

# FOOD CULTURE

キッコーマン国際食文化研究センター誌 [ フードカルチャー ]

No.24  
2014

## 特集 和食

ユネスコ無形文化遺産に登録された

『和食』 熊倉功夫

若手料理人によるパネルディスカッション

『和食の魅力』

シリーズ しょうゆと世界の食文化

アジアのソイソース

『韓国におけるカンジャンの利用』 福留奈美

世界文化遺産「富士山」

kikkoman<sup>®</sup> 

発行  キッコーマン国際食文化研究センター

<http://www.kikkoman.co.jp/kiifc/>

---

**[FOOD CULTURE] No.24**

2014年3月31日発行 発行人：齊藤文秀 〒278-8601 千葉県野田市野田250 TEL:04-7123-5215 FAX:04-7123-5218  
※本誌掲載の写真、絵画、イラスト、記事の無断転載を禁じます。

## ごあいさつ

キッコーマン国際食文化研究センターは、創業80周年記念事業の一環として1999年7月に設立され、本年で15周年を迎えます。その間、18世紀中頃に上方から運ばれた「下り醤油」づくりの再現、日本・中国・ヨーロッパの食文化ビデオライブラリーの製作、食文化セミナーの開催、研究機関誌 Food Cultureの発行など「発酵調味料・しょうゆ」を基本とした研究活動、文化・社会活動、情報の収集・公開活動などを展開してまいりました。

さて、昨年12月、「和食」-「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。あらゆる分野でグローバル化が加速する中、食文化も国境を越えて相互に影響しあい、大きく変容していきます。しかしながら、過去から現在までの軌跡を学び、食文化の未来を築いていくのは私たち一人一人です。当センターでは、キッコーマンの経営理念である「食文化の国際交流」を推進し、日本の食文化のすばらしさを世界に広めるとともに、世界の優れた食文化を日本に紹介する活動を展開してまいります。あわせて「発酵調味料・しょうゆ」を基軸とする世界における発酵調味料文化を、さまざまな角度・視点から探求してまいります。このような私どもの活動が、国境を越えて豊かな食文化、幸せづくりに、いささかなりともお役に立てれば、大きなよろこびです。

これからも当センターの活動に対する皆様の温かいご理解とご支援を、心からお願い申し上げます。

## CONTENTS

### 特集 和食

3 ユネスコ無形文化遺産に登録された『和食』熊倉功夫



6 若手料理人によるパネルディスカッション  
『和食の魅力』



13 海外レポート 中東イスラエルで行われた「寿司コンテスト」

### シリーズ しょうゆと世界の食文化

14 アジアのソイソース

『韓国におけるカンジャンの利用』 福留奈美

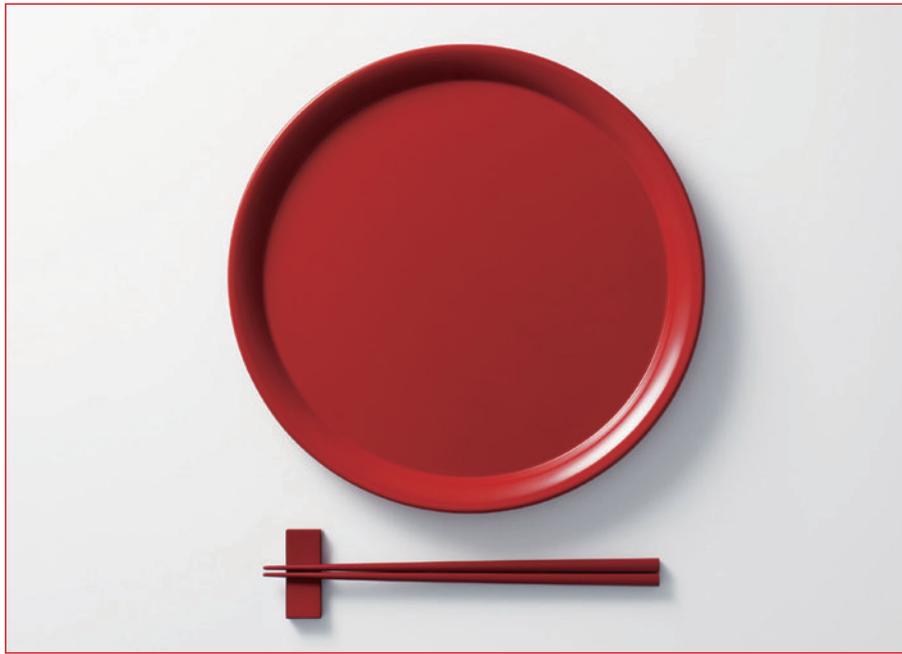


26 海外レポート オランダ・水資源保全プロジェクト  
“キッコーマン風車”と水質浄化への取り組み



### 表紙…世界文化遺産『富士山』

平成25年6月、カンボジアのプノンペンで開催された「第37回世界遺産委員会」において、「富士山」は世界文化遺産に登録されました。それは富士山が、雄大さ、気高さ、美しさなどを基盤とし、古より数多くの信仰と芸術を育んできた山として、世界にふたつとない価値を有しているからです。富士山に関わる文化財には、山そのものだけでなく、周囲にある神社や登山道、風穴、溶岩樹型、湖沼などがあります。富士山の世界遺産としての価値を証明するための、それら25の文化財が「構成資産」として登録されたのです。また富士山は、山梨県と静岡県にまたがり、その周辺は多様な食文化が広がっています。山梨県の郷土料理には、武田信玄が野戦食に選んだとも言われる、季節の野菜をふんだんに使い、幅広手打ち麺を味噌仕立てに煮込んだほうとうがあり、冬の風物詩として全国的にも知られています。静岡県は、「食材の王国」ともいわれ、農林水産物の数は、県の調査によると1,143品目で、全国トップクラスを誇っています。この度の世界文化遺産登録を契機として、ますます富士山周辺の食文化が花開いていくと思われれます。



# ユネスコの無形文化遺産に登録された『和食』

## ～和食の危機とこれからの取組み～

静岡文化芸術大学学長・「和食」文化の保護・継承 国民会議会長 熊倉 功夫

### 正直言ってホッとした、世界遺産登録の連絡

2013年12月4日の深夜、和食登録承認の一報が日本に入った。2011年7月に検討会をスタートさせてから2年半。2012年3月に提案書を日本政府からユネスコ（国際連合教育科学文化機関）本部へ送ってのち約1年半の検討を経ての結果であった。その間、不採択かというような不安な情報も伝わっていたので、審査にあたった補助機関から無条件で推薦されたという知らせが2013年10月末に入った時は、正直言ってホッとした。それから約1ヶ月後にアゼルバイジャンで開かれた24ヶ国よりなる条約締結国の政府間委員会でさきのように登録が承認された（現地時間午後6時56分）という次第である。

ところで登録に向けての提案書の正文は英文であるがその原文を執筆した一員としては、その内容が非常にわかりにくいことを告白せざるを得ない。まず第一に、各提案理由を書く欄がだいたい250語に制約されていて、なかなか具体的に書きこめない。ことに和食の特徴としてあげた「自然の尊重」ということなど、その10倍の分量が許されていても説明するのはむずかしい。結果としてわかりにくい文章となってしまった。

日本からの提案の特徴は、和食が日本人全体によっ

てになられる社会慣習としての食文化である、という主張にある。トルコのケシケキ（祭礼に供する麦のおかゆ）やメキシコの伝統料理（豆やトウモロコシなどを主とする古代の料理）といった特定の料理や食事を提案したのではなく、われわれ日本人が日々食べているご飯、汁、おかず、漬けものという家族の食卓の献立であり、年中行事や祭礼などの地域共同社会の絆となる食習慣（お雑煮とお節料理など）や郷土料理がすべてここに包含されている。このタイプの提案をして登録されたのはフランスの美食術で、これがユネスコの方針に合致したのか議論があったときいている。しかし日本も、困難かもしれないがえてフランス型の申請でゆこうと検討会で決定し、その書きぶりに苦心した。最終的には正月の食文化が端的にわかりやすいだろうと推測されたので、例として雑煮やお節料理と正月行事を強調したが、要は日本人



熊倉 功夫  
(くまくら・いさお)

日本文化史・茶道史を専門とする歴史学者。国立民族学博物館名誉教授。2011年、食文化の無形文化遺産登録を目指す国の検討会会長を務めた。現在、静岡文化芸術大学学長。「和食」文化の保護・継承 国民会議会長。著書に「茶の湯といけばなの歴史日本の生活文化」、「茶の湯日和うんちくに遊ぶ」、「日本料理の歴史」など。



「和食」ユネスコ無形文化遺産登録決定を記念するセレモニーが「和食」文化の保護・継承 国民会議と、農林水産省による共同開催で行われた。



千葉県の農家に昔から伝わる郷土料理で、冠婚葬祭や祝いごとなどの際にだけ作られた特別な太巻きずしが披露された。

が自然を大切にし、その恵みをいただいて食生活を営んでいるという精神や食事を支える文化的な要素を基本とし、健康によく、家族や地域をつなぐ絆としての伝統的な日本の食文化全体が、今回登録の骨子である。

## 和食の定義、そして和食の危機

登録後、責任者の1人として質問せめにあったポイントは、何が和食か、という点であった。カレーライス、トンカツは、ハンバーグステーキは、といった個々の料理の分類は、和食文化の主要な問題ではない。さきにも述べたようにご飯と汁、おかず、漬けものという基本的な献立の型があれば、おかずは洋風のものでもかまわないと私は思っている。しかしお好み焼やタコ焼は一寸違うだろう。また近年入ってきた焼肉なども「伝統的な」というくりに入るか否か、少し疑問がある。しかし、問題は、そうした個々の料理にこだわるのではなく、和食という食べ物、食べかたなのである。

まず和食をとりまく食材を考えてみよう。日本の自然環境は食材の宝庫である。暖流と寒流のまじわる四周の海。豊かな雨に恵まれた山、里。そして清らかな水。川魚まで含めると約4,000種の魚が日本のまわりに生息

し、また海岸では貝類や海藻類が豊富である。お米に代表されるような、日本人の身の回りで収穫される自然の恵みが和食の基盤である。ところが、今、日本の食料自給率は40%を割っている。日本人が日本の食材を食べていない。これこそ和食の危機そのものである。安ければ海外から輸入したらよいだろう。自給率をあげる必要はない、という意見の人が何と14%近くいるという報道があった。これはとても私にとってショッキングな数字であった。自給率を高める和食の保護・継承は、日本の自然環境を守る運動でもある。

また日本の食料廃棄は年間800万トンに及ぶという。何故、それほど食べものを大切にしないのか。われわれと食べものの関係が薄くなってきているからであろう。もし仮に家庭菜園をやっている方が、急にたくさん茄子がとれすぎたからといって捨てるだろうか。手塩にかけて育てた収穫物であれば、無理にでもご近所に配ったりして食べてもらいたい、と思うのが自然である。つまり食べものと人との関係が濃密であるから、無駄にはできないのである。ところがどこで作られたのか、どこから来たものかよくわからない食べものでは、賞味期限がくれば簡単に捨てられてしまう。その結果がさきの食料廃棄量であった。もっとわれわれが身の回りで得られる食べものを大切にする「もったいない」精神こそ、それが和食の根幹であろう。



和食の基本形「一汁三菜」。「ご飯」と「汁」と「香の物」にお菜が3品添えられる。

## 和食の大事な要素「うま味」を次の世代へ

和食を食べる時、日本人は知らず知らずのうちに、ご飯とおかずを一緒に食べてその味わいを楽しんでいる。たとえば刺身一つとってみよう。新鮮な魚身は片刃の日

本独特の庖丁で鮮やかにそがれて皿に盛られる。煮たり焼いたり、いわゆる料理らしいことはしないが庖丁さばきという日本料理のすご技が隠されている。あくまで魚そのもののおいしさを生かすところに眼目がある。それを食べる時に、われわれは無意識のうちに自分の好みで醤油の量を加減し、わさびをとき、口中でそれぞれが一体となる味わいを楽しんでいる。さらにそこへ淡白なご飯が加わることで食事が進む。こんな当たり前のことを何故強調するかといえば、近ごろ「ばっかし食べ」といわれる、一皿ずつ食べ切ってゆく食べ方の子供が増えているからである。日本人は昔から「移り箸の禁止」ということを教えられていて、おかずを食べたらご飯を一口、汁を飲んだらご飯を一口、というように、おかずからおかずへ箸を移してはいけない、と教えられてきた。言いかえると、比較的淡白な味のご飯と濃厚なお菜と一緒に食べておいしいというのが和食の食べ方なのである。それがそれぞれの素(そ)の味を楽しむことにもなるし、P(たんぱく質) F(脂肪) C(炭水化物) バランスのよい健康的な和食の性格につながるのである。

