



조선민족음식



朝鮮民族の飲食物



# 조선민족음식 朝鮮民族の飲食物

조선민주주의인민공화국 외국문출판사  
주체113(2024)년

朝鮮民主主義人民共和國・外国文出版社  
チュチェ113(2024)

## 머리말

조선민족음식은 근면하고 재능있는 조선인민이 자기 고장에서 나는 여러가지 음식재료를 가지고 조선 사람의 체질과 구미, 기호에 맞게 창조하고 발전시켜 온 음식이다.

조선민족음식은 그 종류와 가지수가 헤아릴수 없이 많고 다양하다.

조선민족음식은 그 종류와 사람들의 식생활에 어떻게 리용되는가에 따라 주식물, 부식물, 당과와 음료 등으로 나눈다.

# 序

朝鮮の民族飲食物は、知恵深く勤勉な朝鮮人民が、各自の地方に産する種々の材料を用いて朝鮮人の体質や味覚、好みに合わせて生み出し、発達させてきた飲食物で、種類と区別は無数・多岐にわたっているが、その種類と人々の食生活にいかにより利用されているかにより、主食、副食、飴菓子、飲み物などと区別されている。



# 차 례

<b>주식물</b> 主食	.....10
------------------	---------

<b>밥</b> 飯	.....10
---------------	---------

<b>백미밥</b> .....10	
米飯	

<b>오곡밥</b> .....12	
五穀飯	

<b>약밥</b> .....15	
ヤクパブ	

<b>비빔밥</b> .....17	
ピビムパブ	

<b>평양온반</b> .....19	
平壤溫飯	

<b>죽</b> 粥	.....20
---------------	---------

<b>백미죽</b> .....20	
米粥	

<b>팥죽</b> .....	21
アズキ粥	
<b>평양어죽</b> .....	23
平壤魚粥	
<b>떡</b> .....	24
トク	
<b>찰떡</b> .....	25
チャルトク	
<b>송편</b> .....	27
ソンピョン	
<b>설기떡</b> .....	27
ソルギトク	
<b>국수</b> .....	30
クッス	
<b>평양랭면</b> .....	31
平壤冷麵	
<b>쟁반국수</b> .....	32
チェンバンクッス	
<b>비빔국수</b> .....	34
ピビムクッス	

**지짐** ..... 36

チジム

**묵** ..... 39

ムク

**부식물** ..... 42

副食

**국** ..... 42

汁物

**도장국** ..... 42

味噌汁

**고기국** ..... 43

肉汁

**물고기국** ..... 47

魚汁

**남새국** ..... 49

野菜汁

**탕** ..... 51

タン

**신선로** ..... 54

神仙炉

<b>추어탕</b> .....	56
チュオタン	
<b>설렁탕</b> .....	57
ソルロンタン	
<b>김치</b> .....	59
キムチ	
<b>통배추김치</b> .....	60
結球白菜キムチ	
<b>동치미</b> .....	62
トンチミ	
<b>총각김치</b> .....	64
チョンガクキムチ	
<b>보쌈김치</b> .....	67
ボサムキムチ	
<b>식혜</b> .....	68
シクヘ	
<b>장</b> .....	70
味噌・醤油	
<b>전골</b> .....	72
チョンゴル	

**젓갈** ..... 76  
塩辛

**회** ..... 79  
フェ

**구이** ..... 80  
焼き物

**지지개와 찌개** ..... 84  
チジゲとチゲ

**전** ..... 90  
チョン

**당과와 음료** ..... 94  
飴菓子と飲み物

**당과** ..... 94  
飴菓子

**엿** ..... 94  
飴

**과줄** ..... 95  
クァジュール

<b>강정</b> .....	96
カンジョン	
<b>다식</b> .....	99
タシク	
<b>음료</b> .....	102
飲み物	
<b>수정과</b> .....	102
スジョングア	
<b>화채</b> .....	104
ファチェ	
<b>식혜</b> .....	106
シクヘ	
<b>술</b> .....	108
酒	



# 주식물 主食

밥  
飯  
죽  
粥  
떡

トク

국수

クッス

지짐

チジム

묵

ムク

**주식물****밥****백미밥**

백미밥 만드는 방법은 먼저 쌀을 찬물에 2~3회정도 씻는다. 쌀을 가마에 안친 다음 쌀의 품종과 성질, 습도 등을 고려하여 물을 조절한다.

밥을 지을 때 처음에는 센 불에서 끓이다가 일정한 시간이 지난 다음 불을 약하게 조절하면서 익힌다.

물을 알맞춤하게 부어 지은 밥은 낱알의 본래모양을 그대로 유지하면서도 얼마간 불어나 연하고 부드러워 먹기 좋다.

**主食****飯****米飯**

米飯の炊き方は、まず米を水で2、3回といで釜に移し、米の品種、性質、しめり具合を考慮して水の量を合わせる。

米は最初強火で煮、一定の時間後火力を弱めて炊き上げる。

適量の水をもって炊いた飯は、米粒が本来の形を保存しながらもやや膨れて柔らかく、甘みがある。





백미밥  
米飯



팥밥  
アズキ飯



밥짓기를 형상한 그림  
ご飯炊き

## 오곡밥

백미, 보리, 수수, 조, 팥을 리용하여 오곡밥을 만드는 방법은 다음과 같다.

우선 백미를 물에 잘 씻어 불구고 차좁쌀은 깨끗이 씻어 그릇에 건져놓는다. 찰수수쌀은 씻어서 건진 다음 끓는 물을 뿌려 텁텁한 맛을 뺀다. 보리쌀은 깨끗이 씻어서 물에 충분히 불군다. 팥은 씻어서 가마에 넣어 껍질이 터질 정도로 삶는다. 팥을 건져 백미, 차좁쌀, 찰수수쌀, 보리쌀에 고루 섞고 충분히 찐다. 김이 오르면 소금 물을 약간 뿌리고 한김 더 올린 후 뜸을 들인다.

오곡밥은 맛이 각별히 좋고 향기로와 사람들의 입맛을 돋굴뿐 아니라 약리적 가치가 높다.

## 五穀飯

白米、大麦、モロコシ、もち粟、アズキを使った五穀飯の炊き方は次の通りである。

まず白米をきれいにといでふやかし、もち粟はきれいにといで容器に入れておき、モロコシは洗って取り出し、熱湯を振り掛けてあくを抜く。大麦はきれいにといで、水中で十分にふやかす。アズキは洗って釜に入れ、外皮が破れるほどに煮る。煮上がったアズキを白米、もち粟、モロコシ、大麦と均等に混ぜて十分に蒸す。湯気が立つと、塩水を少しばかり振り、今一度湯気が立つのを待って蒸らす。

五穀飯は味が格別でかんばしくもあって食欲をそそり、薬理的な価値が高い。



기장찰밥  
もちキビ飯



송이버섯밥  
マツタケ飯



오곡밥  
五穀飯



대추밥  
ナツメ飯



깨잎쌈밥  
エゴマの葉巻き飯



약밥  
ヤクパブ



## 약밥

약밥에는 갖가지 장수식품들이 들어있다.

약밥을 만드는 방법을 보면 우선 찹쌀을 불구었다가 씻어 시루에 찌낸다.

밥은 속껍질까지 벗겨 조각내며 대추는 씨를 뽑고 가마에 넣어 푹 삶아서 걸죽한 즙을 만든다. 그리고 찰밥에 꿀을 풀고 루 섞고 간장으로 간을 맞춘 다음 참기름과 밤조각, 대추즙을 넣어 버무리고 단지나 움푹한 그릇에 담아 아구리를 봉하고 뚜껑을 덮는다. 그것을 시루에 올려놓거나 물을 넣은 큰 가마 속에 넣고 가마뚜껑을 덮고 찌낸다. 센 불에서 찌다가 김이 세계 오르면 불을 조절하면서 오랜 시간 찌낸다. 그러면 밥색갈이 붉은색으로 변하면서 윤기가 돈다. 다된 밥을 그릇에 담고 잣알을 모양있게 놓은 다음 계피가루를 뿌린다.

