それが当たり前となる。匙文化の朝鮮半島では、ひとむかし前までは、食器が金属製大型で、ポリウムも多いので、「おかわり」はなく、残すのが礼儀であった。昨今は生活改善運動などで、この形式主義が廃され、食器もやや小型化し、食べ残しはなくなり、おかわりも可能になってきた。ただ年輩者の中には、この食礼にこだわる人たちが



食材が何でも豊富に手に入る市場

もみられる。日本の箸文化のそれに比べて汁気つまり水分が多いのが目立つのが特徴だ。先ず粥の種類の多いことである。米の白粥だけでなく、肉、魚、野菜類を使った粥が多くみられる。匙を使うことからこれらのバラエティーは広がりをみせるわけだ。「タッパ」というのがあり。スープとご飯を合わせたもので、粥ではない。これも匙でいただく。スープは魚肉類、野菜類がたっぷり使われていて、この一品でバランスのとれた食事となり得る。箸を使つてはこのメニューは食べられない。先に取り上げた「ピビンパ」

というまぜご飯は匙文化の典型だろう。大型の食器にご飯が容れられ、その上に五色系統各種のおかずが具として盛り込まれている。これを混ぜ合わせるのだが、箸ではもちろん混ぜられない。匙でダイナミックに混ぜ合わせる。いただくのも匙であり、箸で食べることは不可能である。「チゲ鍋」というみそ味仕立ての汁もの料理がある。「テンジャンチゲ」と呼ばれて、焼肉店や韓国家庭料理でもなじまれているメニューだが、これも箸では食べられない。匙で汁と具を合わせて取り、味わうのがこの料理の味わい方である。「チヨリム」という煮つけ料理も汁と具(魚介類)を共に匙にとつていただくものである。こうしてみるならば、匙の文化として成立した韓国の料理と、箸を使うことで出来上がった日本のそれとは、かなりちがってくる。

日本料理はよく「美しい」「みせる」料理だともいわれる。それは箸文化の料理だからともいえる側面を持つているからである。辛い味は塩味とのバランスを取って、塩っぱさをマイルドに感じさせてくれる。塩味よりも辛味を強く前に感じるため、塩っぱさがうすく感じられ、漬物の味が単純なものから複合の味へと幅が広がる。結果として塩分量を減らすことができ、漬物の味を良くすることになった。

またトウガラシの使用によってそれと合わせる副材料の薬味にも新しいもの



若者でにぎわう東大門の夜景

キムチの味の演出者

キムチの味をもうひと味深めているのが塩辛類である。朝鮮半島は三方が海に囲まれ、魚介類の塩辛の種類が多い。これも保存できる備蓄食品である。これが同じ保存目的の植物性食品の漬物に組み合わされることになる。この植物性食品と動物性食品のドッキングを可能にしたのは、トウガラシのカプサイシンだと考えられている。動物性食品である塩辛類には脂質が含まれている。この成分の変質防止効果があるのがカプサイシンだというわけである。そのため塩辛類が漬物に使われることによりキムチの内容容が変化してくる。それ以前の水分たっぷりのキムチ（冬沈または「水キムチ」とは別に、薬味の副材料が使われるキムチが考え出されるようになった。つまり、塩の前処理をして、塩と水切りをした野菜に薬味を合わせて漬ける現在の「ハクサイキムチ」のタイプが新しく登場し



初冬の朝市風景…キムチ用の白菜が出荷を待っている



婦人達が協同でキムチ用白菜の水洗いをする



軒下で吊して乾燥させるニンニクの束

たのだ。これはハクサイのような広い葉で、少し結球するような野菜が、ちょうどこのころから登場してくることも関係している。粉トウガラシ、ニンニク、塩辛、各種果実の刻んだものを合わせた薬味が、大きな葉と葉の間に挟みこまれる。キムチのつくり方と味は大きく変わった。それまでの、野菜に塩と少量の香辛料のみだった漬物の味は、塩味、うすい辛味、発酵した酸味が主だった。つまりシンプルな味といえよう。これに強い辛味とうま味が加わった。塩辛にはタンパク質があり、それが分解したアミノ酸が多い。これがうま味を