こうした味わいを考えた時、和食の大事な要素はうま味という第五の味であろう。今やようやくうま味がそのまま海外でも通用するようになりつつある。またうま味成分がつまった日本の発酵調味料が和食のおいしさを支えている。さきに和食は食材そのものの味を生かすこと、と述べたが、あまり料理に手を加えないことがよい、とされる日本の料理は、とことん手を加えた味噌・醤油というバイプレーヤーの存在があってはじめて完成される。その原点はうま味である。

うま味を家庭が上手に使いこなすことがだんだん難しくなってきた。そこで京都では日本料理アカデミー(理事長村田吉弘氏)が京都市内の小学校へ出向いて、おいしい昆布と鰹節から引いただしを小学生に味あわせる試みが続いている。料亭のだしを口にした小学生が異口同音に「おいしい」という光景を目のあたりにすると、食育の必要性がますます感じられる。

## 無形文化遺産登録は「和食文化」を守る、第一歩

和食が世界の無形文化遺産に登録されたことは大変喜ばしいことで、これを機に、海外でも日本の食への関心が高まってほしいが、何より肝心なのは日本人がもっと和食に誇りをもち、次の世代に継承してゆくことを真剣に考える機会とすることである。和食は若い世代の家庭で

は、今や絶滅危惧種といわれている。手がかかる、高くつく、子供が嫌い、といった理由で敬遠され、年中行事食もほとんど家庭では作られなくなっている。そればかりか、食事時間は切りつめられ、単なる栄養補給のための食事になっている。その一方でグルメブームである。食べることに夢中で、おいしいレストランに長蛇の列ができる。このギャップはどうしたら埋められるのか。両極端の中間にある家庭の食こそ大切で、無形文化遺産登録は、それを守るために行動を起こすスタート地点となるだろう。

11月24日は「いい日本の食」と語呂合わせをして「和食の日」として登録した。そうした運動推進母体として「和食」



11月24日和食の日に開催された「日本全国ども郷土料理サミット」。  
主催:農林水産省 共催:読売新聞社/NHKインターナショナル/「和食」文化の保護・継承国民会議/NPO法人日本料理アカデミー

文化の保護・継承国民会議を去年7月に発足させた。提案書の中には国や市民団体がその保護措置をとることが義務づけられ、①学校給食や地域の行事での郷土料理の提供 ②親子教室等の各種食育活動の実施 ③日本の食文化に関するシンポジウムの開催などが書きこまれている。こうしたことを通して、あらためて和食のすばらしさを伝えてゆこうではないか。それは和食文化にとどまらず、日本の環境を守り、日本人のアイデンティティを再発見することにつながると思われる。

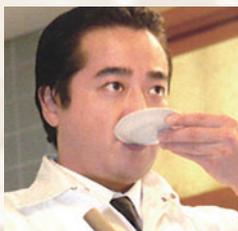
# 「和食っていいね!」といわれたい 和食の魅力

2013年11月9日(土)、東京駅前 丸ビル7Fの丸ビルホールにて、  
京都と東京から、旬な若手料理人にお集まりいただき、和食と四季との関わり、  
和食の基本、世界の食文化と日本の食文化との違い等々、  
和食の魅力について、存分にディスカッションしていただきました。

パネリスト



**高橋 拓児**(たかはし たくじ)氏  
京都「木乃婦(きのぶ)」三代目  
1968年生まれ、大学卒業後、東京の「東京吉兆」で修業。新しい理論や料理方法を取り入れた料理スタイルは高い評価を受ける。シニアソムリエの資格を持ち、ワインへの造詣も深い。「木乃婦」は京都の祇園祭の鉾町にある料亭。



**中東 久人**(なかひがし ひさと)氏  
京都「美山荘(みやまそう)」四代目  
1969年生まれ、高校卒業後、フランスに渡り、ホテル経営学、サービスを学ぶ。帰国後、金沢「つる幸」で修業。自然と深くかかわる新しいスタイルの「摘草料理」を提供。「美山荘」は、野趣あふれる京都の奥座敷・花背にある料亭。



**高橋 義弘**(たかはし よしひろ)氏  
京都「瓢亭(ひょうてい)」十五代目  
1974年生まれ、大学卒業後、金沢で修業をつみ、京都へ戻り、父である十四代目の高橋英一氏に師事する。懐石を基本とする伝統的な日本料理を受け継ぐ。「瓢亭」は、京都・南禅寺近くに400年の歴史を刻む。



**柳原 尚之**(やなぎはら なおゆき)氏  
近茶流嗣家(きんざりゅうしか)・柳原料理教室副主宰  
1979年生まれ。大学卒業後、食品メーカーに勤務。その後、オランダ船籍の帆船のキッチンに、唯一のアジア人クルーとして、つとめた経験もあり。現在は、父の柳原一成氏とともに、東京・赤坂の料理教室にて日本料理、茶懐石の研究指導にあたる。

コーディネーター



**柿澤 一氏**(かきざわ ひとし)氏  
フードビジネス コンサルタント  
1967年生まれ。関西料亭「つる家」にて修業。アメリカワシントンDC日本大使館総料理長として渡米。帰国後、東京・虎ノ門の日本料理店の二代目として料理に携わる。2010年、上海万博の日本産業館にキックマンが出店した「紫 MURASAKI」の支配人をつとめる。

## 初めての和食づくり

**柿澤**：初めてつくった和食は、どんな料理でしたか。

**高橋(義)**：今から20年ちょっと前でしょうか。大学時代は、一人暮らしだったものですから、自分で自分のために、肉じゃがをつくったのが最初の和食です。どうしたらおいしくできるかなとイメージしながら、まったくの我流でつくっていましたね。

**高橋(拓)**：大学出て22歳でデビューです。それまで料理をつくったことが全くなくて、東京の修業先で初めてつくりました。賄い飯まかなですね。残念ながら、メニューは忘れちゃった(笑)。

**中東**：小学校の時、父親に天ぷらをつくったのが最初です。その香りに父が「おいしそうやな」と、ところが皿の上の天ぷらを見たときに「これは食べられへんな」と。衣が全然カリカリにならなかったんです。

**柳原**：小学生の時でしょうか。初めてつくった料理は、鯛茶漬すけでした。胡麻すを搗るとというのが、僕の小さい頃のお手伝いだったんです。鯛を包丁で切るのは母で、胡麻を自分で搗すって、しょうゆを入れて、中に鯛を入



れて、自分でだしをひいてかけて食べたのが、僕が初めてつくった和食です。

## 和食の魅力

**柿澤**：皆さん、和食の魅力って、何でしょうか。

**高橋(拓)**：母がまな板の上で、とんとん刻んでいる音や、だしの香りがしていたな、とか。私は、そういう子供の頃の記憶と結びついています。それらの味や香りで、家族をつないでいたのが和食ですね。料理の世界ではよく、「一子相伝」と言いますが、人を通して、家族を通して、代々同じ味わいを伝えることができるのが、和食の魅力ではないでしょうか。

**高橋(義)**：やはり季節を感じられる、というのが魅力ですね。和食には、四季を通じて何かしら常にメッセージがあると思うんです。例えば、5月になったら、ちまき、柏餅を食べる。昔から続いていて、現代も口にしているものですよ。それって、昔の人とつながっているということ。季節を通じて昔とつながってる、それが和食の魅力だと思います。

**高橋(拓)**：そうですね、やはり四季です。京都限定かもしれませんが、6月30日に、近所のお菓子屋さんから、水無月みなづきが毎年届くんです。それで翌日の7月



### 人気のおかず、肉じゃがの作り方

高橋 義弘氏 ~肉じゃが~

じゃがいもの皮をむいて切ったら水につけてください。次に、にんじんは乱切りに。玉ねぎは、くし型に切ります。牛肉から、じゃがいも、にんじんを入れて炒めたら、全体が浸る位の水を入れて。酒も忘れずに。沸騰したら、アクを取って。玉ねぎは、少し時間差をつけて炊いていきます。さらに、水にさらした白たきを入れます。味つけは、砂糖、しょうゆ、みりんを味をととのえて、できあがり。肉じゃがは、食材の味を引き出しながら、少しの調味料で味がぐんと広がる、低カロリーでヘルシーな料理ですね。

1日に、お返しに鱧<sup>はも</sup>寿司を持って行く。というようなことが自然にやりとりできるって、いいですね。

**柳原:** 地産地消ではないですが、和食は食材も日本のもので、全部済ませることができる。そして和食ならではの調味料を使ってできる料理なんですね。本当は、一番身近じゃないといけないんですが、今は世界中の料理が食べられるので、いろいろな選択肢があります。日本人が自分たちのアイデンティティを持って食べることのできる、それこそ和食の魅力だと思います。

**中東:** 私も、やはり季節感だと思います。たまに、海外で仕事させていただいているんですけど、その時に感じるのは、日本以外の国の料理は、季節感というよりも旬。その旬の表現の仕方が、皿の上の食物だけ、というのが多いですね。でも、私のお店でいえば、器、掛け軸、花といった、しつらえ全般を通して季節感を表現する、五感で感じながら。それが和食の楽しみ方、魅力だと思います。さらに言うと、どんな器にしようか、どんな掛け軸にしようか。そういう事を考えるのは、大変なのですが、それが楽しみに変わっていけば、今の生活自体が、もっと楽しく変わっていくのではないのでしょうか。



### 外国から見た和食

**柿澤:** 今、海外の話が出ましたが、外国から見た時に、和食というのは、どう評価されているのでしょうか。

**高橋 (拓):** 海外の料理は、油脂分、糖分を中心とし

た食文化なんですけど、和食はまずはだし、いわゆるうま味成分がベースになっています。今、海外の料理も、まず食材のうま味を抽出して、それから全体的なバランスを取っていこうという方向に変わりつつありますね。ですから、軽く仕上がってきますし、脂もできるだけ少なく、というように変わってきています。それから、ここ10年位で目覚ましいのが魚の品質が良くなっているということ。これこそ、和食の影響に他ならないと思うんです。釣った後や、網で獲った後の処理がいいと、おいしい料理ができる、ということへの理解が深まってきたんですね。塩を少なく、脂も少なく、香りづけも少なく、それでもって素材のうま味成分を引き出してつくっていこうという方向に変わっているように思います。

**柳原:** 2012年、イスラエルに、すしマスターズコンテストの審査委員長として参加したんです。びっくりしたんですが、首都テルアビブの町には、300軒以上もの寿司を出すレストランがあるんですね。今回3回目なんですが、初めて優勝者が、イスラエル人だったんです。しかも弱冠26歳。寿司の作り方は、どうやって勉強したの?と聞いたら、YouTubeで動画を見て、研究したと。とてもきれいな寿司をつくるんですね。さらに、次のステップに上がっているような気がしました。もっと、もっと知りたい、本当の和食のことを知りたい。そういったエネルギーな若者が世界中で増えてきている、というのをひしひしと感じましたね。



**中東:** 最近よく香港に行くんですけど、日本料理は一番高いクラスの料理と捉えられていて、すごく高いんです。例えばキンキという魚、その丸焼きが日本円で1本3万円位。高級居酒屋で、それがじゃんじゃん注文されるんです。そんな風に、今は和食がちょっと誤解されている気がするんですが、近い将来、私たちがつくっている日本料理も理解されていくと願っています。それと、少し前、スペインのバルセロナにも行ってきました。魚の鮮度がとてもいい。今まではスペインでは、生の魚介類が食べられなかったんです。それがエビなど甲殻類も生で食べられるようになっていきました。生け簀<sup>す</sup>もありますし。それらは、日本料理の影響だと思いますね。もう一つ、面白いなと思ったのが、和食で使う発酵調味料の高い評価です。我々にとって

当たり前なのですが、味噌やみりんに漬けた肉が、普段彼らがやっているような熟成(エイジング)をしなくても、瞬時にうま味が増えておいしくなるって、びっくりしてましたね。

**高橋(義)**:私も海外にはいろいろ行きますが、改めて実感したのが、日本料理は水の料理だということ。フランス料理は、脂が多くて、油脂分の料理。中華でしたら火を多く使うので火の料理。日本は世界でもまれにみる軟水なので、おいしいだしがひける水、というのが背景にある。そういう意味で、外国では日本料理、和食というものに、憧れみたいなものを持っている人がとても多いですね。



### 旬の食材を使った、手軽な一品

中東 久人氏 ~きのこのあんかけ豆腐~

秋といえばきのこですね。きのこは繊維が縦に走っているので、包丁で切るのではなく手で割いてください。豆腐は、軽く水気を取ってから、素揚げします。豆腐は揚げることによって、ガツンとしたうま味を感じられますね。きのこの風味を味わいたいので、なるべく少ないだしを入れます。例えば「この舞茸いい香りがするな」と思ったら、逃がさないために、どんな調理方法がいいのか、それを考えることが和食のコツですね。味つけはみりんとしょうゆだけ。火を止め水溶き片栗粉を入れて、もう一度火にかけ、ささみを加えればあんかけのできあがり。揚げ豆腐の上にたっぷりとかけ、刻みゆずもさっとのせれば、完成です。