## 약밥

약밥(藥飯)には各種の長寿食品が含まれている。

약밥をつくるにはまず、もち米をふやかして洗ってからせいろうに入れて蒸す。

栗は内皮まできれいにむいて小粒に切り、ナツメは種を抜いて釜に入れ、どろどろになるまで煮る。次に炊いたもち米の飯に蜂蜜を混ぜ合わせ醤油で味付けをし、これにゴマ油、栗粒、ナツメ汁を混ぜ合わせてから壺または口のある深い容器に移し入れて口を封じ、蓋をする。これをせいろうで蒸すか、または湯をたたえた大釜に入れて蓋をし、湯を沸かして蒸す。最初は強火で蒸し、湯気が激しく立つと、火をやや弱めてずっと蒸し続ける。蒸し上がった飯の色は赤くて、つやがある。炊き上がった飯を碗によそい、幾粒かの松の実をきれいに並べて、桂皮粉を振り掛ける。



닭알쌈밥  
焼き卵包み飯



소고기장국밥  
牛肉汁飯



비빔밥  
ピビムパブ

약밥을 만드는데는 밤, 대추와 함께 꽃감, 고사리, 버섯, 호두를 넣기도 하였다.

## 비빔밥

비빔밥은 지은 밥우에 여러 가지 나물, 고기볶음을 비롯한 꾸미, 고추장 등을 얹어 비벼서 먹는 밥이다.

비빔밥우에 놓는 고기는 보통 가늘게 썰어서 양념에 재웠다가 기름에 볶고 미나리, 콩나물, 도라지 같은 나물은 볶아내거나 끓는 물에 데친다. 닭알은 얇게 지저 실오리처럼 썰고 다시마는 기름에 튀겨낸다. 백미밥을 그릇에 담고 나물을 색맛추어 올려놓은 다음 그가운데에 고기볶음을 놓고 후추가루를 약간 뿌린다. 그다음 실고추, 실닭알로 고명을 하고 우에 다시마튀기를 얹는다. 그리고 뜨거운 장국물, 나박김치, 고추장을 곁들여낸다.

ヤクパブの材料には、栗やナツメのほか、干し柿、ワラビ、キノコ、クルミなどを用いもする。

## 피빔파브

피빔파브(混ぜご飯)は、飯の上に種々の野菜、炒め肉などの具、唐辛子味噌などを乗せた加薬飯である。

피빔파브に乗せる肉は一般に細く切りたれにひたした上で油で炒め、セ리、大豆もやし、키키ョウの根などは炒めるかゆでる。卵は薄く焼いて千切りにし、コンブは油で揚げる。炊いた飯を碗によそい野菜を彩りよく並べて乗せた後、その中程に炒め肉を置いて、胡椒を少し振り掛ける。さらにその上にみじん切りの赤唐辛子と卵焼きなどの薬味をほどよく配し、油で揚げたコンブを上乗せする。食卓にはほかに、熱い味噌汁、ナバクキムチ(さいの目に切った大根の漬け物)、唐辛子味噌などが添えられる。



김밥  
のり巻き



당콩밥  
インゲン豆飯



평양온반  
平壤温飯



비빔밥은 갖가지 색깔의 꾸미들이 잘 조화되어 식욕을 돋구어줄뿐 아니라 여러가지 음식감이 리용되므로 건강에 좋은 음식이다.

### 평양온반

온반은 밥우에 꾸미를 놓고 따끈한 장국물을 부은 조선민족 음식이다.

평양특식의 하나로 꼽히고 있는 평양온반은 닭고기와 함께 유명한 룡두지짐을 꾸미로 얹어놓는것으로 하여 이채롭고 맛이 독특하다.

평양온반의 조리방법을 보면 다음과 같다.

백미로 밥을 짓고 룡두는 물망에 갈아 지짐을 지진다.

닭고기는 푹 삶아서 찢어 양념에 무치고 버섯은 찢어서 볶는다. 닭고기를 삶은 물에 소금을 넣어 간을 맞추고 끓인 다음 파를 썰어넣는다. 간장에 고춧가루, 다진 마늘과 깨가루, 참

피빔파브는、色とりどりのたねが取り合わされているので人々の食欲をそそり、健康にもよい優れた食品である。

### 平壤温飯

温飯は飯の上に具を乗せて熱い汁を掛けた朝鮮の民族食品である。

平壤の特別食の一つとして広く知られている平壤温飯は、鶏肉と共に特殊な風味で知られる緑豆チジム(水にといた緑豆粉を油を引いた鉄板の上で焼いた物)をたねにしていることで異彩を放ち、味もまた独特である。

平壤温飯の調理法は以下の通り。

白米の飯を炊く。緑豆は碾き臼でひいてチジムにし、鶏肉は十分に煮て、細かく裂いたものをたれで和えておき、キノコは細かく切って炒める。鶏肉を煮た水に塩を加え味を調べて沸かしてから、刻んだネギを入れる。たれは醬油に唐辛子粉、すりつぶしたニンニク、ゴマ粉、ゴマ油を

기름을 두고 양념장을 만든다. 대접에 밥을 담고 록두지짐, 버섯볶음, 닭고기를 얹은 다음 더운 국물을 붓는다. 그우에 실닭알을 놓고 깨소금이나 깨가루, 후추가루를 뿌린다. 양념장과 나박김치를 따로 낸다.

加えてつくる。平鉢に飯をよそい、緑豆チジム、炒めキノコ、鶏肉を乗せて熱い汁を掛ける。その上にみじん切りの卵焼きを置き、ゴマ塩かゴマ粉、胡椒を振り掛ける。食卓にはたれとナバクキムチを別に添える。

## 죽

죽은 밥과 마찬가지로 낱알을 기본음식감으로 하는데 밥보다 물을 2~3배 더 붓고 낱알이 폭퍼지도록 끓여 익힌 음식이다.

죽은 낮은 열로 천천히 오래 끓여야 쌀알이 잘 풀려서 맛있는 죽이 된다.

### 백미죽

백미죽은 백미를 물에 불구었다가 가마에 넣고 쌀량의 3배가량 되는 물을 부어 끓인 것이다.

백미죽을 끓이는 방법은 찹기름을 두고 백미를 볶아서 쌀알에

## 粥

粥は飯と同様、穀物が基本的な材料であるが、飯の場合より2、3倍の水を入れ、穀物が十分に柔らかくなるまで煮た食べ物である。

粥は弱火でゆっくり時間を掛けて煮ると、穀粒がとろとろとふやけて、味がよくなる。

### 米粥

米粥は白米を水にひたして十分にふやかしてから釜に入れ、米の量の3倍ほどの水を加えて煮たものである。

米粥をつくるには、ふやかした米をゴマ油で炒め、油が米

기름이 스며들면 물을 많이 붓고 끓이다가 반쯤 익으면 물을 퍼내고 쌀을 짓이긴 다음 다시 퍼냈던 물과 참기름을 조금씩 부으면서 끓인다. 이렇게 쓴 백미죽은 물과 쌀, 기름이 잘 배합되어 부드러운면서도 고소한 맛이 있는데 먹기에도 매우 좋다.

にしみると、水をたっぷり加えて炊き、半ばほど柔らかくなると、水を汲み出して米を掻き回した後、汲み出した水を再び注ぎ、ゴマ油を少しずつ掛けながら煮続ける。このようにして炊き上げた米粥は、水と米、油が十分に混ざり合い、柔らかくもかぐわしい味を出して、気持ちよく食べられる。

### 팥죽

팥죽은 백미와 삶은 팥을 두 고 쓴 죽이다.

### アズキ粥

アズキ粥は白米と煮アズキを混ぜて炊いた粥である。



팥죽  
アズキ粥



갯죽  
松の実粥



닭고기죽  
鷄肉粥



평양어죽  
平壤魚粥

조선사람들은 특히 동지날 (한해를 24개의 절기로 나눈것의 22번째, 즉 12월 22일 혹은 23일)에 팔죽을 쑤어먹는다.

팔죽을 쑤 때 오그랑이(날알로 작고 둥글하게 빚은 덩이떡)를 몇개 만들어 죽에 넣기도 하는데 만일 죽을 먹을 때 오그랑이가 차례지면 복을 받는다 고 하였다.

팔죽은 철에 따라 별식으로 쑤어먹기도 하였다.

### 평양어죽

어죽은 생선을 삶아서 뼈를 건져내고 백미를 넣어서 함께 끓이거나 생선말린것을 가루내여 백미와 섞어 끓인 죽이다.

