



9月

# カムジャクク



## 材料(1人分)

・じゃがいも	40g	・豚ひき肉	25g
・えのきたけ	10g	・冷凍キムチ	20g
・冷凍大豆	30g	・水	50g
・無調整豆乳	20g	★鶏ガラスープの素	0.2g
・サラダ油	0.5g	★和風顆粒だし	0.2g
・ごま油	0.5g	★塩	0.5g

## おすすめ献立例

- ・ごはん
- ・チャプチェ
- ・切干大根のナムル
- ・カムジャクク

### 韓国献立



## 作り方

1. じゃがいもを一口大に切り、えのきたけは3cmの長さに切る。
2. 鍋にサラダ油とごま油を熱し、豚ひき肉を炒める。
3. ひき肉に火が通ったらキムチを加えてさらに炒め、1と水を加えて強火で煮る。
4. じゃがいもに火が通ったら豆乳を加え、★で味を調える。
5. 大豆を加えてひと煮たちさせたら完成。

## カムジャククとは？

“カムジャ”は“じゃがいも”という意味で豚の背骨とじゃがいもを長ネギやニンニクなどの香味野菜と一緒に長時間煮込み、塩、唐辛子、味噌などで味付けをして作られる鍋料理です。

### ~カムジャククの歴史~

カムジャククは三国時代の頃、現在のチョルラド地方から広まった料理だといわれています。当時、豚の骨が**栄養価が高い食材**だということから、煮立てて病気を患っている人やお年寄りに出していました。それが**治療や病気の予防に繋がったことをきっかけに広まった**といわれています。

## 韓国ってどんな国??

正式名称は“大韓民国”で、朝鮮半島の南半部に位置している共和国です。

首都 ソウル  
人口 約5,126万人  
面積 約10万km<sup>2</sup>

### ~日本と韓国の関係~

韓国は日本と距離が近いこともあり、政治や文化と**いった面でも繋がりの深い国**です。日韓間の貿易も拡大を続け、2020年の貿易総額は7.61兆円で、日本にとって韓国は第3位（第1位アメリカ、第2位中国）、韓国にとっても日本は第3位（第1位中国、第2位アメリカ）の貿易相手国です。

## 韓国の食文化



韓国は**日本と同じくごはんをよく食べる国**です。白米だけでなく、玄米や麦、雑穀などもよく食べられています。また、そば粉や小麦粉で作った冷たい麺料理「ネンミョン」や「カルグクス」という暖かいうどんのような麺も食べられています。

韓国には昔から「**薬食同源**」という考え方があります。これは栄養バランスが整った食事を「薬」にたとえ、それを食べることで病気を防ぐという考え方です。また、味の基本となる調味料や香辛料のことを「薬念（ヤンニョム）」といい、各家庭により薬念が代々引き継がれ、五味である辛味・苦味・甘味・酸味・塩味をバランスよくとりいれているのも韓国料理の特徴です。

## “キムジャン”の文化

キムジャンは**キムチ作り**のことです。韓国の冬は長くて厳しい為、冬への備えとして家族や地域の人たちと協力し、キムチを作ることで冬の間食べる野菜を確保しています。キムチの味は地域ごとに異なり、韓国には200種類近くものキムチがあるといわれています。