## 四季を感じる時

**柿澤**: 普段、私たちが四季を感じるというと、カレンダーですが、皆さんは、どうやって感じていますか。

**中東**: 私にとって四季というのは、お客様に「おもてなし」を表現するための、一つのお題だと思っています。例えば、毎日山に入っても、一日として、同じ状況ってないんですね。だから自ずと、お客様にお出しする料理に対する意識も日々変わっていくんです。山の中で見たこと、触れたこと、感じた匂いなどをキャッチすることこそが、私にとって真の暦だと認識しています。別にそれが食材ではなくても、花でもいいと。それを見て、感じる、その物自体が一番美しい時期こそ、私はそれが旬だと思います。

**柳原**: 私は、築地の河岸がカレンダーです。例えば、寒くなってくると赤い魚が増えてきたなあ、とか。あ

とは五節句ですね。その時期ならではの料理。今は、そういう習慣がおざなりになっていますから、昔から伝わる行事をもっと大切にしたいですね。それを今の親の世代が守ることで、子供たちにも伝わる。季節の移ろいを感じながら生きる。それも日本の大きな文化の一つですからね。

**高橋(義)**: 旬は期間に幅があるんですね。食材によっても違いますが、旬の中でも、出たては「走り」、さらに魚だったら脂がのっておいしい「盛り」、その後に、少し脂も抜けて香りも抜ける「名残り」。一つの食材においても、三段階の旬があるんです。それらと向き合うことで、四季の流れを感じますね。例えば、京料理で「鱧松」というのがあるんですが、鱧は7月が旬。その時期は、脂が乗っていておいしい。でも、「鱧松」は、10月に食べるんですね。10月は松茸が盛りですよ。盛りの松茸と、名残りの鱧を合わせる。その組み合わせで、時の流れを感じる、味わう。そういったことができるのも和食の魅力だと思います。

**柿澤**: 普通の人たちが、和食を通して四季を感じたいという時には、どうしたらいいでしょうか。

**高橋(拓)**: スーパーやデパートに行くと、先週見たことのない食材があったら、それが「走り」です。その食材の売場が大きくなってきたら「盛り」です。売り場が一番大きい時、旬のど真ん中が一番おいしいですからね。魚、野菜ともに日本は多様な品種があります。魚なら300種類、野菜は170種類弱。それらを組み合わせ、料理をするだけでも、和食づくりのバリエーションはぐんと広がりますよね。

**柳原**: 料理の言葉で「出会いもの」という言葉があるんですが、旬の食材同士は相性がいいものが多いですよ。筍と木の芽、筍とわかめ、みんな旬の組み合わせです。「出会いもの」を探す。それも和食の楽しみ方であり、季節の感じ方ですね。

**高橋(義)**: 例えば11月ですと、松茸は終わっています。時期的には、野菜は端境期なんですね。これといったものがない。強いてあげると、小かぶかな。うちのお店では瀬戸内産の穴子と小かぶを合わせる。炊いた小かぶの上に蒸した穴子を器に盛りつけて、お客様には、小かぶと穴子を一緒に口に入れてください、と。小かぶのあっさりした味わいと、穴子の油脂分が絡むことによって、とてもおいしいんです。

## おいしいご飯を炊く、ということ

**柿澤**：和食には、欠かせない白いご飯、その大切さを教えてください。

**柳原**：私がやっている料理教室に入って来た方には、最初に必ずご飯を羽釜で炊いてもらいます。そこで学んでほしいことは、電気に頼らず、ガス火で自分で炊いていくことや煮炊きのタイミング。和食の主食はご飯です。ご飯がおいしければ、おかずも進む。実は、今の和食がこのようなスタイルになったのは約200年前。それほど昔からではないんです。そんな中で、今食べられている料理、肉じゃがやカレーもそうですね、それらは全部ご飯に合う。ご飯がおいしいと、何よりホッとします。それが私たちの心にある、白いご飯だと思いますね。

**高橋(義)**：私も文化釜で炊いたり、土鍋で炊いたり、いろいろな方法で炊いています。稲作文化を長く続けている日本人ですから、お米には神聖なもの、という思いがありますし、白というのは、神様に通じるものがある。歴史の中で、切っても切れない食材ですね。土鍋、文化釜、それぞれ炊き方が違うんですけど、道具が違う中で調理をするというのは、大事なこと。自分で、何度も同じ動作を繰り返しながら、おいしいご飯を炊く、そういう感覚を養っていただければうれしいと思います。



**柳原**：よくご飯の炊き方として、「赤子泣いてもふた取るな」というのが一人歩きしていますが、本来は、「初めちよろちよろ、中ぱっぱ、ぶつぶついう頃火を引いて、最後に藁ひとつかみくべ、赤子泣いてもふた取るな」なんです。つまり、時系列。最初は、かまどの上に釜を置いて、火をくべると温度が上がっていきます。中ぱっぱは、火が一番大きくなっている状態、さらにぶつぶついう頃は、炊いている途中、お米の表面がぶつぶつとなるんです。その状態になったら、火を抜いちゃうんです。そして後は、かまどの余熱で火が入っていく弱火にする工程です。最後に藁ひとつかみを入れることで、余熱に火がついて、藁がぼおっと燃える。最後の10秒間火を強くする工程です。最後、赤子泣いてもふた取るな、が10分間の蒸らし、なんです。その蒸らすところで、ふたを開けてしまうと、急激に温度が下がってしまって、お米の周りに水分がついてし

まうんです。最後の大切な部分「ふた取るな」が、ご飯を炊く全体のルールだと間違っ、今に伝わってしまったのです。

## 和食づくりの基本

**柿澤**：ご飯を炊くことは、和食の基本中の基本ですが、他にどんなことがありますか。



**高橋(拓)**：白いご飯は、例えば魚を塩辛く焼いてしまっても、口の中にたくさん入れることで、塩分調節ができる。味を均一化させて、自分の好みの味に持ってこれるというのが、ご飯の特徴だと思うんですね。白いご飯には、自然な甘さがあります。よく噛むことでブドウ糖に変わりますから。大事なのは、自然な甘さが味わえる、ということかな。

**高橋(義)**：だしをひくことですね。ここにいるパネリストの4人ともだしが違うんですよ。よく料理教室を開催した時など、「ご家庭、それぞれで、皆さんのだしをひいてください」と言います。だしは、何と何でひかなきゃいけないというルールはないんですね。基本には、昆布と鰹節の組み合わせがあるんですけど、絶対に鰹節である必要もない。私の店では鮪節です。いりこだしもあります。種類の異なる削り節を2、3種類混ぜたり。自分オリジナルのだしがひけると、和食がもっと楽しくなるんじゃないでしょうか。

**柳原**：和食は、発酵調味料の文化でもあるんですね。海外の料理は、脂と香辛料で味をつけていく。皆さんがご家庭で使う調味料を思い浮かべてください。しょうゆ、みりん、味噌、酒、みんな発酵による、いわゆる微生物の力でつくられた調味料なんですね。和食づくりの基本としてまずは、そういった発酵調味料を揃えること。その調味料があるから、私たち料理人もマジックができるわけです。手品はタネがあるからできるんです。そういった調味料の扱いを覚えることが、和食の基本だと思いますね。

**柿澤**：日本の調味料、世界ではどのように見られているんでしょうか。

**高橋(義)**：しょうゆ、みりん、味噌、酒、それらの調味料って、海外にはないんですね。日本料理ってそういう調味料があるので得やなど、海外のシェフに言われたことがあります。

**高橋(拓)**：簡単な話、しょうゆでつくったら、何でもおいしくなる(笑)。以前やったことがあるのですが、



### 和食に欠かせない、ご飯の炊き方のコツ

柳原 尚之氏 ~ご飯の炊き方~

まず大切なことは、お米を洗うのではなく磨ぐということ。一度水で流したらすぐに、水をきってください。水につけばなしにすると、ぬかの匂いがお米に移ってしまうので。次に、磨いだお米を水につけます。実は、鍋を使ってガス火でご飯を炊く時は、途中でふたを取ってもいいんです。強火にかけ、ぼこぼこ吹いてきたら、火を中火にして。しばらくすると、音が静かになります。ふたを開けてみると、お米の上でぶつぶつという状態になっているはず。今度は弱火にして、静かにふたをしめてください。中から、乾いた音が聞こえますか？パチパチパチ、この音が合図です。さあ、そのまま強火で10秒間。消したら、最後は蒸らし10分間。この時は絶対にふたを開けないでください。できあがったら、上下を返して水分を均質にすると、よりおいしくなりますね。

しょうゆを自分でつくろうと思ったら、すごい労力と時間がかかるんです。香り成分を出すために、いろいろな野菜を焼いて、さらに、しょうゆのうまみ成分を出すためにかぶ、にんじん、大根、ねぎとかバニラビーンズや、魚の骨を焦がしたものを煮詰めていくと、しょうゆに近いものができるんです。そこまでいきつのに10時間位かかりました。そんなに頑張ったのに、市販のしょうゆの方がおいしいんです(笑)。しかし、海外のシェフは常にそういうことをやっている。いわゆるソースですね。肉を炒めて、野菜を炒めて、それらを水の中に入れて煮詰めていって、焦がしながらソースをつくっていくんです。それが、日本では、しょうゆがすぐ手に入る。和食づくりって実は簡単なんです。

**柳原:** 和食は簡単という話ですが、最低限の知識はやはり必要だと思います。例えば、和食づくりには霜降りとか、湯がくとか、水を使った下処理が多いんですね。そういった基本的なことから、次に調味料の使い方を覚える。海外のスパイスだったら何百種類の中から組み合わせないとならない。もっと複雑なわけですね。そういったことからすると、和食づくりって簡単だと思います。

**高橋(義):** 私は、元々、だしをひくという行為自体がインスタントだと思っているんです。もちろん粒のじゃなく(笑)。その前の工程、鰹節をつくるのにも相当時間がかかってますし、昆布も収穫して、すぐ使えるわけではなく、干したものを一年、二年と寝かして、我々の元に届くわけ。そういうことを考えると、調味

料もつくるのに時間がかかってます。自分の手元に届く前の過程で相当仕込まれてる、そういうものの組み合わせで簡単にできる、それが和食という感覚がありますね。昆布を入れてから鰹節を入れて、というだしのひき方もあれば、前夜に昆布も鰹もお鍋に入れておいて、翌朝火にかけて煮立ったら漉すというやり方も。いろんなだしで料理も変わってくるので、自分の好みを見つけることが、簡単に楽しくできることにつながるんじゃないかと思います。

**中東:** 便利なことに、日本には、甘味、辛味、塩味など味覚に合わせた調味料がある。それらが身近にあるということは、調理が簡単にできるということなんです。それと、だしですね。それぞれ皆さんの生活サイクルが違うと思うので、無理して毎朝ではなく、時間があまる時に取っておく。多くのおいしい食材が日本にはあって、それを組み合わせ、味覚に応じて調味料をちょいちょいと入れたら、おいしいものができるのであれば、とっても和食は簡単ではないでしょうか。

**高橋(拓):** 簡単に和食をつくる基本は、しょうゆとみりんを同じ量入れる、そこから始めてもらえば。もっと甘いのが欲しかったら、みりんや砂糖を足す。塩分が欲しかったら、さらにしょうゆ、塩を加える。それだけです。それが、私が料理を始めた時に先輩から教わったことです。もっと言うと、味にふくらみがないなと思ったら、酒を入れなさいと。そこから始めて、後は、家庭の味、自分の味をどうつくっていくかということになると思います。

### おいしい味噌汁をつくるコツ

**柿澤:** 和食には欠かせない、味噌汁をおいしくつくるコツは何でしょうか。

**高橋(拓):** 手早くやることですね。わが家は小さな子供がおりますので、献立全部を1時間でつくります。お米を磨いで炊いて、だしを取ってという流れができています。夕方5時から始めて6時にはご飯を食べます。家庭では、だしも、いちいちペーパータオルで漉しません。昆布、鰹節ともに煮立たせておいて、だしのエキスを全部出してしまいます。味噌汁以外に、煮炊きをするのにも、それが併用できます。夕食をつくっている時も、横から子供が宿題わから





### 家庭でできる、おいしい味噌汁

高橋 拓児氏 ~青ねぎと桜エビの味噌汁~

わが家でやっている、だしの取り方から。湯の中に、昆布と鰹節と一緒に入れます。2つのエキスを全部、水の中に溶け出させて、それを漉して使うのです。次にアクをすくって、酒を入れます。この酒が、鰹節の生臭さ、昆布の磯臭さを飛ばしてくれるんですね。煮出す時の火加減は、鍋の中でゆっくり鰹節が回転するくらい。だし汁に味噌を溶き入れます。具の青ねぎは、必ず水で洗ってから切ること。そうすることで畑にあったみずみずしいねぎに戻るんですね。味噌汁が沸き加減の時に青ねぎをたっぷり入れて。桜エビは、フライパンで炒って、香りがしてきたら火を止めて、お椀に味噌汁を注ぎ、エビと刻みゆずをのせてできあがり。