생선으로는 송어, 붕어, 잉어, 조개 등을 많이 썼는데 조선에서는 예로부터 평양어죽이 유명하였다.

평양어죽은 대동강과 보통강에서 많이 잡히는 가막조개나 송어, 잉어, 붕어, 메기와 같

朝鮮では冬至にアズキ粥をつくって食べるのが一つの風習になっている。

アズキ粥を炊く時は、オグラナイ(穀粉でつくった団子)をいくつか加えることも広く行われているが、粥を碗によそった際、そこにオグラナイが入っていると、その人には福が授かるなどと言われている。

アズキ粥は冬至以外にも四季おりおりにつくり、特別食として食卓に供せられもしている。

### 平壤魚粥

魚粥は、鮮魚を煮て骨を除き、白米に混ぜて炊くか、または魚粉を白米に混ぜて炊いた粥である。

鮮魚はボラ、フナ、コイ、貝類などが多く使われている。

古くからよく知られている平壤魚粥は、大同江と普通江で多く捕れるシジミやボラ、

은 물고기에 닭고기와 백미를 같이 넣어 끓인 죽이다.

평양어죽은 물고기뿐 아니라 닭고기도 같이 넣어 만든 죽이므로 영양가가 높고 맛도 독특하다.

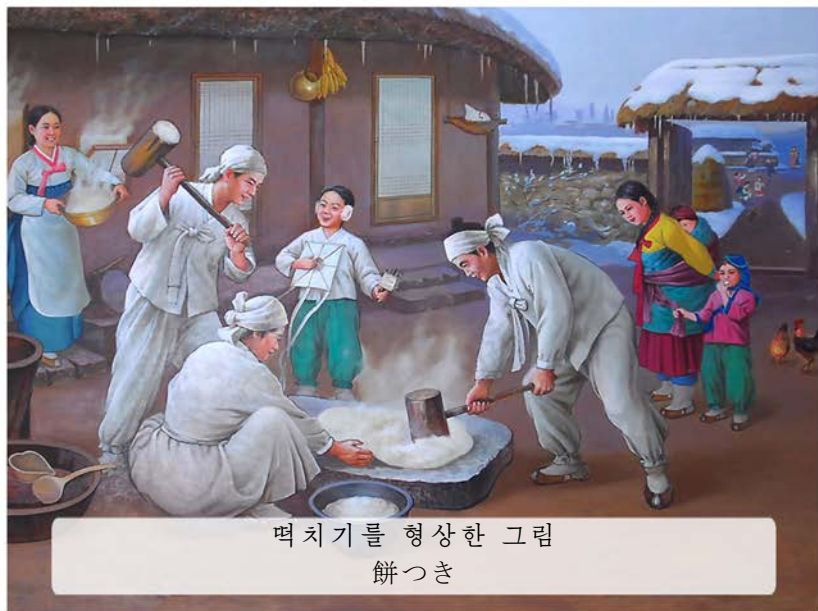
コイ、フナ、ナマズなどの魚に鶏肉と白米を混ぜて炊いた粥で、魚と共に鶏肉も加えられているので、栄養に富み、味も格別である。

## 떡

떡은 낱알가루를 반죽하여 익혀서 만들거나 쌀을 찌가지고 쳐서 만든 음식이다.

## トク

トク(餅)には、うるち米の粉などを水でこねて蒸したものと、もち米を蒸して搗いたものの二種がある。



떡 치기를 형상한 그림  
餅つき

떡은 조선사람이라면 누구나 즐겨먹는 특색있는 주식물의 하나이다.

### 찰떡

조선사람들은 찰떡을 명절이나 대사때는 물론 일상생활에서도 별식으로 많이 만들어 먹는다.

찰떡은 몇시간동안 불균 찹쌀을 시루에 찌서 익힌 다음 거기에 소금물을 뿌리고 한번 더 김을 올려 절구나 떡돌우에 놓고 잘 쳐서 만든다.

찰떡에는 흔히 고물을 묻히거나 꿀을 발라먹는데 고물로서는 주로 팥, 콩가루, 참깨 등을 쓰며 대추, 밤, 꽃감, 버섯 등을 잘게 썰어 무쳐서 섞기도 한다.

찰떡에 쓰이는 음식감들은 다 장수식료품이므로 몸보신과 소화가 잘되게 하는데 효과가 있다.

トクは朝鮮人の誰もが好んで食べる特色ある主食の一つである。

### チャルトク

朝鮮では祝祭日や冠婚葬祭などの時はもとより、平日にもチャルトクをいろいろとつくって食べている。

チャルトクは、数時間水にふやかしたもち米をせいろうで蒸して途中塩水を振り掛け、さらに続けて蒸した上で搗き臼に入れるか、餅搗き板石の上に乗せて、米粒がなくなるまで搗いて仕上げる。

食べる時は普通煮アズキやきな粉、ゴマ、蜂蜜などをまぶし、時にはナツメ、栗、干し柿、キノコなどを細かく刻んで和えたものを混ぜもする。

チャルトクにまぶす材料はいずれも長寿食品と認められているもので、消化を助け、健康にもよい。





찰떡  
チャルトク



송편  
ソンピョン



## 송편

송편은 백미가루를 반죽하여 둥글납작하게 민 다음 거기에 소를 넣고 반달모양으로 빚어서 시루에 찌낸 떡이다.

송편은 일반적으로 년중에 제일 먼저 나오는 햇쌀로 많이 빚었다.

송편을 찌 때에는 흔히 시루 안에 솔잎을 깐다.

송편에는 소감의 종류에 따라 밤송편, 대추송편, 깨송편, 쪽송편 등이 있다.

쪽송편은 데친 쪽을 보드랍게 다지여 쌀가루에 고루 섞고 반죽한 다음 소에 꿀이나 생강가루 등을 넣고 버들잎모양으로 빚어 솔잎우에 놓고 찌낸 것이다.

## 설기떡

설기떡은 쌀가루에 물을 조금 두고 푸실푸실하게 버무리 시루에서 찌낸 떡이다.

설기떡은 백미, 찹쌀, 좁쌀 등

## 송피죤

송피죤은,うるち米の粉を水でこねてつくった円形の薄皮で餡を包み、半月形に整えて、せいろうで蒸したトクである。

송피죤은普通、その年の最初に取り入れた新米をもつてつくるのが一つの習わしであった。

송피죤을蒸す場合は、せいろうの底に松の葉を敷くのが一般的である。

송피죤은、餡の種類により、栗송피죤、ナツメ송피죤、ゴマ송피죤、ヨモギ송피죤などの違いがある。

ヨモギ송피죤은、ゆがいたヨモギを叩き柔らかくして米粉に混ぜて練り、中に蜂蜜や生姜粉などを加えて柳の葉の形に包み、松葉の上に敷いて蒸したものである。

## 솔깃톡

솔깃톡은、米粉に粘り気がしない程度に水を掛けてさらさらした感じにこね、せいろうで蒸したトクである。

솔깃톡은、うるち米粉だけでなく、もち米粉、栗粉

여러가지 낱알가루로 만든다.

설기는 한가지 음식감을 가지고 만드는 경우에는 반죽을 하지 않고 쌀가루를 시루에 안쳐서 찌지만 여러가지 부재료를 섞어 만드는 경우에는 소금물이나 꿀물에 버무려 찐다. 그리고 가루사이에 고물을 놓아 층을 이루게 한다.

설기는 그 맛이 좋아 보통 때에는 물론 명절이나 대사때에 상차림음식으로 쓰인다.

など種々の穀粉をもつてもつくる。

ソルギトクは、一種の材料だけでつくる場合は水でこねることなく、穀粉をせいろうに敷いて蒸せばよいが、幾種かの副材料を混ぜてつくる時は、塩水、または水で薄めた蜂蜜でこねて蒸す。その場合に適当な厚さごとにまぶし粉を敷いて層をつくる。

ソルギトクは独特な味を持ち、平日にもつくって食べるが、祝祭日、冠婚葬祭の際も、大膳を飾る食べ物として利用されている。



팔설기떡  
アズキソルギトク



흰설기떡  
白ソルギトク



삼색설기떡  
三色ソルギトク



고구마설기떡  
芋ソルギトク



쉬움떡  
シウムトク



절편  
チョルピョン



숙절편  
ヨ모기チョルピョン

## 국수

국수는 가루를 물에 반죽하여 국수분들에 넣고 눌러서 가늘고 긴 오리로 만들거나 반죽물을 얇게 밀어 칼로 썰어서 끓는 물에 삶아 낸다. 그것을 그릇에 담아 국수물에 만 다음 꾸미를 놓아 먹는 음식이다.

