



韓国人のソウルフード 今こそ食べておきたいキムチ

韓国を代表する食べ物「キムチ」。韓国人のソウルフードであり、懐かしいお母さんの味の代名詞です。キムチさえあればご飯が進むという韓国人は少なくないでしょう。最近では、その味と免疫力の向上にも良い発酵食品という魅力から海外でも愛され、2020年上半期のキムチ輸出量は前年同期比44.3%増、輸出額は7470万ドルを記録しました。韓国を越えて、世界各国でも愛されているキムチ、今日はキムチについて紹介します。

200種類以上！アレンジ無限大！

キムチと言えば白菜キムチを思い出す方が多いと思いますが、実はキムチの種類は200以上と言われていて、材料の切り方や漬け方、薬味の使い方、地方によって全く違う味のキムチになります。例えば、暖かくてキムチがすぐ熟成してしまう南部地域では、熟成を遅らせるために塩辛をたくさん使います。一方、北部地方は寒いので、塩辛をたくさん使う必要がありません。塩辛も地域によって小エビ、カタクチイワシなど種類が色々あるので、キムチの味はさらに豊富になります。

キムチは料理の場面でも大活躍します。キムチチゲ（鍋）、キムチチヂミ、豆腐キムチ、キムチチャーハン、キムチそうめん、豚キムチ煮込みなど、立派なメイン材料として使われます。もちろんそのまま食べても美味しいです。ご飯、韓国ラーメンとも良く合います。



▲豆腐キムチ（写真:wikipedia）
炒めたキムチを茹でた豆腐と一緒に食べます◎

免疫力UP…今こそ食べておきたいキムチ

フランス・モンペリエ大学のジャン・ブスケ肺医学名誉教授の研究チームは最近、新型コロナ死者数と地域食生活の相関関係について分析した結果、発酵した白菜を主食とする国の死者数が少ないという共通点が見つかったと発表しました。その例として挙げられたのが韓国のキムチとドイツのザワークラウトでした。

新型コロナ感染症に効くかどうかはこれから研究を重ねる必要があると思われませんが、キムチが免疫力の向上、癌の予防に役に立つことはすでに様々な研究で立証されています。またキムチに入っている乳酸菌はヨーグルトの約4倍で、消化の促進にも良いと知られています。疲れやすい季節の変わり目、さらに免疫力の重要性が高くなっていく今の時期こそ、食卓にキムチを加えてみてはいかがでしょうか◎



▲ネギキムチ（写真：韓国観光公社）



作成者 北九州市韓国国際交流員 姜 志守（カン ジス）

春は小倉城の桜と河内藤園、夏は若松のアジサイと関門花火大会、秋は河内貯水池ともみじ谷の紅葉、冬はイルミネーションを楽しみながら北九州で生活中◎