ないよ、という話が出てくるわけです。そういうことにも対応できるやり方ということですね。

**柿澤**：「だしを取る」、というのと、「だしをひく」、というのは違う、とよくおっしゃっていますが。

**高橋 (拓)**：料理屋の仕事は、「だしをひく」と言います。湯の温度を 60 ~ 70° に保ち、一時間位かけて昆布のエキスのおいしいところだけを取って、ひき上げます。そして沸騰直前に鰹節を投入して、瞬時にエキスが出ますから、またすぐにひき上げるということです。そういう「ひく」という動作から、料理屋の場合は、「だしをひく」、なんですね。家庭では、だしは取りきる。ですから、「だしを取る」なんですね。

**柿澤**：おいしい味噌汁について教えてください。

**中東**：わが家は、いりこだしですね。鰹節は燻製にしているの、どうしても燻香がするんです。それが味噌の風味を邪魔すると思うんです。いりこの頭を取って、水を張ったお鍋に一晩漬けて、翌朝沸かして、アクを取って、味噌汁をつくります。いりこは、砂糖系の甘味ではなくて、うま味系の甘さ、というものを感ぜられるんです。朝の味噌汁として、のどごしがいいので、おすすめします。

**高橋 (義)**：私は季節で味噌を変えますね。冬場の京都は寒く、エネルギーが必要なので、濃いめのとろっとした白味噌を使います。反対に、夏場の京都はすごく暑い。ですから、赤だしを飲むんですね。それらの境の時



期、春や秋口は、赤白のブレンドです。合わせ味噌にしてつくります。夏は赤かったのが、ちょっとずつ白味噌を混ぜて、だんだん白の割合が多くなっていて、おいしいと感じるのが冬。寒さといっしょに白味噌の味噌汁を飲むと、ほっこりするんです。夏は、汗をたくさんかいて、塩分も必要なので、やっぱり赤だしですね。

**柳原**：僕は、仙台味噌のような、香りの高い味噌が好きですね。仙台味噌や信州味噌のような、つくりたての香り。味噌汁は香りが一番大切ですから。だしの中に味噌を溶いて、好みの葉っぱを入れて飲む。長く煮ることによって、おいしさが出てきます。時々、仙台味噌と信州味噌を合わせてみたり。そういうことで、味噌汁一つとっても、いろいろな楽しみ方があると思いますね。

### 和食をもっと身近に感じてもらうには

**柿澤**：和食をもっともっと、ご家庭で身近に楽しんでほしいと思うのですが、どんな心がけが必要でしょうか。

**高橋 (拓)**：例えば、自分の服や靴や靴などは、こだわって色を合わせたりします。だけど、和食づくりとなると、あまりこだわらない。料理をつくるのも、ファッションと同じだと思うんです。今日はこの食材と、あの食材を合わせてみようじゃないかと。そういう風に、ファッション的に考えていただくというのも、和食を身近にする一つの方法だと思うんです。器は、アクセサリと同じですから、自分の好みで食卓の幅を広げることができる。自分ならではの食の文化をつくると思いますか、それらを考えることが、和食をもっと身近にする秘訣だと思います。色目も大事で合わせの美学があるんです。色の三原色、赤と緑と黄色は、和食においては絶対的にきれいに見える色。その後ろに、白と黒、もしくは茶色。冬場は根菜類が多いですから、白と茶色を組み合わせる。秋は紅葉の季節、赤を中心にして、木々の茶色を合わせるとか、黄色をその上にのせてみるというのもいいですね。夏は緑、春はパステル調。それら季節の色を上手に料理に取り入れて、自分なりのコーディネートを楽しむといいですね。

**中東**：和食づくりを、趣味として捉えていただくといいと思います。何事も楽しくないと続きませんよね。料理をする上で、何が面倒くさいかという、使いたい時にそれがそばに無い、ということなんです。無いから買わないと、無いからつくらなあかんと。すると、ますます面倒くさくなって、やめとこか、となってしまうのですね(笑)。ですから、例えば、二番だしを取ったら、

瓶に入れて冷蔵庫に入れておくとか。味噌は、白味噌、赤味噌、田舎味噌、それから他の調味料もあらかじめ買い置きしておくとか。それらがあれば、日々変化させながら、自分なりの和食づくりが楽しめると思います。

**高橋(義) :**何かしらお気に入りのものを見つけるといのが、身近に感じる秘訣かなあと。食材でもいいし、調理道具でもいいと思います。お気に入りのおろし金、包丁、何でもいいです。自分のお気に入りの調理アイテムを一つ持っている、ちゃんと手入れもするわけです。大事に使ったりもする。私もそうですけど、鍋もグニャグニャになるまで使うんですけど、フライパンひとつでもテフロンじゃなくて、鉄のフライパンを使うとおいしいです。たった一つ道具を替えるだけで、料理の作業が変わっていくんですね。そういう感覚を養ってもらうともっと身近に感じてくるのではないのでしょうか。

**柳原 :**僕も楽しむということが一番大切だと思います。つくる側としては、常に食べておいしいと言ってくれることを期待しているんですね。「おいしい」その一言で、今までの努力が報われるという感じがするんですけど、そもそもつくる人が楽しまなきゃいけないと思うんですね。色を楽しむとか道具を楽しむ。とにかくつくる過程でうきうきする気持ちがあることが大切。特に主婦の方は、料理人がやっている全部をやるわけですね。食卓の総合プロデューサーであるわけです。自分で買い物行って、献立考えて、調理して、つくって、食べて、洗い物をして、それら一つ一つの過程の中に楽しみを見つけて、やっていくと、和食づくりをもっと身近に感じていただけるのではないのでしょうか。



### お気に入りの調理道具は

**柿澤 :**日々さまざまな料理をつくると思うのですが、お気に入りの道具アイテムというのはありますか。

**高橋(拓) :**祖父が使っていた、手つきの鍋です。取っ手は木なので、新しいものになってるんですけど、鍋自体が薄くなっているんですね。しかも、穴が開いてしまっ。それを板金屋さんばんきんやに行っ、穴をふさいで今でも使っているんです。その鍋をたまに使うことがありますが、祖父が生きていた時のことを思い出します。その当時食べていたものを、その鍋でつくると、おいしく感じる。例えば、鱧はもの頭だけを、しょうゆと酒だ

けで炊くんですね。それをよく祖父が炊いていたので、今でも同じものを、その鍋で炊くと当時の記憶がよみがえるんです。

**中東 :**うちにはそんな古い鍋はなくて。私は古くなったらすぐに捨ててしまう(笑)。ありきたりなんですけど、セラミックの包丁が大好きです。私の料理は野菜でもアクの強いものを切ることが多いので重宝しています。その包丁を使うと食材に負担がなく、食材に化学変化が移らない、ということもあり気に入ってます。もし自分の近くにその包丁がなかったら、とにかく探す。違う包丁は絶対に使わない。それ位、その包丁は自分の仕事の中でベストパートナーです。



**高橋(義) :**普段から、お店で使っているものなんですけど、塩振り水囊すいのおうというのがありまして、それがお気に入りアイテムです。店で使っている塩というのは、ミネラル分が豊富なもので、しっとりしています。だから、なかなか細かい状態で食材にふりかけることができない。そこで重宝するのが、その水囊すいのおうなんです。目が細かすぎても塩が落ちない、適度に粗くないと落ちない。それを調整してもらって、わざわざオリジナルの塩振り用の水囊すいのおうをつくってもらってるんです。とにかく気に入っているんで、それで塩を振るのが楽しい。それと、きょうは湿気が多いとか、乾燥してるな、というのが、それで分かるんですよ。

**柳原 :**お気に入りのアイテム、僕は晒さらしです。とにかく万能ですよ。だしをひく時、まな板をふく時、大根おろしの水気を絞る時、袋縫いったんいにして、あんこを漉す時とか……。うちでは一反買って、好みの長さに切って使っています。日本の家庭にも、再び戻ってきて欲しい、そんな調理道具のひとつだと思いますね。

**柿澤 :**ありがとうございました。



4人の料理人の方たちが、各々の和食への思いを語っていただいた、あっという間の2時間でした。語りつくすには、まだまだ足りなかったかもしれません。それでも、和食と季節との関わり、もっと和食を身近に感じられる工夫、海外の食に与えた和食の影響等々、さまざまな角度から多くの和食の魅力をお聞きすることができました。

# 中東イスラエルで行われた「寿司コンテスト」

キッコーマンでは、日本の食文化、日本食の魅力を伝える啓蒙活動の一環として、中東のイスラエルで寿司コンテスト「Kikkoman Sushi Master Contest」を開催しています。第3回目となった2012年12月に開かれたコンテストは、首都テルアビブのオーシャン・イベント・ホールで行われ、会場には一般消費者とメディア関係者を含め約500名が来場しました。28組にのぼるプロの料理人からの応募があり、実際に会場で各人が創意工夫をこらした寿司を作り、腕を競いました。審査員には、イスラエル農水大臣、在イスラエル日本大使及び業界関係者、審査委員長には、江戸懐石近茶流嗣家 柳原尚之氏を迎え、盛大に行われました。

イスラエルは全人口が700万人と決して多いわけではありませんが、中東の国々の中でも、日本食、とりわけ寿司のファンが多く、寿司メニューがあるレストランは300軒を超えていると言われています。

優勝者 Meidan Sibony (メイダン・シボニー)さん



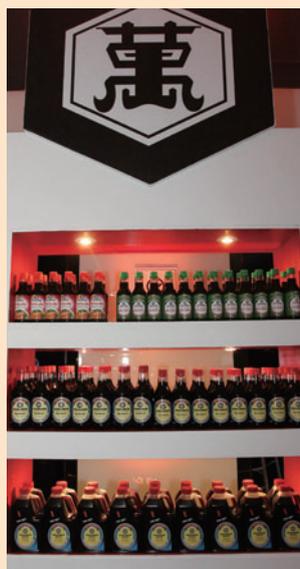
柳原尚之氏による審査講評



レセプション会場でのキッコーマン製品を使ったレシピの試食



特別室での審査



会場に陳列されたキッコーマン製品



優勝作品



開始の合図とともに一斉に調理に取りかかる参加者



## アジアのソイソース 『韓国におけるカンジャンの利用』

フードコーディネーター・調理文化研究者 福留 奈美

2013年12月5日、ユネスコの無形文化遺産に韓国の「キムジャン：キムチの製造と分配」と日本の「和食：日本人の伝統的な食文化」が同時に登録された。2015年日韓修好50周年を迎える両国にとって、今後の文化交流は益々活発化していくだろう。日本での韓流ブームは久しく続き、若者から熟年層まで多くの人々が日常的に韓流ドラマ、K-popに親しんでいる。韓国料理を楽しむ機会も増え、韓国を訪問して本場の味を堪能することも容易である。

そうした中、韓国と日本では非常に多くの食材が共通して使われていることに気づく。市場で見かける生鮮食材はもとより、魚の干物や昆布、煮干しも、秋の味覚として店頭に並ぶ干し柿も非常に似ている、あるいは全く同じであることに驚いた。外国に出かけて懐かしくなる家庭の味はテンジャンスープ（味噌汁）だというし、韓国でもどじょう鍋には山椒をふる。日本ならではのものだと思っていたものが当たり前韓国でも食べられ、韓国の人々はそれを自国の独自の食文化と認識していることに最初は戸惑った。日本の香りの代名詞ともいえる柚子 Yuzu は、韓国では Yuza 茶として親しまれ、非常に韓国らしい食品として認識されている。

もちろん同じ食材でも、組み合わせる香辛料や調理法、食べ方によって異なるものとなる。韓国料理と和食、それぞれの食文化は共通する部分も多いが、異なる部分もまた多い。はたして何が同じで何が違うのか？そんな素朴な疑問から、韓国の醤油、いや韓国のカンジャン探しの旅が始まった。

韓国料理では、伝統的な調味料として大豆を加工した穀醬を主に使う。韓国料理用語辞典（鄭銀淑著、日本経済新聞社）によると、「ジャン（醬）」は大豆を発酵させて作った調味料の総称で、調味料として使われるジャンにはカンジャン（醤油）、テンジャン（味噌）、コチュジャン（トウガラシ味噌）、チョングクジャン（清麴醬）などがあるという。赤唐辛子で真っ赤に風味づけされたコチュジャンは韓国ならではの調味料であり、チョングクジャンは納豆に似た風味を持つ調味料として使用される点で納豆とは異なる。テンジャンと味噌にも風味、製法に違いがあり、正確にはカンジャンと醤油は異なるものと考えられる。

日本では、醤油は日本の調味料であり、その英訳である soy sauce もまた日本のものだと考える人が多い。しかし、中国、台湾、韓国、インドネシア、フィリピン、ベトナムなどのアジア各国で soy sauce は作られ、それぞれの風味と味わい、原料、製法には違いがある。本小論では、韓国の soy sauce をカンジャン Ganjang と表記し、一部日本語訳として醤油という言葉を用いることとする。



