

## 韓国の食文化・特徴

### <主食は日本と同じ「お米」>

韓国での食文化はお米であり、お米を主食としながら肉料理や魚料理、野菜を使用した料理などが加わり、栄養バランスの取れた献立が特徴です。

韓国のお米は日本同様粘り気があって炊いて食べるのに適しており、お粥にしたり炒めて食べたりと様々な米料理があります。

### <唐辛子・ニンニクや薬味野菜を多用>

唐辛子は、料理や調味料としてはもちろん、生のまま食べることもあります。

韓国はニンニクやネギ、生姜など香味野菜がたくさん使われることが特徴で、特にニンニクの消費量がとても多く、韓国料理がスタミナ料理と言われる1つでもあります。

### <発酵食品が豊富>

発酵食品が豊富で、キムチや大豆の発酵食品に唐辛子を加えて作るコチュジャン、マッコリといったアルコール類まで多岐に渡ります。

### <薬膳料理>

韓国には、古代中国の医学をもとに、独自に発展した「韓医学」という伝統医学があります。自然治癒力を高めることを目的とする重要な考えの1つであり、有名なものと参鶏湯がとても人気です。

### <鍋>

韓国では、熱いうちに食べた方が美味しいといわれており、汁物、麺類、ビビンバなどを注文すると、トゥッペギとよばれる土鍋にぐつぐつ煮立った状態で運ばれます。おこげを食べる文化もあり、スプーンなどで力強く押さえ、おこげを作って食べるのも絶品です。

### <おもてなし>

韓国の食堂では、おもてなしとしてキムチやナムルなど様々なおかずが無料でついてきます。おかわりも自由でよりたくさんの韓国料理が楽しめます。



参考文献 [https://www.konest.com/contents/korean\\_life\\_detail.html?id=464](https://www.konest.com/contents/korean_life_detail.html?id=464)