



高麗人参畑



高麗人参市場



2022年栄州世界豊基
高麗人参エキスポ



高麗人参の天ぷら



大韓民国「高麗人参のメッカ 豊基」



慶尚北道 栄州市 豊基町在住 金貞淑さん

韓国で編集者をしていたら「夏目漱石」に出会ってしまい、30代半ばで日本へ留学。研究生生活を経て日本の大学で教える傍ら、夏目漱石の韓国語訳等を出版。現在は故郷で悠々自適のスローライフを満喫中。

夏目漱石の作品『吾輩は猫である』の中に「朝鮮に人参多し 先生 何が故に服せざる」という一文がある。苦沙弥先生が手紙で揶揄される場面であるが、精神病も治す霊薬として「朝鮮の人参」があげられている。その朝鮮の人参、多くは高麗人

参と呼ばれる霊薬の産地が私の住んでいる町、栄州の「豊基」である。人口は約1万人。海拔1,439mの名山 小白山に囲まれている静かな山里である。この地に高麗人参が栽培されたのは16世紀頃。自然環境が高麗人参の生育に最適の地であるがゆえに質の高い高麗人参の産地となった。まさに高麗人参のメッカだ。

町は目の届くところほぼ高麗人参畑。春に種まきをして秋に収穫するが、生育の年数によって、薬の効果が異なる。よく6年根が最高と言われる。栽培農家は6年という長い年月をかけて高麗人参を育てるのだ。収穫の終わった畑は高麗人参が

土地の栄養分を全部吸い取るため、5年は耕作が不可能だそう。町の中には、高麗人参市場が6ヶ所あり、掘り出した新鮮な高麗人参を低価格で販売している。郷土料理は、当然高麗人参を活かした料理で、高麗人参天ぷら、高麗人参ビビンバ、高麗人参ブルコギ等々。この秋開催された「2022年栄州世界豊基高麗人参エキスポ」は、免疫強化に優れた効果のある豊基の高麗人参を求めて、韓国内はもちろん、海外からも多くの人々が訪れて成功裡に終わった。

皆さんも豊基にいらっやっ、高麗人参の神秘の健康力を試してみませんか。

おいしい 楽しい 世界のごはん!

韓国料理

川崎市国際交流協会では、ネイティブ講師による料理と文化紹介の講座「ふれあい交流会」を開催しています。これまでの講座から、今回は韓国出身の権孝任講師に教えていただいたレシピに、金珠英相談員のアレンジを加えてご紹介します。



白菜キムチ

材料

- 白菜 …… 1玉(約2kg)
- 塩 …… 180g
- 【だし】
- 煮干し …… 15g
- だし昆布 …… 15cm
- 白玉粉(または小麦粉) …… 大さじ3
- 水 …… 約120c.c.

【薬味】

- 梨(またはリンゴ) …… 1/2個
- 玉ねぎ …… 1/2個
- にんにく …… 1/4片
- 生姜 …… 1片
- 大根 …… 1/3本
- 万能ねぎ …… 1/2束
- セリ …… 1/2束
- ねぎ …… 1/2本
- 生イカ …… 1/2杯

【調味料】

- アミの塩辛 …… 大さじ2
- イワシの塩辛 …… 大さじ2
- ※塩辛が手に入らなければ、ナンブラー(魚醤)を同量入れてもよい。
- 粉赤唐辛子 …… 100g
- 砂糖 …… 大さじ1
- 白ごま …… 大さじ2

作り方

A. 下漬け

- ①白菜の根や外側の汚れた葉などを取り除いて、根元に包丁を深めに入れ、縦に4から6等分する。
- ②ボールに塩分濃度10%の塩水を作り、白菜を浸して出したら、葉の一枚一枚に丁寧に塩をふる。
- ③塩をふり終えたら、葉の間に隙間がないように樽や大きなボールにきっちり詰め、②の塩水を入れて重石をのせる。
- ④2時間ごとに上下を入れ替える。

B. 塩抜きと水切り

- ①白い茎部分までしんなりしたら、3~4回水で塩を洗い流す。
- ②塩気がきつときは、さらに流水につけて、甘味が感じられるくらい塩気がぬけたら、絞らずにザルにあげて、自然に水が切れるまでおいておく。

C. だしと薬味の用意

- ①鍋に煮干し、だし昆布、水を入れて火にかけ、沸騰させる。
- ②白玉粉を水に溶かして、①に入れてよくかき回す。弱火で十分に火が通ったら、火からおろし、熱いうちに粉唐辛子の半量を混ぜる。
- ③梨、玉ねぎ、にんにく、生姜はすりおろす。アミの塩辛はたたいておく。
- ④大根は皮をむいて千切りにして、塩を軽くふる。水分が出たら絞り、残しておいた粉唐辛子を加えて混ぜる。
- ⑤長ねぎは斜め薄切り、セリ、万能ねぎは3cmくらいに切る。
- ⑥イカの皮をむいて、細切りにし、塩をふる。(入れなくてもOK)

D. 薬味と調味料を合わせる。

- 大きめのボールにだし、薬味、野菜と調味料を入れて混ぜる。

E. 本漬け

- ①白菜の残った水気を軽くしぼる。
- ②葉の内側に、根元のほうからDの薬味ペースト(ヤンニョン)をまんべんなく1枚ずつ丁寧に塗って、最後に巻く。
- ③巻いた白菜の葉を容器に隙間なくきっちり詰め、ふたをして、常温で冬は1日、夏は4~5時間おいて、発酵させたら出来上がり!