福留 奈美（ふくとめ なみ）

フードコーディネーター  
博士（学術）/お茶の水女子大学専門食育士  
お茶の水女子大学卒業。お茶の水女子大学大学院  
前期・後期課程修了。高知県出身。  
大学・調理師専門学校の非常勤講師、食育情報番  
組のコーディネーター、地域の食資源開発・商品開発  
のサポート業務、食の講座のプランニングなどを行い  
ながら、日本の地方料理、各国料理における食材・  
調理法・レシピ表現などの比較研究を続ける。



# 1. 韓国のカンジャンの分類

韓国にどのようなカンジャンがあるのかを現地で見ると実に様々な名称が出てくる。最初は混乱したが丁寧に聞き取りをしていくと少しずつわかってきた。集約すると、使い方としては濃口タイプとスープ用のうす口タイプに分かれ、作り方としては伝統的な自家製のものか工業的に大量生産された市販製品かに分かれる。それぞれに複数のカンジャンが存在し、あるものは同義でありながら人によって呼び名が変わり、あるものは同じ呼び名であっても自家製か工業製品かで全く味わいが異なるものもある。以下に、その種類と定義を示す。

韓国食品規格 (KFSC)、韓国産業規格 (KIS) による分類では、カンジャンは原料や加工方法によって最大5種類 (醸造醤油、混合醤油、酸分解醤油、酵素分解醤油、韓式醤油) に分けられる。一般的な

## 〈製法の違いによる分類 (5タイプ)〉\*1)

	カタカナ表記 (アルファベット表記)	日本語訳例	主な定義
①	ヤンジョ・カンジャン (Yangjo Ganjang)	醸造醤油	大豆、脱脂大豆、小麦等を原料にした麴(こうじ)により醸造された醤油
②	ホナブ・カンジャン (Honhab Ganjang)	混合醤油	①と③を適正な比率で混合して加工した醤油
③	サンブネ・カンジャン (Sanbunhae Ganjang)	酸分解醤油	タンパク質や炭水化物を含有した原料を酸で加水分解して加工する醤油
④	ヒヨソブネ・カンジャン (Hyosobunhae Ganjang)	酵素分解醤油	タンパク質や炭水化物を含有した原料を酵素で加水分解して加工する醤油
⑤	ハンシク・カンジャン (Hansik Ganjang)	韓式醤油	主原料のメジュを塩水と混ぜて発酵、熟成した醤油

\* Korean Food Standards Codex (韓国食品規格) の分類では上記5種類、KIS (韓国産業規格) の分類では、①、②、③、④の4種類に分けられている。

## 〈一般に使用されるカンジャン名称の分類 (17タイプ)〉\*2)… 製法、熟成期間、色、味、用途、原料、通称等による)

	カタカナ表記 (アルファベット表記)	日本語訳例	主な定義
<b>家ごとに手作りされるカンジャン</b>			
⑥	チブ・カンジャン (Jib Ganjang)	家醤油	自家製の手作り醤油という意味。⑦朝鮮醤油、⑧在来式醤油と同義。
⑦	チョソン・カンジャン (Chosun Ganjang)	朝鮮醤油	メジュと塩水を鹽に仕込む伝統的な在来式の作り方をした醤油
⑧	チェレシッ・カンジャン (Jaelaesig Ganjang)	在来式醤油	⑥家醤油、⑦朝鮮醤油と同義
⑨	チョンジャン (Chung-jang)	清醬	在来式製法で熟成期間が短く1~2年の色の薄い醤油
⑩	チュン・カンジャン (Joong Ganjang)	中醤油	在来式製法で熟成期間が清醬と陣醤油の中間的 (3~4年) な醤油
⑪	ジン・カンジャン (Jin Ganjang)	陣醤油 (眞醤油)	在来式製法で熟成期間が長く5年以上の色の濃い醤油
<b>工場で製造される醤油</b>			
⑫	ジン・カンジャン (Jin Ganjang)	陣醤油	②混合醤油の一種で濃口タイプ。⑪と同じ名称のため混同されやすい。
⑬	ヤンジョ・カンジャン (Yangjo Ganjang)	醸造醤油	大豆、脱脂大豆、小麦等を原料にした麴(こうじ)により醸造された醤油
⑭	グック・カンジャン (Guk Ganjang)	汁醤油	スープ用として調製されたうす口タイプ。 ②混合醤油タイプと⑦朝鮮醤油の改良式製法によるプレミアムタイプがある。
⑮	チョリム・カンジャン (Jorim Ganjang)	煮物用醤油	煮物に向くように調製された醤油
<b>その他の呼び方</b>			
⑯	ウェ・カンジャン (Wae Ganjang)	倭醤油	倭 (日本) の醤油という意味。①醸造醤油と同義、または⑥朝鮮醤油 (在来式) 以外の外來式の作り方をした醤油全般をさす。
⑰	イルボン・カンジャン (Ilbon Ganjang)	日本醤油	⑯倭醤油と同義
⑱	ケリヤン・カンジャン (Gaelyang Ganjang)	改良醤油	⑥朝鮮醤油に対して、製法が日本から伝わった外來の改良式醤油をさす。 ⑯倭醤油、⑰日本醤油と同義。
⑲	ムルグン・カンジャン (Mulgeun Ganjang)	薄い醤油	ムルグン (薄い、弱い) と表現されるうす口タイプの醤油。⑨清醬、⑬汁醤油をさす。
⑳	ユギノグン・カンジャン (Yuginong Ganjang)	有機農醤油	有機大豆を使用して作られる醤油
㉑	チョヨム・カンジャン (Jeoyeom Ganjang)	低塩醤油	塩分含有率の低い醤油
㉒	マツ・カンジャン (Mat Ganjang)	味醤油	うま味食材、香辛料、薬味等で風味とうま味を加えた調味醤油。家庭でも作られるタレの一種。
㉓	チョ・カンジャン (Cho Ganjang)	酢醤油	酢を加えた調味醤油。家庭でも作られるタレの一種。

\*1) \*2)…ハングル語の発音によっては複数のカタカナ表記、アルファベット表記が存在するものもある。便宜上、表中の表記で本文中は統一した。

区別のされ方としては、色が濃くカンジャンとしての風味が強く塩味がマイルドな濃口タイプ (表中の①⑩⑫が典型的) と、色が薄く塩分の高いうす口タイプ (⑨⑬⑲) に分けられる。

在来式のチョソン・カンジャン (朝鮮醤油) はメジュ (説明後述) を発酵の素とする。チョソン・カンジャン (朝鮮醤油) というとき、韓国の人々は在来伝統的な製法として、メジュを塩水に浸す甕仕込みのカンジャンを連想する。それらは自家製であるためチブ・カンジャン (家醤油) という呼び名が用いられ、昔からある在来のものという意味でチェレシッ・カンジャン (在来式醤油) とも呼ぶ。これらは熟成期間の長さにより、短期のチョンジャン (清醬)、中期のチュン・カンジャン (中醤油)、長期のジン・カンジャン (陣醤油) に区別される。一般的には熟成1~2年で色の薄いチョンジャン (清醬) がスープ用によく使われ、5年以上寝かしたジン・



カンジャン（陣醤油）は、実際には10年、20年とより長く熟成させて希少品として特別な価値を持たせることもされる。甕で30年以上寝かしたジン・カンジャン（陣醤油）を味見させてもらった。時間をかけてアミノカルボニル反応が進み、色は濃く、トロリとした濃度がある。香りと味わいは複雑で、塩分がマイルドに感じられる。たんぱく質が分解されて多くのアミノ酸が生成され、うま味による塩味の抑制効果が生まれたものと考えられる。

実はこのジン・カンジャン（陣醤油）という名称は、コンビニやスーパーマーケットで売られる市販製品でもよく見かける。こちらは工場で短期間に効率よく作られたもので、色が濃く塩分が低い濃口タイプに調合された混合醤油であることが多い。甕仕込みで長期熟成されたジン・カンジャン（陣醤油）を工業製品と区別するために、同じ発音であるがあてる漢字を変えてジン・カンジャン（眞醤油）と呼び分ける人もいる。1970年代に漢字表記を廃止した韓国では、若い世代で漢字を理解する者が減り、このような呼び分けも一部の人に限られたものとなっている。

この他工場で大量生産されるカンジャンの代表的なものにヤンジョ・カンジャン（醸造醤油）、クツ・カンジャン（汁醤油）、チョリム・カンジャン（煮物用醤油）がある。クツ・カンジャン（汁醤油）はうす口タイプの代表的なもので、その名の通り、スープや鍋料理、ナムル等の塩味をつけるために使われる。うす口タイプであることを表現したムルゲン・カンジャン（薄い醤油）ともいわれるようだが、聞き取りをする中ではあまりでてこなかった。

韓国に住む人にどのようなカンジャンを家庭で使っているか聞くと、ヤンジョ・カンジャン（醸造醤油）とクツ・カンジャン（汁醤油）と答える人が多い。ヤンジョ・カンジャン（醸造醤油）は加熱調理に使われるほか、つけダレやドレッシング、食材にそのままつけて食べることが多い。スープを作るときにも、ヤンジョ・カンジャンを少量と塩で味つけすればクツ・カンジャン（汁醤油）の代用となる。そのため、料理をしない若い世代ではヤンジョ・カンジャン（醸造醤油）のみを使っているという人もいる。食材にこだわりのある手作り品を好む層では、市販製品のクツ・カンジャン（汁醤油）ではなく評判のよいチプ・カンジャン（家醤油）を購入すると

いう人もいる。

クツ・カンジャン（汁醤油）という名称はスープ用のカンジャンとして工場で作られたイメージが強く、廉価な混合醤油タイプもあるが、中には丸大豆を原料とし、Naturally Brewed であることやメジュを用いたチョソン（朝鮮）式であることをうたったプレミアムタイプもある。韓国食品規格（KFSC）ではメジュを使用したカンジャンをハンシク・カンジャン（韓式醤油）と定義している。ここで言うメジュには大きく2タイプあり、2～3か月かけて屋外で乾燥・発酵をさせる伝統的な製法のメジュに対し、工場で菌を接種し、湿度と温度を管理した環境で2週間程度で早く作るメジュを改良メジュと呼ぶ。

一方、多くの人が使うヤンジョ・カンジャン（醸造醤油）はウエ・カンジャン（倭醤油）とも呼ばれる。「ウエ・カンジャン」という名称は口語で使われることが多く、年齢が上になるほど馴染みのある呼び名となる。倭は日本を意味し、イルボン・カンジャン（日本醤油）という呼び方もできるが、ウエ・カンジャン（倭醤油）の方がより一般的である。ヤンジョ・カンジャン（醸造醤油）は丸大豆または脱脂大豆、小麦等を原料に麴を用いて作られる。その製法は日本から伝わったものと考えられ、在来式のチョソン・カンジャン（朝鮮醤油）に対し、外来の日本式としてウエ（倭）という言葉で呼び分けられたのであろう。ヤンジョ・カンジャン（醸造醤油）は工場で効率的に作られるが、より安価に製造できる混合醤油ではない Naturally Brewed であることを強調する意味でヤンジョ（醸造）と名付けられている。いわゆる日本の本醸造醤油にあたる。

ちなみに、英語圏の通販サイトでカンジャンがどう区分されて売られているかという点、ノーマルタイプの soy sauce とスープ用の soy sauce に大別される。ノーマルタイプは、ヤンジョ・カンジャン（醸造醤油）とジン・カンジャン（陣醤油）であり、スープ用はクツ・カンジャン（汁醤油）である。ヤンジョ・カンジャンとクツ・カンジャンには、丸大豆を使用し Naturally Brewed であるプレミアムタイプと、脱脂大豆を使用する一般的なタイプの2つがそれぞれある。

カンジャン売場には以上のほか、丸大豆の写真やイラストをラベルに配置し脱脂大豆ではなく丸大豆

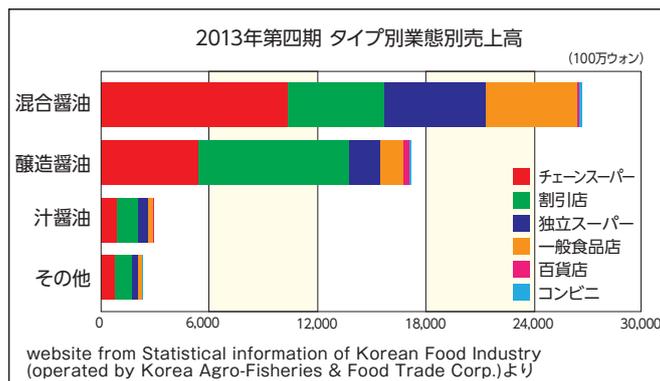
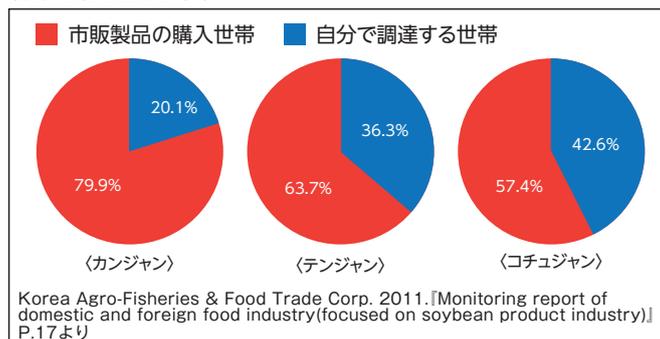


