

乾しいたけ空旅⑥



韓国料理に変身！

(堀桃さん：国際薬膳食育師師範・大分しいたけ食の伝道師)



○空旅はおとなりの国、韓国（大韓民国）。

日本人にとり韓国料理というと、真っ先に「焼き肉」「キムチ」が頭に浮かび1988年のソウルオリンピックをきっかけに韓流ブームが巻き起こり、焼き肉店の人気も上昇していった。

スタミナをつけるなら韓国料理と言われ、その秘密（秘訣）は、にんにく、唐辛子のほか、たっぷりの野菜、乾物使いもうまい！海藻、豆腐なども含めて栄養バランスのよい食事である（乾しいたけ、海苔、わかめ、ぜんまい、米、ごま、唐辛子など）。

韓国料理は“薬食同源”で食物はすべて薬になりうるという薬膳の考え方に基づいている。

気候は日本と比べて夏はほぼ同じだが、北朝鮮（朝鮮民主主義人民共和国）に接する山岳地帯は冬は一段と寒くなる。その為、冬は温かく辛いもので体温を維持する。

晩秋の頃、日本人の主食のご飯の上に乾しいたけや体を温める野菜を入れたスープをたっぷりかけて免疫力アップをしよう。

～韓国の食文化～

韓国と北朝鮮は元々是一个の国であった。李朝時代（日本は室町～明治時代）以前から、宮廷料理が民間に流れ込んだり、その逆もあった。

一般家庭ではキムチスープ・鍋物を除く蓋付きのおかずは3～5品、大家で7～9品、^{サングン}宮廷では王の食事は12～30品になるという。王には三人の尚宮という年配の女性が付き、一人は毒見係、ほかの二人は別の膳で簡単な調理をし食事の世話をする。王の体調に合わせて材料・調味料・調理方法には様々な工夫がされる。国の統制を司る王の元気パワーここに有り！という感じ。

乾しいたけ&滋養クッパ

韓国語で「クッ」は「スープ」、「パ」は「ごはん」。

乾しいたけと補陽（内分泌機能とエネルギー代謝を促進する働き。手足の冷え、寒気、冷えによる吐き気、嘔吐、下痢、腹痛などの胃腸機能障害に効果）で免疫力アップする韓国風のぞうすい。

温性食材のにら、にんにく、ネギ、人参、鶏肉。



「滋養クッパ」

〈材料〉2人分：乾しいたけ香信2枚（水戻しスライス）、人参1/2本（短冊切り）、にら1/4束（2cm長さに切る）、ネギ1本（斜め切り）、鶏ムネ肉1/2枚（横半分に切り削ぎ切り）、にんにく1/2片（すりおろし）、水500cc、鶏スープ小袋2つ（チキンスープの素）、酒大さじ1と1/2、塩小さじ1/2、卵1個（溶く）、ごま油小さじ1/2（好みで）、白菜キムチ適量（好みで）、温かいごはん2杯分。

作り方：①鍋に水と人参、鶏スープの素を入れ沸騰したら、酒、乾しいたけ、鶏肉を加え2分程度中火で煮る。②「①」にネギとにら、にんにくのすりおろしを入れ、火を通し塩で味を調え、溶き卵を回しかける。③どんぶりにごはんを入れ、その上に「②」のスープをかけ、好みでごま油を垂らす。辛味は白菜キムチを入れる。