## クッス

クッス(麵)は、穀粉を水でこね、製麵機で細長く伸ばすか、手打ちでひも状にしたものを熱湯でゆで、それを器に入れて具を乗せ、汁を掛けた食品である。



국수누르기를 형상한 그림  
クッスづくり

## 평양랭면

국수에서 기본은 랭면이며 그 가운데서도 가장 이름난것은 평양랭면이다.

평양랭면은 예로부터 평양의 자랑으로서 조선의 대표적 인 민족음식의 하나이다.

평양랭면이 소문난것은 국수감, 국수물, 꾸미, 국수담는 그릇과 국수말기 등에서 특색이 있기때문이다.

## 平壤冷麵

朝鮮におけるクッスの代表は冷麵であり、そのなかでも最もよく知られているのは平壤冷麵で、朝鮮の名だたる民族飲食物の一つである。

平壤冷麵の人気が高いのは、麵の材料、汁、具、それに冷麵を盛る器と盛り方に特色があるからである。



평양랭면  
平壤冷麵



평양랭면은 메밀가루로 만든 국수사리를 고기국물과 동치미물을 섞은 물에 만것으로써 쫄면이 특징이다.

그리고 여러가지 음식감으로 만든 꾸미로 하여 독특한 맛을 낸다.

평양랭면은 낫대접에 담는데 국수를 말 때에는 대접에 먼저 국물을 조금 두고 국수를 사려서 수북이 담고 그우에 김치와 고기, 닭알, 배, 오이 등을 꾸미로 얹은 다음 국물을 붓는다.

평양랭면은 건강식품으로도 이름났다.

## 쟁반국수

국수사리에 기름을 두고 버무리 쟁반에 깔고 그우에 여러가지 꾸미를 놓은 국수로서 조선의 특색있는 음식이다.

쟁반국수는 랭면처럼 국수물에 마는것이 아니라 국수사

平壤冷麵の主材料はソバ粉で、肉を煮た汁とトンチミ(丸大根の漬け)汁を混ぜてつくったことで甘酸っぱくもさわやかな味を覚えるのが特徴であり、さらにさまざまな具が添えられて独特な風味がある。

真鍮製の平鉢に冷麵をよそうにはまず、汁を少しかけて麵玉を置き、その上にキムチ、煮肉、煮卵、梨、キュウリなどの具を見栄えよく並べ、汁をたっぷり掛ける。

平壤冷麵は健康食品としても広く知られている。

## 첸뱅크스

첸뱅크스(盆冷麵)は、油をまぶした麵玉を大皿に敷き、上にさまざまな具を並べた麵で、朝鮮の特色ある食べ物の一つである。

첸뱅크스는普通の冷麵とは違って麵玉にゴマ油

리를 참기름에 버무려 쟁반에 고루 펴고 그우에 고기(소고기나 돼지고기편육 또는 꿩고기나 닭고기), 배, 오이, 실과, 실고추, 닭알 등을 볼품있게 놓는다. 국수물로는 고기국물을 쓴다.

쟁반국수는 명절이나 즐거운 날에 특식으로 만들어 먹기도 하고 술안주로도 먹었다.

をまぶして独特な真鍮製の大皿に均一に敷き、その上に肉類(牛や豚のひき肉、またはキジ肉か鶏肉)、梨、キュウリ、みじん切りのネギと赤唐辛子、卵を見栄えよく並べ、肉の出し汁を添えて出す。

チェンバンクッスは、祝祭日や慶びごとのある日に特別食として膳に乗せられ、または酒のつまみとして供せられるもする。



쟁반국수  
チェンバンクッス

## 비빔국수

국수사리에 약간의 고기국물과 꾸미, 양념을 넣고 비벼먹는 음식이다.

비빔국수에는 비벼먹는 꾸미에 따라 고기비빔국수, 된장비빔국수, 남새비빔국수, 물고기회국수 등이 있다.

회국수 만드는 방법을 보면 먼저 물고기를 깨끗이 손질하여 살을 얇게 또는 가늘게 썰어 식초에 재운다. 고추가루, 다진 마늘 등 양념을 두고 무친다.

국수사리에 참기름, 후추가루, 간장을 두고 비빔 다음 김치도 넣고 대접에 담는다. 그 위에 물고기회를 소복이 놓고 실닭알과 실고추로 고명을 하여 비벼먹는다. 고기국물은 따로 낸다.

회국수는 시원하고 감칠맛이 있으며 특히회는 신선하고 매운것이 특징이다.

## ピビムクッス

麵玉に少量の肉の煮汁と具、調味料を加えて混ぜ合わせた麵である。

ピビムクッスには、加えるたねの違いにより、肉ピビムクッス、味噌ピビムクッス、野菜ピビムクッス、フェクッスなどがある。

フェクッスをつくるには、まず魚介をきれいに洗い、身を薄く、または細く切って酢にひたし、これに唐辛子粉やすりつぶしたニンニクなどの薬味を加える。

麵玉にゴマ油、胡椒、醤油を振って混ぜ合わせ、キムチも入れて平鉢に移す。その上にフェ(なます)をたっぷり乗せ、さらにみじん切りの卵焼きや赤唐辛子の具を入れて十分に混ぜ合わせる。これに肉汁を別に添える。

フェクッスはせいせいし、後味もさわやかで、とりわけ新鮮ななますは辛みがいくぶんあり、舌ざわりのよいのが特徴である。





명태회국수  
メンタイフェクッス



언감자국수  
凍りジャガイモクッス



고기쟁반국수  
肉入りチェンバンクッス

## 지 짐

지짐도 조선인민이 즐겨먹는 민족음식의 하나이다.

지짐의 기본재료는 찹쌀, 옥수수, 밀, 수수, 메밀, 감자, 강냉이 등이며 보조재료로는 파, 마늘, 고기, 남새, 산나물 등이다.

여러가지 재료로 만든 지짐 가운데서 가장 맛이 좋은것으

## チジム

チジムも朝鮮人が好む民族飲食物の一つである。

チジムの主材料は、もち米、緑豆、小麦、モロコシ、ソバ、ジャガイモ、トウモロコシなどであり、副材料は、ネギ、ニンニク、肉類、野菜、山菜などである。

このようにチジムの材料は多様であるが、なかでもとりわ



록두지짐  
緑豆チジム

로 이름난것은 록두지짐이다.

록두지짐을 만드는 방법을 보면 다음과 같다.

록두는 물에 불구었다가 껍질을 벗기고 물망질한다. 배추는 가늘게 썰어놓는다. 그릇에 록두 간것, 배추, 돼지고기, 고추, 파를 두고 섞은 다음 후추가루를 치고 소금으로 간을 맞춘다. 지짐판에 돼지기름을 두르고 지짐감을 한국자씩 떠놓아 둥글납작하게 지진다. 이때 비계가 섞인 돼지고기편육 한점을 붙인다.

け美味なことで世に知られているのは、緑豆チジムである。

緑豆チジムを焼く方法はおよそ次の通りである。

緑豆を水でふやかして外皮を除き、水を含んだままで碾き臼でひく。白菜を細く刻む。容器に、ひいた緑豆、白菜、豚肉、唐辛子、刻んだネギを入れて掻き混ぜた上、胡椒を振り、塩で味をつける。これを豚脂を引いた鉄板上で円く薄く焼く。その上に一切れの脂肪つき豚肉を置く。



꽃강냉이지짐  
青トウモロコシチジム



팔소수수지짐  
アズキ餡モロ코シチジム



감자치짐  
ジャガイモチジム



팔소농마지짐  
아즈키餡澱粉치짐



콩지짐  
大豆치짐



호박지짐  
카보챠치짐



찰수수지짐  
모로코시치짐



완두지짐  
엔도우豆치짐



## 묵

묵은 메밀, 녹두, 도토리, 강냉이 등을 망에 갈아서 걸어낸 농마를 끓여서 식힌 음식이다.