を使用していることを強調したもの、有機大豆を使用するユギノン・カンジャン（有機農醤油）やチョヨム・カンジャン（低塩醤油）の表示をしたカンジャンが売られる。また、照りツヤが出やすく煮込み料理に向くチョリム・カンジャン（煮物用醤油）、うま味食材や砂糖、果物などを加えて煮詰めて作られるマツ・カンジャン（直訳は味醤油。うま味醤油とも訳される）が並ぶ。これらは日本でいうところのだし醤油、めんつゆ、かば焼きや照り焼きのタレ、ぼん酢醤油に該当するものである。

カンジャン製造が1950年代を境に工業化されるまでは、カンジャンは家で作るものであった。「醤油の味が変わると家門が減ぶ」ということわざがあるように、家ごとに甕で仕込む発酵調味料の出来栄は非常に重要なものであった。冬に行うカンジャンとテンジャンの仕込み作業は、キムチを漬けるキムジャンと同様に大切な食の年中行事なのである。

実際に、今でもカンジャンを手作りすることが盛んな地域がある。3682世帯を対象とした調査（2009年）では、市販製品ではなくチブ・カンジャン（家醤油）などを自分で調達する家庭が5世帯に1つはある。テンジャン、コチュジャンに比べればその率は低いが、日本に比べて、手作りの伝統調味料が食卓にのぼる率はかなり高いと考えられる。

### 〈醤類調達比率〉

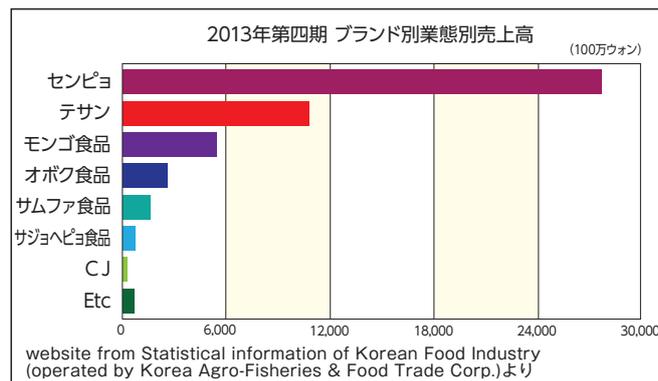


市販製品の小売店業態別売上高の統計資料によると、ホナプ・カンジャン（混合醤油）が半分以上を占め、ヤンジョ・カンジャン（醸造醤油）、クツ・カンジャン（汁醤油）が続く。ヤンジョ・カンジャン（醸造醤油）に比べホナプ・カンジャン（混合醤油）は廉価であるため、購入量としてはホナプ・カンジャン（混合醤油）の比率はより高くなる。また大衆的な飲食店などの業務店で使用されるカンジャンのほとんどは廉価なホナプ・カンジャン（混合醤油）だと聞くので、実際の生産量の多くはホナプ・カンジャン（混合醤油）だと推測される。そして、家庭で使うために少し高い価格帯のヤンジョ・カンジャン（醸造醤油）を選ぶ人がおり、その比率は割引店と百貨店で多いことがわかる。



百貨店の調味料売場。韓国のカンジャンの他、日本の醤油やぼん酢、タレ類も売られている。

※割引店：韓国ではGMS（General Merchandise Store）やハイパーマーケット、スーパーセンターというような総合大型セルフサービス業態を「割引店」と呼ぶ。韓国ではEマート（新世界百貨店グループ）、ロッテマート（ロッテグループ）などが代表的。



韓国の最大手カンジャンメーカーといえばセンピョである。続いて、テサン（チョンジョンウォン）、モンゴ食品、オボク食品が続く。韓国の中でも地域性があり、モンゴ食品とオボク食品は韓国南部のキョンサン南道にあるため、近くの大きな商圈である釜山ではメジャーなブランドである。オボク食品については売上の約80%は釜山地域で、残り20%が全国的な販売だという。この他、ロッテマートな



どの割引店では PB 商品が売られている。

都市部では工場で作られた大手メーカーの市販製品を使用する人がほとんどであるが、地方では自家製のカンジャンを今でも作り続ける人が残っている。家内消費用に手作りしたものが味がよいと口コミで評判になり、ご近所が買いに来たり人づてに注文が入ることもあるという。カンジャン作りの名人と呼ばれる名工の逸品が、塩や酢などその他の調味料とともにデザインされて販売されるケースもある(ソン・ミョンヒ名人の例。写真参照)。

韓国南部の Cholnam-do・Tamian-gun、Chonpyonmyeon で 40 年以上醤油作りに携わるキ・スンド名人(韓国農林水産食品部が指定する食品名人 35 号)のカンジャンは、サムスンファミリーが愛用しているということでも知られブランド化している。ちなみに Chonpyonmyeon は 2007 年アジア初のスローシティに認定され注目を集めた町である。

※スローシティ：スローフード(NPO)が推進する市町村レベルの運動で、普段食べなれている物の質を見直し改善し、住みやすい町となるようにガイドラインを守る。



センピョ社の商品例(左からジン・カンジャン、ヤンジョ・カンジャン、クツ・カンジャン、マツ・カンジャン)



テサン社(ブランド名:チョンジョンウォン)の商品例(左からジン・カンジャン、チョリム・カンジャン、ヤンジョ・カンジャン、クツ・カンジャン)



モンゴ食品社の商品例



ロッテマートのPB商品(左からジン・カンジャン、ヤンジョ・カンジャン)



現代百貨店で売られるソン・ミョンヒ名人のカンジャンとその塩、酢のセット

生物多様性を保護し、消滅の危機に瀕した小規模生産の質のよい食品と小さな生産者を守る運動を行っているスローフード(NPO)では、2013年10月にアジア圏で初めての大規模な食の見本市「アジオグスト AsioGusto」を開催した。韓国のコンヴィヴィウム(支部)による展示コーナーでは、こだわりのチョソン・カンジャン(朝鮮醤油)を韓国の伝統として、また守るべき調味料として紹介するブースが見られた。

## 2. 韓国特有の発酵の素「メジュ」

日本では「麴(こうじ)」を使用する発酵食品が多くある。味噌は米麴・麦麴・豆麴をそれぞれ蒸した大豆に加えて米味噌・麦味噌・豆味噌にする。醤油は大豆と小麦で麴を作り、それを塩水とともに発酵させて作る。その他、日本酒、焼酎、みりん、酢なども麴によって作られる。日本の麴は、コウジカビのアスペルギルス・オリゼ *Aspergillus Oryzae* を増殖させて作る。醤油の場合は *Aspergillus Sojae* も含まれる。

韓国の場合、伝統的な調味料のカンジャン、テンジャン、コチュジャン作りに欠かせない発酵の素としてメジュ Meju がある。メジュとは、大豆を煮てからつぶし、四角い型に入れて成形し、藁で結んで軒下につるして乾燥・発酵させたものである。メジュに繁殖する微生物としては、各種の *Rhizopus*, *Mucor*, *Aspergillus*, *Penicillium* などのカビ類、*Saccharomyces*, *Torulopsis* などの真菌類、*Bacillus*, *Staphylococcus* などの細菌があると言われており、主には中心部に枯草菌 *Vacillus Subtilis* などの細菌が、表面付近では *Aspergillus oryzae* などのコウジカビが自然に繁殖する。日本の麴はできるだけ枯草菌を増殖させず *Aspergillus oryzae* を増殖させるように作るのに対し、メジュは枯草菌を積極的に増殖させる点が異なる。枯草菌は藁の中にいる菌で納豆菌の近縁であるため、韓国のテンジャンやカンジャンには納豆様の匂いがするとされる。藁で包んだ蒸し大豆が納豆になるように、藁で結んだメジュにもゆっくり時間をかけて枯草菌が増殖する。この枯草菌は大豆の pH を上げてアルカリ加水分解を進めるため、韓国のメジュは日本の麴と違いアンモニア臭がするとされる。市場で購入したメジュをハーバード大で分析してもらったという Ben



Reade 氏（Nordic Food Lab. の料理開発研究員）によると、そのサンプルでは枯草菌と *Aspergillus* 株は検出できたが株の特定まではできなかったとのことである。

メジュは、市場でも売られており、2月にテンジャンを手作りする時期になると大きなスーパーマーケットでも箱入りで売られる。5.5kgのメジュは定価 110,000won（約 11,000 円）で、この量で7～8リットルのカンジャンと 15～20kgのテンジャンができると考えられる。



ソウルのキョンドン(Gyendong)市場で売られているメジュ



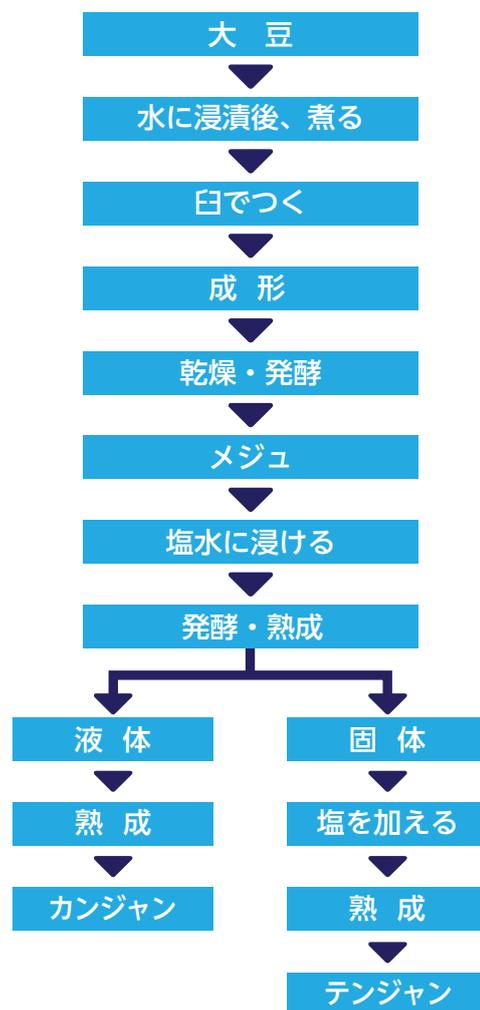
大型スーパーマーケットで箱入りで売られるメジュ

### 3. 韓国伝統のカンジャン作り

日本でも、かつては味噌からしみ出る液体をすくいとって味噌溜りとして使っていたが、醤油と呼ばれるものは味噌作りとは別の工程で作られるようになった。一方韓国では、晩秋に収穫した大豆で11月末から12月はじめにメジュを作り、乾燥させて保管しておいたメジュを2月に塩水に漬けて発酵させる。曆にこだわる家では陰暦11月の冬至の日に新大豆でメジュを作り、塩水に漬けて作業は陰暦1月の午の日に行う。塩水に浸した後、数か月したら濾し器で濾して固形物と液体を分離する。固形物に塩を加えて甕で熟成させたものがテンジャンとなり、液体を甕にもどして熟成させたものがカンジャンとなる。

ソウルから東に電車で1時間半ほど行ったナムヤンジュ市チョアンミョンは、チプ・カンジャン（家醤油）作りが今でも盛んに行われる場所である。名人として知られるチャン・ミョンヒさんを訪問し、カンジャンの作り方を教えていただいた。

#### <在来式醤油を作る方法>



#### 1) メジュ作り

メジュは、11月の最終週から12月初めに仕込まれる。成形した後、一般的には屋外の軒下につるして乾燥させるが、チョン・ミョンヒさんは独自の製法として屋内のオンドル（床暖房）を入れた温かい環境の中におき、枯草菌を積極的に増殖させることをする。保管した部屋には納豆臭があり、完成したメジュは水洗いしたあとに粘り気が出て納豆臭がする。チョン・ミョンヒさんは、こうしてメジュを作るため、できあがるカンジャンが他と違っておいしいのだと思うという。チプ・カンジャン（家醤油）にはそれぞれの秘伝の作り方がることがわかる。

#### 2) 仕込み、発酵・熟成

陰暦の1月になると甕にジャン（醬）を仕込み始め、2014年の場合は2月28日までに仕込み終



大豆を蒸し煮にする釜



藁で結んでつるして発酵・乾燥させる

えるという。カレンダーにはその期間が大きく記され、暦とともにジャン作りがされていることがうかがえる。冬の間には仕込みを終えるのは腐りにくく作りやすいため、温かい季節なら塩分濃度をより高くしなくてはならなくなる。