持っている。漬物の味がいわゆるコクのあるものになる。この副材料の薬味の配合量、方法によって、多様な味のキムチができるようになる。これによって各種のキムチが考案された。

ダイコンのサイコロ大角切りキムチ、「カッ トウギ」と呼ばれるものがある。これはトウガラシ使用以前にはなかったものだ。白色のダイ

コンに対照的な赤色の鮮やかさを配することにより、美的感覚を取り入れたキムチといえよう。李朝の宮廷料理のキムチメニューの一品であるが、王の歓心をおうために、ある女官が考案した一種のインスタントキムチだとされている。見るキムチだといえるかもしれない。今は、このキムチにも塩辛を使い、味を大切にすりくり方とよくなっている。

このことは日本の消費者の人気食品であることを意味するが、それはキムチの食べものとしての価値があることを証明してくれている。

こうしたすばらしい価値を持ったキムチは、長い間、朝鮮半島で生きる人々の食生活と健康を支えてきた。さらに十九世紀に入るとみそにトウガラシが使われるようになる。すなわち「椒鼓」という山椒入りみそがあった。この名産地とされる地域でトウガラシ入りみそが、最初に記録されていることから、山椒の代わりにトウガラシが使われたものとみられている。トウガラシみそ、つまりいまの「コチュジャン」と呼ばれるものである。

コチュジャンは調味料そのものであり、各種料理の味付けに重宝なものとなる。この常備の万能調味料が辛い味であることが、韓国料理が辛くなった大きな要素とみてよい。

食肉文化が定着しその料理法に胡椒などの香味香辛料が使用されていた。しかし、この胡椒は外来輸入品で高価であったし、自家栽培ができない。同じ辛味でも栽培可能なトウガラシが、やがて代用されるようになったものとみ



市場の店先を賑わすキムチの種類

キムチの価値

もうひとつ大切な薬味にニンニクがある。キムチづくりではニンニクは欠かせないものだが、日本でのキムチには、これの



焼肉はカルビが中心。ハサミで切り分けて美味しくいただく

ないものが多い。それはあの強烈なおいのせいだろう。ニンニクにおいては一般にはきざられる。しかし、これが本場においてのキムチの価値と味にかかわる重要な要素であることは否定できない。ニンニクのアリシンの殺菌力は、漬物の保存効果にかかわるし、ビタミンB1含量の多いことは、栄養効果にかかわってくる。ニンニクのあることがキムチの価値を高めることは間違いない。味にも微妙な演出がみられ、刺激性の成分にトウガラシとはちがったものがある。その味とニンニク特有のにおいのミックスされたものが、まさに「キムチの味」なのである。このにおいと刺激に馴れた人たちは、キムチを食べるとき、これがいなければキムチではないとまで言い切るくらいである。

このように要素がからみ合いながら、朝鮮半島の料理は辛くなっていくのだが、

キムチのもうひとつの価値は発酵食品であることだ。

発酵作用が進むことにより乳酸菌が多くなる。乳酸菌の健康効果はヨーグルトや乳酸菌飲料によつてすでによく知られている。それらの乳酸菌と全く同じではないが、キムチの汁に乳酸菌が多くいることは、「健康食品」と位置付けるこ

とができる。さらに発酵作用の結果として材料の野菜類にはなかったビタミン類が生成されてくる。

トウガラシの辛味成分はカプサイシンである。その働きは脂肪を燃焼させ、肥満を防止する効果があるとされているとともに、胃を刺激し、消化液の分泌を盛んにして食べものの消化吸収をよくしてくれる。キムチを食事の時のおかずとしていただくのにぴったりの価値である。

さらにこの成分にはエンドルフィン効果と呼ばれる作用があり、別名「快感ホルモン」ともいわれる。ストレス解消、気分そう快にしてくれる効用なのである。体が熱くなり、発汗することでそれは実感できる。

いまこのキムチが日本に急速な広がりを見せている。平成十三年度の消費量は32万トン（食品需給センター）で、漬物業

歴史的にはそんなに古い伝統があるものではないことが理解できよう。

「キムチ」と「コチュジャン」は韓国では家庭の常備食品であり、つくり方も家庭ごとに工夫がみられる。家庭の味、おふくろの味のきめ手となるのだ。韓国食文化を代表するものといつても過言ではない。



賑わう魚介類の市場