도토리묵은 도토리를 물에 불구어 우려서 쓴맛을 없앤 다음 망에 갈아 농마를 얻는데 색은 자색을 띠며 맛은 느끼하지 않고 산뜻하다.

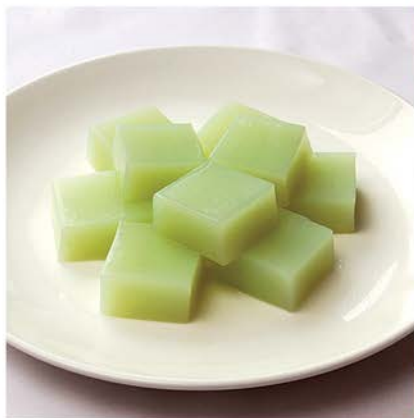
메밀묵은 메밀을 망에 갈아

## ムク

ムクは、ソバや緑豆、ドングリ、トウモロコシなどを水でふやかし、碾き臼でひいて出来た澱粉を煮て冷やした食品である。

ドングリムクは、ドングリを水でふやかしてあくを抜き、碾き臼でひいてどろろとした澱粉を煮て冷やして得るが、色は紫色を呈し、味はしつこくなく、さっぱりとして後味がよい。

ソバムクは、碾き臼でひい



녹두묵  
綠豆ムク



녹두묵깨장무침  
綠豆ムクゴマ醬油和え

얻어낸 농마를 가는채로 밭아서 물에 가라앉힌 후 물은 버리고 기름, 깨소금, 고추가루를 넣고 버무려 끓인다. 그리고 식힐때 김을 부스러뜨려 놓는다.

록두묵은 예로부터 목가운데서 제일로 일러주었다.

묵은 만들기 쉽고 소화가 잘되고 맛이 있어 누구나 좋아하는 음식이다.

て出来た澱粉を目の細かいふるいに掛けて水中に沈めてから水は捨て、油、ゴマ塩、唐辛子粉を入れて混ぜて煮る。煮上がったものを冷やす時、揉みつぶしたノリを加える。

緑豆ムクは古くからムク中最上の食品として知られている。

ムクはつくり易く、消化がよくでき、美味なので、一般的に誰にも好まれている食品である。



록두묵종합맹채  
綠豆ムク盛り合わせ



# 부식물 副食

국

汁物

탕

タン

김치

キムチ

장

味噌・醬油

전골

チヨンゴル

젓갈

塩辛

회

フェ

구이

焼き物

지지개와찌개

チジゲとチゲ

전

チヨン

## 부식물

### 국

국을 끓여먹는것은 조선인민의 주요한 식생활풍습이다.

#### 토장국

토장국은 일반적으로 된장과 남새를 넣고 푹 끓인다. 여기에 고기나 말린 물고기를 넣으면 국맛이 더 진하고 구수해진다.

겨울철에는 소뼈를 우린 국물에 된장과 배추 또는 콩나물, 무우 등을 넣고 끓여서 고유한 맛을 돋군다.

토장국은 여러가지 남새와 파, 마늘을 비롯한 조미료에 들어있는 효소성분들이 잘 배합되어 맛이 좋다.

## 副食

### 汁物

汁をいろいろな飯に添えて食べるのは、朝鮮人の主要な食生活風習である。

#### 味噌汁

味噌汁は普通、味噌と野菜を水に入れて十分に煮立てたものであるが、これに肉類や乾魚を加えると、汁の味が濃くなり、舌ざわりがひときわよくなる。

冬季には、牛の骨を煮出した汁に味噌を混ぜ、白菜または大豆もやし、大根などを入れて煮ると、味噌汁特有の味が際立つ。

味噌汁は、いろいろな野菜のほかにネギ、ニンニクなどの調味料に含まれている酵素が程よく調和して、かんばしい味を出すのである。



## 고기국

고기국에는 소고기국, 육개장, 단고기국 등이 유명하다.

소고기국을 끓일 때에는 무우를 넣고 함께 끓이면 국물이 더 달고 감칠맛이 난다.

육개장은 장을 기본조미료로 쓴데로부터 장이라고 하였으며 소고기국에는 매운것을

## 肉汁

肉汁のなかでも、牛肉汁、ユッケジャン、タンゴギ汁が特に有名である。

牛肉汁を煮る時は、大根を刻んで加えると、汁の味がよくなり、後味もさっぱりしてよい。

牛肉汁には普通辛い調味料



육개장  
ユッケジャン

쓰지 않지만 육개장만은 매운 조미료를 쓴다는데서 소고기 국과 다르다.

육개장은 맛좋은 소고기정육과 허파, 창자와 같은 소고기부산물들, 전복, 해삼과 같은 해산물들을 넣고 그것들의 맛이 국물에 전부 우러나오도록 푹 끓인것으로 하여 영양

は使われないが、ユッケジャンの場合は辛くして仕上げるので、一般の牛肉汁とは異なる。

ユッケジャンは、美味しい牛の精肉や臓物、アワビ、ナマコなどの海産物の味がすべて汁にしみ込むまで十分に煮るので、汁の栄養価は非常に高く、古くから病後の保養に



단고기국  
タンゴギ汁

가가 대단히 높으며 예로부터 앓고난 뒤의 몸보신에 많이 리용해온 독특한 조선민족 음식이다.

현재 육개장은 소살고기만 가늘게 찢어 조리하고있다.

삼복에 사람들은 더위를 막고 건강을 보호하는데 유익한 음식들인 단고기국, 닭탕, 파국, 소고기매운탕, 팔죽, 어죽, 섭조개죽, 비빔밥, 뱀장어구이 등을 만들어먹곤 하였다. 그중에서도 단고기국은 조선에서 오랜 옛날부터 삼복철음식으로 널리 알려져있다.

広く用いられた朝鮮独特の民族飲食物である。

現在、ユッケジャンは牛の精肉のみを細く切って調理している。

朝鮮では猛暑の続く夏のさなかには、夏負けを防ぎ健康を守る上で有益な飲食物としてタンゴギ汁、かしわ汁、ネギ汁、激辛牛肉汁、アズキ粥、魚粥、イガイ粥、ピピムパブ、ウナギ焼きなどをつくって食べているが、なかでもタンゴギ汁は、遠い昔から酷暑に欠かせぬ食べ物として広く食卓に乗せられている。



돼지고기국  
豚肉汁



닭고기버섯국  
鶏肉キノコ汁



소갈비국  
牛のカルビ汁

## 물고기국

물고기국에는 평양송어국, 잉어국 등이 유명하다.

송어는 조선의 여러곳에서 많이 잡히지만 그중에서도 평양의 대동강에서 잡은 송어로 끓인 국은 널리 소문이 났다.

송어국은 생신한 송어의 비늘을 벗기고 토막내어 가마에 넣은 다음 찬물을 붓고 후추를

## 魚汁

魚汁にはいろいろなものがあるが、朝鮮では平壤ボラ汁とコイ汁が特に有名である。

ボラは朝鮮各地の河川で多く捕れるが、なかでも平壤の大同江に棲むボラを使った魚汁は、平壤ボラ汁の名で広く知られている。

ボラ汁は、新鮮なボラのうろこを搔き除いて輪切りにし、



송어국  
보라汁



넣어 끓인다.

잉어국은 잉어대가리를 푹 삶은 국물에 토막낸 잉어와 소고기, 쪽갓, 식초 등을 넣고 끓인 것인데 별미로 하여 널리 소문이 났다.

釜に入れて水を掛け、胡椒を加えて煮る。

コイ汁は、コイの頭を煮立てて出来た汁に、輪切りのコイと牛肉、シュンギク、酢などを加えて煮たもので、その特別な風味で人気が高い。



명태국  
メンタイ汁

## 남새국

남새국으로서는 배추, 무우, 호박, 감자, 가지, 시금치, 파 등으로 끓인 국이 있다.

송이국, 토란국, 냉이국과 같은 특색있는 남새국 만드는 방법을 보면 송이국은 송이버섯의 껍질을 얇게 벗겨 썬 다음 소고기를 다져서 파, 마늘, 양념장을 섞어 끓인 것이다.