前のカンジャンを取り出した後の甕は洗わずに続けて使う。60リットル弱の水に塩約10kgを溶かし塩分18%の塩水を作る。塩分18%になっていることを確かめるため、生卵を浮かべて確認する。メジュは、表面に極端に多くカビがはえていれば流水で洗いながらブラシでさっとぬぐい、乾かしてから使う。約15kgのメジュを塩水に加え、炭、皮付きの栗、乾燥なつめ、唐辛子、ゴマを加える。ゴマは指先でひねりながら入れることで液面に薄く油が膜

を張り、カビが出るのを防ぐという。

仕込みは以上で、塩水の用意さえしておけばあっという間に終わる。陶器の蓋をして4日置き、その後はガラス蓋に換える。日光が入ることで、カビの増殖が抑えられる。塩水にメジュを浸けこんでから50日目頃に搾る作業を行う。木製の濾し器で固形物のテンジャンと液体のカンジャンに分け、それぞれ別の甕に入れ直して熟成期間に入って行く。カンジャンは最低でも6カ月間は熟成をさせる。その間に好塩菌が作用して、たんぱく質は徐々に分解されアミノ酸をはじめとするうま味成分に変わる。甕は屋外に放置されたままで、日夜の温度変化、日照にさらされる。自然環境の中でゆっくり置くことで、その家ならではの熟成のプロセスを踏む。これまでに失敗したことはないそうだ。暦に従い、代々伝わる仕込みの方法を守り、あとは自然にまかせることで家ごとの味ができあがる。ジャン（醬）作りはシンプルだからこそ今でも続いているのだろう。

熟成を1～2年させたチョンジャン（清醬）のうち、1年物よりもバランスがよくおいしい2年物を主に出荷しているとチャン・ミョンヒさんはいう。テンジャン作りに力を入れているため、カンジャンの多くはチョンジャン（清醬）の段階で売り次々新しい甕を仕込んでいる様子だが、特別によい出来のものや長く熟成させてきたものは、小さな甕に入れて大切に保管している。味見をさせていただいた30年物は姑が作ったものとなる。



生卵を浮かべて塩分濃度を確認



唐辛子などの副材料を浸して仕込み完了



ブロック状のメジュをそのまま塩水に浸す



自宅の庭にあるチャントツテ（壺置き場）で仕込み作業をするチャン・ミョンヒさん



ガラス蓋をした甕



使い込んだ濾し器



小さな甕に移した長期熟成用のカンジャン



チョン・ミョンヒさんの10年熟成のカンジャンは、スローシティ\*であるチョアンミョンの高品質食品コンテスト2013で大賞を受賞した。その甕は売らずに長く熟成させるという。香りと風味のバランスがとてもよく、今後10年、20年と熟成させたらどうなるだろうと楽しみに思った。熟成6年目に入る2008年仕込みのジン・カンジャン（陣醤油）を購入させていただいた。1,000mlで15,000ウォン（約1,500円）。テンジャンは1kgで25,000ウォン（2,500円）。スーパーで売られる混合タイプのジン・カンジャン（陣醤油）が930ml入りで3,700ウォン（約370円）前後であるのに比べてかなり高価ではあるが、多くの人買いに来るといふ。

チョン・ミョンヒさんは農業も行っており、有機栽培の大豆を自ら育て、こだわりの海の焼き塩を取り寄せ、薬水と呼ばれる山から湧き出る水を車で汲みに行って使っている。カンジャン作りで最も大切なことはと聞くと、「いい豆、いい水、いい塩を使うこと」だと即答した。メジュを結ぶ藁は、近所の農家から有機栽培のものをまとめて購入しているそうだ。

テンジャン、カンジャン作りは姑に教えてもらい、嫁入りしてから初めて作りだした。姑もまたその母から教えられた。韓国では、代々続く手作りの技と味が残っている。「醬の味がよければ子孫が繁栄する」という言い回しもあるほど、カンジャン、テンジャンをはじめとするジャン（醬）作りは非常に大切なものなのである。



カンジャンは甕の上澄みをすくって容器に詰める



テンジャンを熟成させている甕から手作業で瓶詰する

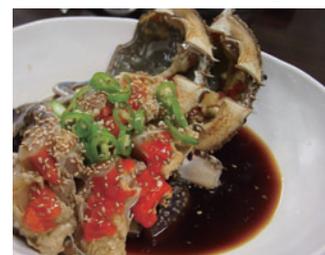
## 4. カンジャンを用いる代表的な韓国料理

カンジャンは汁物、炒め物、和え物、煮物、タレ、ドレッシング、漬け物など様々な調理に用いられる。カンジャンなしには成り立たない料理の代表的なものをあげる。

### ◆カンジャンケジャン（ワタリガニの醤油漬け）

カンジャンを使った料理でまずあげられるのがワタリガニの醤油漬けである。家庭ではヤンジョ・カンジャン（醸造醤油）を使う人もいるが、もともとはチョソン・カンジャン（朝鮮醤油）を用い、専門店の中には7年熟成のジン・カンジャン（陣醤油）を使うことを売りにしている店もある。生姜や大根、唐辛子を漬けこんだタレを一旦加熱し冷ましたものに、新鮮な生きたワタリガニをそのまま漬け込む。薄味なら3日目から食べ始められる。しっかりと味をしみこませるには、漬けダレだけを1日おきに加熱しては冷ましカニを戻して漬けることを繰り返し、計7～8日間漬ける。蟹味噌の濃厚な味わいとトロリと熟成した生の身は、カンジャンの色がうっすら着く程度で、漬けダレの色から想像するほどしょっぱくはない。漬け込んであるタレを味わってみると甘味のあるマイルドな味わいで何か料理に使えそうに思ったが、通常はカニを食べておしまいとなる。ほんのりカンジャン味がしみ込んだカニの身と濃厚なカニみその味わいは、ごはんのおかずとしても、また韓国の焼酎（ソジュ）の肴としても非常に美味である。魚介類の醤油漬けは、ワタリガニの他にアワビが有名で、最近是有頭のエビを醤油漬けにして名物にしているレストランもある。

カンジャンケジャンの専門店「真味」で撮影



葉味には青唐辛子が定番



甲羅にごはんを入れてカニみそをからめて食べる

### ◆カンジャン漬け

韓国の漬け物売場にはキムチとともに様々な種類のチャンアチが並ぶ。チャンアチとは、カンジャン、



テンジャン、コチュジャンといったジャン（醬）に酢や砂糖などの調味料を加えて野菜などを漬け込んだ漬け物のことをいい、キムチや塩辛と同様に韓国の大切な保存食のひとつとなっている。それぞれの味の特徴を考えてみると、キムチは乳酸発酵による自然の酸味、塩辛はその名の通り塩味、そしてチャンアチはカンジャンをベースとするうま味と塩味の組合せということになるだろうか。長期保存するチャンアチは塩分が高いため、少量をごはんのおかずにしたたり、肉料理と合わせたりして食べる。

チャンアチは大別すると、カンジャン味のものと、唐辛子粉やコチュジャンにカンジャン他の調味料を合わせたスパイシーなタレに漬け込むピリ辛タイプの2つに分かれる。そういえば先に紹介したカンジャンケジャン（ワタリガニの醤油漬け）には、別の味のタイプとして、カンジャンに唐辛子粉とコチュジャンを加えたヤンニョム（薬味ダレ）にカニを漬け込んだヤンニョムケジャンがある。韓国の人にとって「カンジャン味」と「スパイシーな薬味ダレの味」はどちらも欠かせない味のタイプとしてあり、いずれにもカンジャンが欠かせない調味料となっている。

カンジャン味のチャンアチの代表的なものに皮ごとのニンニク、青唐辛子、エゴマの葉などを漬けたものがある。野菜以外でも海苔やうずら卵のカンジャン漬けを見かける。家庭でもタマネギ、キュウリ、ブロッコリーの芯などをよくカンジャン漬けにするそうで、長期間保存するチャンアチと短期間で漬ける即席タイプがある。

豚ばら肉の焼肉サムギョプサルでは、サンチュとともにエゴマのカンジャン漬けを出す店がある。カリッと焼き上げた豚ばら肉をエゴマのカンジャン漬けでくるりと巻いていただく。適度な塩味とカンジャンの風味が肉によく合う。



大型スーパーマーケットの漬け物売り場で量り売りされるチャンアチ



カンジャン味のチャンアチ（時計まわりに青唐辛子、行者ニンニク、岩海苔、えごまの葉、ニンニク）

## ◆味つけがカンジャンベースの料理例

チョンジャン（清醬）またはクツ・カンジャン（汁醬油）を使う代表的な料理にクク、タン、チゲなどの汁物・鍋料理がある。ワカメスープ（ミヨククク）が代表的で、韓国のお祝いごとによく出され、女性が妊娠したときにも勧められる滋養のあるスープである。コムタン、ソルロンタンなど色をつけない透明あるいは白濁したスープでは塩だけで味をつけるが、その他のスープでは塩味とうま味をつけるためにチョンジャンまたはクツ・カンジャンが使われる。日本の濃口醤油を使ったそばつゆのように、濃口タイプのカンジャンが色も風味も味わいも主役となるような汁物は韓国料理では見かけない。

ナムルの味つけに年配者はチョンジャン（清醬）を使い、若い世代ではヤンジョ・カンジャン（醸造醤油）を使う人もいるという。汁物であってもナムルであっても、チョンジャンの代わりにヤンジョ・カンジャンを使うことができ、カンジャンの風味と色をつけないようにヤンジョ・カンジャンを少量にして、あとは塩でバランスをとる。丁度、日本の濃口醤油と淡口醤油の使い分けに似ている。

ヤンジョ・カンジャン（醸造醤油）、ジン・カンジャン（陣醬油）はプルコギなどの炒め物、牛カルビや鶏肉など肉の煮込み料理に使われる。ヤンジョ・カンジャンは塩味がマイルドで照りよく仕上がるため、炒め物、煮物に万能に使い、風味がよいためそのまま使うタレ、ドレッシング類への利用が多い。

三代続く老舗の料理学校として知られる Soodo Culinary and Baking Occupational Training College で典型的なレシピのいくつかと料理写真の提供をいただいた。

### <プルコギの味つけ>

タマネギ、ネギ、ニンニク、梨をブレンダーにかけてつぶした汁大さじ4に、カンジャン大さじ3、砂糖大さじ1、清酒大さじ1、ゴマ油大さじ1、いりゴマ小さじ1、コショウ少々を加えて混ぜ、ヤンニョムジャン（薬味醬。薬味ダレ）を作る。このタレに牛肉、タマネギ、キノコなどの材料を漬けこんでから炒める。





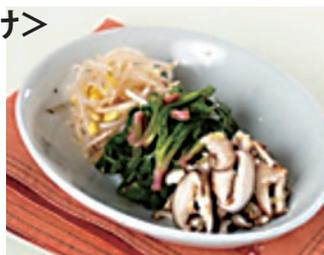
### <チヂミのタレ>

タレのチョ・カンジャン(酢醤油)は、カンジャン大さじ2、酢大さじ2、水大さじ2と薬味の青ネギを合わせる。



### <椎茸のナムルの味つけ>

カンジャン、砂糖、長ネギのみじん切りとニンニクのみじん切り、ゴマ油、以上を各大さじ1/2といりゴマ小さじ1を合わせたタレを作る。水でもどした椎茸を薄切りにしてタレと合わせ、カンジャンで味を調えた後、油で炒める。



※以上、使用するカンジャンはヤンジョ・カンジャン(醸造醤油)またはジン・カンジャン(陣醤油)を想定。



大韓食文化研究院を併設する料理学校 Soodo Culinary and Baking Occupational Training college



院長のジャンイム・リー氏(右)と娘でシニア研究員のポーケング・パク氏(左)

## 5. 韓国に伝わった醸造醤油

モンゴ醤油社の前身は1905年、日本人設立者山田信訪が山田醤油醸造所として設立した。その後、1945年に韓国のKim Hong Gu氏がオーナーとなり1946年Monggoカンジャン工業社と名前を変えた。業界最大手のセンピョ社は1946年、第四位のオボク食品社は1952年にカンジャン会社として設立。第二位のテサン社は大豆製品事業をチュンジャンウォンというブランドで1996年に始めた。

1950年前後に大手カンジャンメーカーが次々設立され、工場で大規模に製造された製品が市場に回り始めた。それ以前はカンジャンといえばチョソン・カンジャン(朝鮮醤油)またはチプ・カンジャン

(家醤油)と呼ばれる手作りのものであった。各家庭で熟成期間の短いチョンジャン(清醬)が主に使われていたところに、濃口タイプのカンジャンが簡単に入手できるようになった。濃口タイプとは、ヤンジョ・カンジャン(醸造醤油)とジン・カンジャン(陣醤油。醸造醤油と酸分解醤油の混合タイプ)である。この混合タイプのジン・カンジャンは、もうひとつのジン・カンジャン(家醤油の長期熟成タイプ)の廉価な代用品として浸透し、同時に新しいタイプとして登場したヤンジョ・カンジャンも韓国全土に瞬く間に広がり一般化した。ヤンジョ・カンジャンが急速に広まった理由として、ジャンイム・リー氏(大韓食文化研究院 院長)は、ヤンジョ・カンジャンは塩味がマイルドでたくさん使ってもしょっぱくならず、風味がよく色とツヤがよくでるため、煮物料理や炒め物が簡単においしく仕上がるので家庭の主婦たちが使うようになったのではと考察する。

