

国際理解料理講座 本場韓国のキムチづくり

今回の国際理解料理講座は、11月22日(木)・23日(金・祝)の2日間かけて、キムチ作りに挑戦しました。参加者は32名で、鈴鹿文化会館 調理室で行いました。

講師は IIFC(国際理解実践センター)の8名の皆さん、スタッフとして韓国が大好きな中学生1名と、4名の鈴鹿国際大学の学生さん達、内2名は、韓国人留学生でした。



一日目(22日)は、白菜の準備工程でした。白菜の芯に切り目を入れてから、両手で4等分に割く、こうすると白菜の葉っぱの切れ端がポロポロこぼれないそうです。

4等分した白菜を塩水で洗い、韓国から IIFC さんが持ってこられた粗塩を白菜の芯に一枚一枚すり込みます。



粗塩

塩漬けた白菜は各自持ち帰って、自宅で数時間ごとにひっくり返し水切りをしてから、二日目のキムチ漬けを行いました。

まず参加者、ボランティアさん全員でキムチに入れる大量の野菜を切りました。玉ねぎも大量に切るため、予め水中メガネを持って



みえた参加者の方がいらっしゃったのにはビックリ!!その場がなごみました。

次はキムチの素、ヤンニョムを作ります。刻んだ野菜、もち米で出来たのり、韓国唐辛子、鰹のエキスを混ぜ合わせました。ヤンニョムの量がとても多かったので力作業でした、国際大学の男子達を中心に、参加者、ボランティアさんが交代で混ぜました。



参加者の皆さん、



今回の昼食は、塩漬けた白菜の葉切りに茹でた豚肉とヤンニョムをのせて巻いて食べました。白菜を一つも無駄にせず、このように美味しく食べるのはグッドアイデアですね！

わかめスープは国際大学留学生が作ってくれました。生わかめを使用し、スープに入れる前にごま油で炒めていました。ごま油の香りがしておいしかったです。



昼食の後は、鈴鹿国際大学の韓国人留学生さん達に韓国のお話をして頂きました。整形手術にまつわる本音トークまでとび出して、参加者からも質問がたくさん出て大変盛り上がりしました。



委 ジュンさん



委 スルビさん

その後、キムチ作りの最終作業として、塩漬けた白菜にヤンニョム（キムチの素）を一枚一枚すり込みました。そのままでも美味しいですが、数日置いて発酵させた方がより美味しくなるので、作ったキムチを持って帰られました。お味は如何でしたか？

IIFC と鈴鹿国際大学の皆さん、参加者の皆さんお疲れ様でした。ありがとうございました。

キムチの作り方

〈野菜材料〉

- ① 白菜一株、② 大根 400g（2分の1本）、③ 小ネギ 80g、④ にら、カラシナ等の青菜 60g（1/2～1/4袋）、⑤ 大ネギ 30g、⑥ ニンジン 2分の1本

〈薬念（ヤンニョムといいます）の材料〉

- ① もち米の糊（粉 50g+お水 200cc）、② 唐辛子の粉（キムチ用） 150g、③ ニンニク下ろし 100g、④ 鰯エキス 80g、⑤ アミ 60g、⑥ 砂糖 20g（または、ステビア少々）、⑦ 生姜 10g、⑧ ごま 適量



鰯エキス

野菜とヤンニョム

〈果物〉 梨 1/4 個か、玉葱半分を摺りおろす

その他 粗塩（白菜の重さの5%+α）

〈作り方〉

- ① 白菜を4分割して、塩水（粗塩1カップ+お水2L）の中に入れ、塩水をかけます。
- ② 白菜の葉っぱと葉っぱの間に荒塩をまきます。
- ③ 3時間置きに3回ひっくり返し6～12時間放置します。
- ④ 白菜が柔らかくなったら綺麗に3回洗います。
- ⑤ 洗ってからザルの上で2時間水をきります。
- ⑥ 洗う途中で、味見をしてしょっぱすぎの時には、水の中で10分塩抜きします。
- ⑦ 薄すぎの時には、薬味を作るとき、塩をいれ調節します。
- ⑧ 2時間の間で、薬味を作って、放置します。
- ⑨ 薬念は、野菜材料を5cmの細切りし、薬味7種をいれかき混ぜておけば出来上がります。約1時間後には使えます。
- ⑩ 水を切った白菜に薬念をつけて、完成です。