토란국은 토란을 깨끗이 굵어 씻어 소고기와 무우, 다시마를 넣고 간장으로 간을 맞추어 끓이는데 닭고기를 넣기도 한다.

송이국, 토란국은 모두 기본 음식감에 소고기나 닭고기를 넣어 끓인 것으로써 일상적으로 먹는 국이 아니고 명절이나 뜻깊은 날에 만들어 먹는 국이다.

특히 닭고기를 넣은 토란국은 추석때 주로 만들어 먹었다.

냉이국은 이른 봄철에 돌아난 냉이로 끓인 국으로서 조선사람 누구나 즐겨 먹는다.

## 野菜汁

野菜汁は、白菜、大根、カボチャ、ジャガイモ、ナス、ホウレンソウ、ネギなどさまざまな野菜をもってつくった汁である。

マツタケ汁、サトイモ汁、ナズナ汁など特色ある野菜汁のつくり方の場合を見ると、マツタケ汁は、マツタケの外皮を薄くはいでから切り、刻んだ牛肉、ネギ、ニンニク、調味醬油を加えて煮たものである。

サトイモ汁は、サトイモの薄皮を搔きはがしてから洗い、牛肉、大根、コンブを加え醬油で味をつけて煮たもので、これに鶏肉を添えもする。

マツタケ汁やサトイモ汁はどちらも主材料に牛肉や鶏肉を加えたもので、普通、平日にはつくらず、祝祭日や慶びごとのある日などにつくって食べている。

なかでも鶏肉入りのサトイモ汁は、中秋に主としてつくられるのが一つの風習となっている。

ナズナ汁は、初春に生えるナズナを使った汁で、朝鮮人の誰もが好んでおり、それだ



냉이국은 맛이 달고 구수한 데 조개나 말린새우 등을 넣고 끓이면 그 맛이 더 좋다.

けでも風味のある、甘い舌ざわりが特徴であるが、これに貝類や干しエビなどが加わると、味は一段とよくなる。



팽나무버섯국  
エノキタケ汁



냉이조개국  
ナズナ貝汁



토란국  
サトイモ汁

## 탕

탕도 조선인민이 오래전부터 즐겨먹은 민족음식의 하나이다.

탕은 대체로 세가지 방법으로 많이 가공하였는데 한가지 음식감만으로 끓여서 기본재료의 맛이 두드러지게 한것과

## タン

タン(湯)は煮物という意味で、朝鮮では古くから人々に好まれてきた民族飲食物の一つである。

タンは概して三通りの方法でつくられるが、その一つは、一種の材料のみを煮て、その味を際立たせるものであり、次に、幾つかの材料を一緒くたにして煮ることで、そ



닭잉어탕  
鶏コイ湯

여러가지 음식감들을 함께 끓여 그 맛들이 서로 조화되게 한 것, 신선로와 같이 여러가지 음식감들을 제각기 조리하여 다시 끓임으로써 매 음식감들의 독특한 맛을 살리는것 등이다.

탕에는 음식재료에 따라 닭잉어탕, 삼계탕, 명태매운탕, 메기탕, 꿩고기완자탕 등이 있다.

これらの味が調和よく混じり合うようにしたものであり、今一つは、神仙炉のように、幾つもの材料をいったん別々に調理した上で、改めて一つの鍋に並べ、肉の出し汁を掛けて煮ることで、各材料独自の味が失われずに出るようにしたものである。

タンには材料の違いにより、鶏コイ湯、参鶏(高麗人参と鶏肉)湯、激辛メンタイ湯、ナマズ湯、キジ肉団子湯その他がある。



삼계탕  
参鶏湯



생선완자탕  
魚団子湯



소고기완자탕  
牛肉団子湯



자라탕  
スッポン湯



꽃게탕  
ガザミ湯



꿍고기완자탕  
キジ肉団子湯



명태매운탕  
激辛メンタイ湯



## 신선로

신선로는 조선의 특색있는 민족음식의 하나이다.

신선로의 음식재료로써는 소고기, 꿩고기, 닭고기, 돼지고기, 소꼬리, 간, 해삼, 왕새우, 홍당무우, 미나리, 도라지 등 30여가지의 재료와 조미료를 들수있다.

## 神仙炉

神仙炉は、独特な形態の鍋の名であると同時に、その鍋によって調理された料理の名でもある。

神仙炉は、牛肉、キジ肉、鶏肉、豚肉、牛の尾、肝、ナマコ、イセエビ、ニンジン、セリ、キキョウの根など30余種の材料の幾通りかの組み合わせからなり、これに若干の薬味が加わる。



신선로  
神仙炉

그 가공방법은 매 재료의 특성에 따라 볶음, 전, 회, 완자 등 제각기 조리하여 그릇에 담아 고기국물을 두고 간을 맞춘 다음 화통에 불을 지펴서 끓인다.

신선로는 맛이 좋을뿐 아니라 단백질, 기름, 비타민, 광물질, 탄수화물을 비롯한 많은 영양소들이 골고루 들어있어 건강과 장수에 좋은 음식으로 알려져 있다.

その料理法は、各材料の特性に応じて別々に炒めたり、ころもをつけて焼いたり、フェにしたり、団子にしたりしたものを焜炉付きの鍋(中央に煙出しの筒がある)にぐるりと並べ、肉の出し汁を掛けて味を調べてから焜炉に点火して熱する。

神仙炉は、味が格別な上、蛋白質、脂肪、ビタミン、ミネラル、炭水化物など種々の栄養素がまんべんなく含まれているので、健康・長寿に効果の大きい食べ物として認められている。



송어남비탕  
ボラ鍋



메기탕  
ナマズ湯

### 추어탕

추어탕은 미꾸라지와 다른 음식감을 넣고 푹 끓여 양념한 조선민족음식이다.

그 가공방법을 보면 남비에 기름을 두르고 파토막과 생강쪼각을 볶다가 미꾸라지를 두고 볶은 다음 더운물을 붓고 끓인다.

미꾸라지가 익으면 건져서 살

### チュオタン

チュオタンは、ドジョウを基本にし他の材料も加えて十二分に煮、薬味で味を調えた朝鮮の民族飲食物の一つである。

そのつくり方は次の通り。

鍋に油を引き、ネギの輪切りと生姜片を入れて火に掛け、少し経ってドジョウを混ぜ合わせて煮、さらに湯を掛けて沸かす。



만 뜯어 양념에 무친다. 소고기는 다져서 파, 마늘, 간장, 기름으로 양념하여 볶다가 미꾸라지국물을 붓고 여기에 두부를 썰어 넣고 끓이다가 고추장, 잘게 썬 쪽갓, 미나리, 풋고추를 양념에 무친 미꾸라지살과 같이 두고 좀더 끓여 그릇에 담는다.

추어탕을 끓일 때에는 생강즙이나 방아잎 등을 넣어 독특한 향기와 구수한 맛이 나도록 한다.

미꾸라지는 사람들의 건강에 좋은 식품의 하나로서 소화흡수율이 높고 먹으면 기운을 돋굴뿐 아니라 간기능을 회복시키는데 특효가 있다.

### 설령탕

소의 내장, 대가리, 발쪽, 꼬리, 사등뼈 등을 가마에 넣고 물을 넉넉히 부은 다음 국물이 뽀얗게 되도록 푹 끓인 조선민족음식이다.

설령탕은 소의 살고기나 뼈만으로 끓인 국과는 달리 내장

ドジョウが煮上がると、取り出して骨を取り除き調味料で和える。他方、牛肉を細かく刻んで、ネギ、ニンニク、醤油、油でつくった調味料につけて火に掛け、途中ドジョウ汁を注ぎ、小切りの豆腐を加えてなお煮続け、これに唐辛子味噌、みじん切りのシュンギク、セリ、青唐辛子を調味料で和えたドジョウの身と一緒に加えて今しばらく煮てから、容器に移す。

チュオタンを煮る時は、生姜汁かカワミドリノ葉を入れてその独特な風味を添えるといっそう旨くなる。

ドジョウは、健康によい食品の一つで、消化・吸収もよくでき、これを常食すると、元気が付き、低下した肝機能の回復にも特効がある。

### 솔론탄

牛の臓器、頭、肢端、尾、脊椎骨などを一緒に釜に入れ、水をたっぷり注いで汁が白く濁るまで十分に煮、各種の香辛料で味を付けた民族飲食物である。

솔론탄은 牛의 肉과 骨 だけ 煮 汁 と 異 なり、 臓 器 等 を 加 えて、 せ ら 独

까지도 끓여 그 맛이 충분히 우려나게 한것이 특징이다.