今はヤンジョ・カンジャンという言葉がよく使われるが、発売当時はこれまでになかった日本からの外来タイプの醤油ということでウエ・カンジャン(倭醤油)と呼ばれることが多かった。今でも年配者にとってウエ・カンジャンは馴染みのある呼び名である。

## 6. 日韓両国でのカンジャン、醤油の利用

東京では、新大久保、上野に韓国食材店が集まっている。K-pop、韓流ドラマの隆盛により、韓国のコスメ、ファッションなどのブランドが日本に上陸し、日常生活の中での文化交流が急速に進んでいる。新大久保にある韓国食材店「韓国広場」「ソウル市場」などでは、数多くの選択肢ある商品が並び、ヤンジョ・カンジャン(醸造醤油)、ジン・カンジャン(陣醤油)、クツ・カンジャン(汁醤油)も入手できる。輸入品であるが、日本の醤油と同等かやや低い価格であるため買いやすい。飲食店などで使うのだろうか、930mlの大きなペットボトルの棚はよく売れていた。

海外に移り住む日本人の中には、食べ慣れた醤油の味への執着が強く、少々高くても日本の醤油を使うという人が多い。韓国の人の場合、どうであろうか。今回残念ながら、韓国でカンジャンを食べ慣れた後日本に移り住んだという方にお話をうかがう機会がなかった。在日三世で、祖母の代から飲食業



東京(新大久保)にある韓国食材店では、930mlのクツ・カンジャン(汁醤油。写真左)とジン・カンジャン(陣醤油。写真右)が300円前後で売られている

を営んでいた松嶋(孫)あすか氏に聞くところでは、日本の醤油で困ることはなかったのではないかと言う。一世、二世の時代には輸入カンジャンは一般的でなく、日本の醤油を使って問題なく韓国料理を作っていたとのことである。もちろん、顧客の多くが日本人であれば、食べ慣れた日本の醤油で味付けされたもので問題はないはずであるが、カンジャンの料理への使い方によるところも大きいのではなかろうか。韓国料理の中でカンジャンは、うま味を伴う塩味をつける調味料として用いられ、時には隠し味的に、時にはコチュジャンと組み合わせて唐辛子味の強い料理に使われる。カンジャンケジャンのようにカンジャンがなければできない料理もあるが、カンジャンそのものの風味を楽しむ汁物やつけ醤油にあたるものは少ない。そのため、カンジャンと醤油の微妙な差を意識しなくてもよかったのではないかと考えられる。

韓国から持ち帰ったチョン・ミョンヒさんの6年物のジン・カンジャン(陣醤油)とセンピョ社のプレミアム・クツ・カンジャン(特選汁醤油)をテイastingする機会があった。参加した日本人たちは、初めて味わう韓国カンジャンに興味津々であった。6年物のジン・カンジャンは少し濃度があり、確かに風味は違うけれどとてもおいしい、そして汁醤油は、日本の淡口醤油に似ていてしょっぱさはあるけれど味わい深くてこれもおいしい、という評価が寄せられた。

韓国に旅行して現地の韓国料理を食べ慣れると、日本で食べるキムチは甘味が強く、チゲは塩味が強いというように、味付けのバランスが異なることに気付く。今後は、本場の料理を食べ慣れて、より本格的な味を家族でも再現しようとする人が増えると思われる。調味料のカンジャンについても、日本の醤油ではなく韓国のチプ・カンジャン(家醤油)をわざわざ取り寄せるという人が出てくるのではないだろうか。

ワインについては、赤玉ポートワインからフランスなど諸外国からの輸入ワインへ嗜好が移り、さらに日本ワインのよさを認識しようという流れがある。イタリア料理については、スパゲッティナポリタンからパスタ・ポモドーロやジェノベーゼといったより本格的な現地の味を求め家庭で再現するという流れとともに、日本人イタリア料理シェフによる、日本人ならではの感性でイタリア料理を昇華させた魅力も語られる。韓国料理についても今後、韓国の本格的な味の再現を求める流れとともに、日本の食材・調味料を使って韓国の人々の舌も満足させるようなテイストに仕上げるといった流れの両方が出てくるのではないかと予想する。松嶋氏が主宰する韓国料理教室では、日本で入手可能な食材・調味料を使って韓国の家庭料理の味を楽しめるレシピを提供し人気を集めている。「ハンメの食卓 日本でつくるコリアン家庭料理」(NPO法人コリアンネットあいち編、ゆいぽおと、2013)も同じコンセプトである。モランボンの料理教室も大変な人気であるし、料理研究家コウケンテツ氏の料理本も数々出版されている。日経新聞のランキング調査では、キムチチゲは好きな鍋料理の上位にランキングされ、コチュジャンが冷蔵庫に入っているという家庭も段々と増えているのではないだろうか。小学校の給食にもキムチチャーハンが登場する今日、日本において現時点では韓国料理は外に食べに行くものであるかもしれないが、家庭料理のレパートリーに韓国料理が加わる日はそう遠くないと思う。

一方、韓国での日本の醤油の消費傾向はどうか。日本の醤油は日本食材店のほか、割引店やチェーンスーパーマーケットでは輸入食材売り場の棚に並べて売られている。日本人客の多いデパートの食材売り場では、韓国のカンジャンの棚に続い



百貨店の食品売り場に並ぶ日本の調味料。照り焼き、すき焼き、しゃぶしゃぶのタレやめんつゆ、ぼん群など。

て様々なタイプの醤油、ポン酢・タレなどの醤油ベースの調味料が売られている。多くは、韓国に暮らす日本人や日本料理に親しむ韓国の人々が

買い求めるのであろう。

日本の醤油を食べる機会を韓国で聞くと、寿司、刺身に合わせて、と答える人が多い。日本の醤油と韓国のカンジャンの違いについて聞くと、若い世代では寿司や刺身はよく食べるがカンジャンと日本の醤油の違いを意識したことはない、という意見が多かった。意識して食べ比べたことがあるという人の中からは、醤油は少し色が明るくて、塩分が少なくて味がマイルドな気がする、という意見が出た。

日本人が経営する日本料理店、寿司屋では日本の醤油を一般的に使用するが、韓国人が経営する日本料理屋ではカンジャンを使用することもあるという。関税が高く日本の醤油は相当割高になってしまうため、大きな差がないのであれば日本の醤油にこだわる必要はない。また韓国にもフェという刺身料理があり、スパイシーなタレと並んでわさび醤油につけて生魚を刺身で食べる習慣がある。フェッチと呼ばれる刺身料理を食べさせる店では、つけダレに向くヤンジョ・カンジャン（醸造醤油）が一般的に使用される。たとえば九州の甘口醤油とセンピョのヤンジョ・カンジャンを比べると、筆者が味わった感想としては、食べ慣れない九州の甘口醤油よりは醸造醤油としての共通性を有するヤンジョ・カンジャンを合わせる方が馴染みやすい気がした。

## 7. おわりに

以上、韓国のカンジャンについて、その種類と分類、伝統的な製法、用途、消費者の嗜好などについて述べた。筆者自身は韓国在住経験がなく、地域に長年溶け込んで生活した上での調査ではないことをお断りせねばならない。調査は英語を共通語とし、複数回の韓国調査訪問を行い、韓国で食文化研究を行う韓国人の大学院生とその指導教官、韓国の大学に留学する日本人留学生の協力を得て行った。とく

にカンジャンの分類と定義づけには苦労を重ねたところであるが、誤りや解釈の齟齬については忌憚のないご意見・ご指摘を賜り、今後修正を加えていきたいと考えている。ハングル語の発音をカタカナ表現することの限界とアルファベット表記の統一についても今後検討を重ねたい。

日本の醤油と韓国のカンジャンの類似性と相違性に着目し、韓国におけるカンジャンについて詳しく調べたことは、韓国の食文化理解をする第一歩として意味あることだと考えている。「近くて遠い国、また、遠くて近い国」と言われる隣国の韓国には、非常に多くの共通した食材がある。同じ食材であるのに、どうして料理や食べ方がこれほどまでに違うのか、そこにある共通する要素と固有の要素を明確に知ることは、双方の文化理解のためにも、また同じアジアの一員としてアジアの食文化を世界に発信していく上で必要なことだと考える。カンジャンと醤油は英文翻訳では同義の soy sauce となってしまう。その違いを英語で表現しようとする、発音表記、固有名詞の説明、各国の製品規格の問題など、ハングル語と日本語という独自の言語を有する日韓共通の難しい問題に直面する。本文は英語版も Web 掲載される予定であり、英訳についてのご指摘も遠慮なく頂戴できればと期待している。

アジアには多くの soy sauce が存在する。フィリピンの濃厚でストレートな塩分を感じるタイプやタイの甘口タイプの soy sauce に比べると、韓国のヤンジョ・カンジャン（醸造醤油）、クツ・カンジャン（汁醤油）は日本の濃口醤油、淡口醤油に類似していると考えられる。アジアの soy sauce の分類詳細については今後細かな調査と検討が必要であるが、アジアの Soy Sauce Map 的なものが構築できたら面白いと考えている。

最後に、本調査にあたり多大なご協力をいただいた梨花女子大学 栄養学・フードマネジメント学科 食文化研究室 Mi Sook Cho 教授と研究室のメンバー、大韓食文化研究院のジャンイム・リー院長ほか、取材に協力くださった方々に深くお礼を申し上げます。



梨花女子大学  
Mi Sook Cho 教授

# オランダ・水資源保全プロジェクト “キッコーマン風車”と水質浄化への取り組み



1990年代、オランダ・フローゲンニン州で二番目の大きさを誇る淡水湖・ザウドラーデル湖は、水質の汚染が深刻化。大切な水源でもある湖の周辺では、以前はよく見られた魚や小動物、野鳥などの数が減っていきました。それらの問題を解決するためには、「貯水量の管理」「水質の浄化」「生態系の復帰」が必要でした。そして、環境保全団体(Stichting Het Groninger Landschap)が中心となり、この水質改善プロジェクトは、ヨーロッパ共同体、オランダ政府、フローニンゲン州、ホーヘザンド・サッパメア市、WXF(WWF関連団体)などによって支援されスタートしたのです。

1997年、環境保全団体からオランダの現地法人キッコーマン・フーズ・ヨーロッパ社(以下KFE)へプロジェクトの協力要請がありました。そしてKFEでは、「自然との調和」「地域社会にとって存在意義のある会社へ」の経営理念の元に、メイン

スポンサーとして参加したのです。

プロジェクトのメカニズムは、この資金で導入された風車(キッコーマン風車)で湖水を汲み上げて隣に設けた広大な水質浄化エリアに移し、そこに住む水生生物や微生物などの働きで湖水を徐々に浄化して、再び水に戻していくというものです。オランダは、もともと海拔が低く、長い歴史をかけて堤防やダムを建設し、治水に取り組んできました。しかし、この水質浄化プロジェクトは、これまでの施策をあらため、かつて干拓した土地を再び湿地帯に戻すというもの。貯水力を高めるとともに、自然の力を利用する風車により水を還流させ、生態系を復元させようとする取り組みです。

10数年経過した今、その効果は少しずつ改善の兆しを見せ始めています。



# キッコーマン国際食文化研究センターのご案内

キッコーマン国際食文化研究センターでは、各界著名人によるわが国をはじめ世界各国の食文化情報を提供する「食文化セミナー」の開催、パネルによる展示、食と食文化関連蔵書および史資料の公開などを行っております。また新装なったデジタルデータ検索システムにより、さらに有効にご活用いただけるようになりました。



閲覧コーナー



キッコーマン野田本社



図書コーナー



デジタルデータ検索システム

キッコーマン  
国際食文化研究センター



常設展示コーナー



検索システムトップページ



食文化セミナー



<http://www.kikkoman.co.jp/kiifc/>

キッコーマン国際食文化研究センター

〒278-8601 千葉県野田市野田 250 TEL: 04-7123-5215 FAX: 04-7123-5218

<開館時間> 10:00 ~ 12:00、13:00 ~ 17:00

<休館日> 土・日曜日、祝日、年末・年始、ゴールデンウィーク、旧盆

※詳細は当センターへお問い合わせください。



KIKKOMAN  
INSTITUTE FOR  
INTERNATIONAL  
FOOD CULTURE

キッコーマン国際食文化研究センターのマーク

このマークは世界三大穀物のうち、世界とわが国の食文化に深い関わりのある米と麦を「亀甲」型の中に配したものです。「亀甲」色は、しょうゆをイメージした、深みのあるむらさきです。穀物の色は、たわわに実った「こがね色」です。

©キッコーマン国際食文化研究センターは、東アジア食文化研究支援の一環として、ドイツ東アジア美術協会の賛助会員の資格を得て、同美術協会の活動支援を行っています。