설령탕은 다른 음식처럼 미리 간을 맞추지 않고 삶아낸 소의 내장, 대가리고기 등을 썰어서 국물을 담은 그릇에 넣어 거기에 고추가루, 후추가루, 소금, 파 등으로 간을 맞추어 밥과 함께 먹었다.

설령탕에는 여러가지 영양물질들이 골고루 들어있고 소화가 잘되기때문에 누구나 즐겨먹는 대중음식으로 발전하게 되었다.

特な味が十分にしみ出るようにしたのが特徴である。

ソルロントンは他の料理のように予め味付けをするのではなく、煮終えた牛の臓器や頭部の肉などを適当な大きさに切って出し汁の入っている容器に入れ、そこへ唐辛子粉、胡椒、塩、ネギなどの香辛料を加えて味を合わせ、飯に添えて食べる。

ソルロントンには各種の栄養物質が程よく含まれ、消化もよくできるので、一般の人々に好まれる大衆料理として発展してきた。



설령탕  
ソルロントン

## 김치

김치는 조선의 가장 특색있는 민족음식의 하나이다.

조선인민은 밥상에 진귀한 음식을 많이 차려도 김치만은 빼놓지 않았으며 기름기가 많은 고기를 먹을 때 반드시 김치를 곁들이고 떡이나 지짐을 먹을 때에도 김치국을 먹는것을 하나의 관습으로 여긴다.

## キムチ

キムチは朝鮮の最も特色ある民族飲食物の一つである。

朝鮮ではいかに珍味な料理を食卓に並べても、必ずと言ってよいほど、そこにキムチを忘れずに置き、脂肪分の多い肉料理にもキムチを添え、餅類やチジムを食べる場合もキムチの漬け汁をすすすることを習わしとしている。



김치담그기를 형상한 그림  
キムチ漬け

김치는 그 맛이 대단히 독특하고 좋을뿐 아니라 비타민을 비롯한 여러가지 영양성분도 많이 함유하고있어 사람들의 건강과 장수에도 좋다.

김치는 시원하면서도 쫄한 맛, 향기로우면서도 상쾌한 맛, 시큼한 맛을 다 가지고있다.

여러가지 김치가운데서 통배추김치, 동치미, 총각김치, 보쌈김치, 식혜 등이 유명하다.

### 통배추김치

통배추김치 담그는 방법은 다음과 같다.

좋은 통배추를 깨끗이 손질하여 절여놓고 고추와 파, 마늘, 생강, 밥, 배는 채치며 조기젓은 저며놓는다. 여기에 미나리, 소라, 낙지 등을 섞어서 양념소를 만든 다음 절여서 깨끗이 씻은 배추의 갈피갈피에 넣고 독에 담아 꼭 봉한다.

キムチはそれぞれに特有な優れた味があり、ビタミンその他の栄養に富み、人々の健康の増進や長寿にも役立っている。

キムチはさっぱりとしながらもぴりっとした味、かんばしくもさわやかな風味、甘酸っぱい味などを重ね備えている。

キムチの種類は多様であるが、なかでも有名なのは、結球白菜キムチ、トンチミ、チョンガクキムチ、ポサムキムチ、シクヘなどである。

### 結球白菜キムチ

結球白菜キムチの漬け方はおよそ次の通りである。

出来のよい結球白菜をきれいに手入れして塩をまぶしておく。他方、唐辛子粉、みじん切りにしたネギ、ニンニク、生姜、栗、梨、それに薄く切ったイシモチの塩辛、セリ、サザエ、イカなどを混ぜ合わせて調味料を準備する。塩の利いた結球白菜をきれいに水で洗った上で、一枚一枚の葉の間に調味料をまんべんなくまぶし、深いかめの中に入れて口を強く封じる。

3일만에 조기젓국을 물에 타서 끓여 식힌 김치국물을 부으면 좋다.

통배추김치에 쓰이는 양념감과 젓갈, 물고기는 주로 자기 지방에서 나는것을 기본으로 리용하였다.

특히 조선서해안지방에서는 조기를, 동해안지방에서는 명태를 넣었다.

3日目にイシモチの塩辛の漬け汁を水で薄めて沸かし冷たくなった後、キムチの漬け汁としてかめに注ぐとよい。

結球白菜キムチ用の調味料や塩辛、魚介は主として地元産物を利用しており、それで朝鮮西部地方ではイシモチを、東部地方ではメンタイを入れる。



통배추김치  
結球白菜キムチ





백김치  
白キムチ



동치미  
トンチミ



깍두기  
カクトウギ

## 동치미

동치미는 무우를 소금에 약간 절였다가 김치국물을 해붓고 익힌 김치로써 국물이 맑고 시원하고 짭한 맛이 나는것이 특징이다.

동치미를 담그는 방법은 다음과 같다.

작고 잘 생긴 무우를 절이는데 배, 유자는 껍질을 벗기지 않고 그대로 넣는다. 그 위에 파의 흰부분을 토막내어 넣고 소금물을 많이 부어 봉하여 익히는데 겨울에 꺼내어 먹을 때 유자와 배는 껍질을 벗긴다. 동치미는 국물에 석류와 잣을 몇알 두고 먹으면 그 맛이 아주 좋다.

동치미는 깨끗한 독에 무우를 한돌기 넣고 소금을 한줌 뿌리고 또 무우를 넣고 소금을 뿌리는 식으로 한독을 거의 채운다. 여기에 소금물로 국물을 해붓고 양념감을 천보에 싼채로 넣는다.



## トンチミ

トンチミは、塩を少々振っておいた大根に漬け汁用の塩水を十分に注いで漬けるキムチで、漬け汁は濁りがなく、さわやかながらもあっさりした味を持っているのが特徴である。

そのつくり方は次の通り。

形のよい小さめの大根を準備する。これを漬ける際は、皮が付いたままの梨とユズと一緒に入れる。その上にネギの白い部分を細切りにして敷く。塩水をたっぷり掛けてかめの口を強く封じておく。冬取り出して食べる時、梨とユズの皮をはぐ。その際トンチミの漬け汁にザクロと松の実を数粒入れると、味は一段とよくなる。

かめの中に大根を一重敷いて塩をまぶす。またその上に大根を敷くやり方でかめに詰めた後、漬け汁用の塩水をたっぷり掛けてかめの口を強く封じておく。その際調味料を布袋に入れたまま漬け汁に浸す。



참나물김치  
ミツバヒカゲゼリキムチ



달래김치  
ヒメニラキムチ



양배추말이김치  
キャベツ巻きキムチ



총각김치  
チョンガクキムチ



갓김치  
カラシナキムチ



배김치  
梨キムチ

양념감으로는 국물의 맛을 돌구는데 효과가 있는 마늘, 생강, 파, 배, 밤, 유자, 고추 같은 것이 쓰인다.

### 총각김치

총각김치는 첫서리가 내린 후 무우를 뿌리와 잎이 붙은채로 소금물에 절구고 마늘즙으로 양념하여 익힌다.

장가들기 전의 남자를 총각이라고 부른것처럼 다 자라지 않은 어린 무우로 담근 김치를 총각김치라고 부른다.

총각김치를 담그는 방법은 연하고 자그마한 무우를 깨끗이 다듬어 씻어 소금에 절였다가 헹구지 않고 그대로 채반에 건져 물기를 짜운다. 여기에 고추가루를 섞은 다음 파, 마늘, 생강, 당분, 새우젓 등을 넣고 버무린다. 이어 찹쌀죽을 넣고 다시 팔고루 버무린 다음 향아리에 담아 꼭 눌러 익힌다.

調味料には漬け汁の味をよくするためのニンニク、生姜、ネギ、梨、栗、ユズ、唐辛子などが選ばれる。

### チョンガクキムチ

チョンガクキムチは、初露が降りた後、根と葉が付いたままの大根を塩水に漬け、すりつぶしたニンニクを薬味としたキムチである。

結婚前の男子をチョンガク(チョンガー)と称しているが、これになぞらえて未成熟の小さい大根をもって漬けたキムチだとしてチョンガクキムチと言い習わしているのである。

チョンガクキムチをつくるには、小さくて柔らかい大根をきれいに手入れして水で洗い、塩に漬けておいたものを洗わずに簀の子に乗せて水を切る。これを大きな容器に移してまず唐辛子粉を振り、ついでネギ、ニンニク、生姜、甘味料、エビの塩辛などからなる調味料を大根にまぶす。最後にもち米の粥を入れてすっかり混ぜ合わせ壺に移し入れて強く押さえておき、熟成させる。



미나리김치  
セリキムチ



콩나물김치  
大豆もやしキムチ



푸초김치  
ニラキムチ



오이소박이김치  
キュウリ具入れキムチ



양배추깨잎말이김치  
キャベツエゴマ葉巻きキムチ



두릅김치  
タラキムチ



오이갓김치  
キュウ리카라시나キムチ



참취김치  
シラヤマギクキムチ



무우채김치  
おろし大根キムチ



## 보쌈김치

절인 배추의 갈피마다에 양념소를 넣고 배추를 몇토막으로 썬 다음 그것을 큰 배추잎으로 싸서 담근 김치이다.

보쌈김치의 기본재료는 배추이며 양념감으로는 배, 밤, 잣, 낙지, 전복, 새우젓, 미나리, 소고기국물, 고추, 파, 마늘, 생강, 소금 등을 쓴다.

## ポサムキムチ

塩に漬けた白菜の葉の間にそれぞれ調味料をまぶした上で輪切りにし、それらを白菜の大きな葉で包んで漬けたキムチである。

ポサムキムチの主材料は白菜であり、調味料は梨、栗、松の実、イカ、アワビ、エビの塩辛、セリなどを適当に混ぜ合わせたものであるが、これに牛肉の煮汁、唐辛子粉、ネギ、ニンニク、生姜、塩なども加える。



보쌈김치  
ポサムキムチ

보쌈김치는 절인 통배추를 토막내어 갈피마다에 양념소를 끌고루 넣고 통배추의 큰 곁잎을 몇잎 펴놓고 밤, 들버섯, 실고추, 잣알을 모양있게 놓은 다음 배추토막을 세워놓고 새우젓, 생강즙, 고추가루를 끌고루 뿌려 곁잎으로 곱게 싸서 독에 차곡차곡 넣는다.

보쌈 한돌기를 놓고 쪄낸 무우나 배를 넣는것을 반복하여 마지막에 우거지를 덮는다.

1~2일이 지난 다음 첫국물이나 고기국물을 부은 다음 익혀서 먹는다.

## 식혜

식혜는 여러가지 물고기에 무우, 백미밥, 양념 등을 두고 길금가루를 쳐서 삭혀 만든 고유한 발효음식의 하나이다.

대표적인것은 가재미식혜, 명태식혜, 도루메기식혜 등이다.

そのつくり方はおよそ次の通りである。

漬けた結球白菜の各葉の間に調味料をまんべんなくはさんで、適当な大きさに輪切りにする。次に、白菜の外側の大きい葉を数枚敷いて、まづ栗、イワタケ、みじん切りの赤唐辛子、松の実を見栄えよく並べ、その上に輪切りの結球白菜を立てて、エビの塩辛、すりつぶした生姜汁、唐辛子粉を均等に振り掛け、白菜の外葉できれいに包んでかめに丁寧に積み上げる。

その際、ポサムを一段ごとに並べ置くとともに、大根か梨の細片を適当に載せ、最後に、漬けた白菜を洗う際に生じた屑葉を敷き詰めて、口を封じる。

その1、2日後、塩辛の漬け汁または肉の出し汁を注ぎ、十分に発酵するのを待つて食べる。

## シクヘ

シクヘは、種々の魚介に大根、米飯その他の薬味、麦芽粉を混ぜ合わせてつくった朝鮮特有の発酵食品である。その代表的なものは、カレイシクヘ、メンタイシクヘ、ハタハタシクヘである。





낙지식혜  
イカシクヘ



가재미식혜  
카레이시クヘ



도루메기식혜  
ハタハタシクヘ

가재미식혜는 소금에 절인 가재미의 살에 무우, 조밥, 길금가루, 고추가루, 파, 마늘 등을 섞어서 삭혀 만든다.

가재미식혜는 누구나 즐겨 먹는 밥반찬으로써 새콤한 맛과 단맛이 잘 어울려 입맛을 돋구어주는 음식이다.

## 장

장은 조선인민의 식생활에서 없어서는 안될 기본부식물의 하나이다.

장 담그는 방법은 다음과 같다.

콩을 하루쯤 불구어 큰 가마에서 충분히 익혀 절구에 찧는다. 이것을 동글게 빚어 단단하게 만든다. 이렇게 만든 메주를 벼짚에 싸서 두석달 잘 띄워서 가루내어 독에 넣는다. 이때 소금과 물을 1대 3비율로 타서 독에 가득히 붓는다. 매일 이른새벽이면

カレイシクへは、塩漬けのカレイの身に大根の千切り、粟飯、麦芽粉、唐辛子粉、刻んだネギやニンニクなどを混ぜ合わせて発酵させた、朝鮮人の誰にも好まれている副食物で、甘酸っぱい味が口中にみなぎり、食欲を大いにそそる食べ物である。

## 味噌・醬油

味噌・醬油は朝鮮では一口でチャンとも称しており、人々の食生活に欠かせない基本的な副食物の一つである。

チャンのつくり方はおよそ次の通りである。

大豆を水に浸して24時間ほどふやかしてから、大釜で十分に煮て搗き臼で搗く。これを丸くこね固めて出来上がったこうじを藁で包み、2~3カ月間十分に発酵させてからこなごなに砕き、かめに入れる。同時に塩と水の割合が1対3の塩水をかめ一杯に注ぎ蓋をする。その後毎朝早く違

반드시 장독뚜껑을 열고 맑은 공기를 쏘이고 아침햇빛을 쏘이며 맑은 물로 장독겉면을 깨끗이 닦아낸다. 그것은 장이 익는 과정에 변질되지 않게 하며 나쁜 균이 침습하지 못하게 하자는데 있다.

두달쯤 지나면 까만빛의 물이 생기는데 이 물을 가마에 붓고 졸이면 간장이 된다.

메주는 소금물과 배합되어 발효되는 과정에 생겨난 효모

えることなく蓋を開けて清潔な空気に触れさせ、朝日に当てる。それに、澄んだ水でかめの外壁を拭き清める。これらは、チャンの発酵中に変質するのを防ぎ、雑菌の浸透を防ぐための対策である。

2カ月ほどすると液が黒っぽくなるが、これを釜に移して煮ると醤油が得られる。

残ったこうじは塩水に浸かったまま発酵が進むと、そ



장담그기를 형상한 그림  
味噌・醤油づくり

성분으로 하여 구수하고 단맛을 내는 장으로 된다.

후에 고추가 재배되면서 고추장도 생겨났다.

고추장은 메주가루에 질게 지은 밥이나 낱알로 쓴 죽을 버무리고 고추가루, 소금을 섞어 간을 맞추어 익힌 장이다.

고추장은 재료와 만드는 방법에 따라 다양하게 발전하였다.

고추장에는 찹쌀고추장, 보리고추장, 고기고추장, 오미자고추장 등이 있다.

## 전골

고기, 물고기, 남새 등 여러 가지 음식감을 전골판에 넣고 국물을 조금 부은 다음 끓여서 익힌 고유한 조선민족음식이다.

전골은 조선료리가운데서 그 가공방법이 독특한 음식들 중의 하나이다.

의酵母成分の作用で甘く香りのよい味噌になる。

朝鮮で唐辛子の栽培がなされるようになってからは、唐辛子味噌も出現した。

唐辛子味噌は、こうじ粉と粘く炊いた飯または穀物粥を混ぜ、これに唐辛子粉と塩を振り、味を調えて成熟させた味噌である。

唐辛子味噌は材料と製法の違いにより多様な発展を遂げているが、その中にはもち米唐辛子味噌、大麦唐辛子味噌、肉入り唐辛子味噌、五味子唐辛子味噌のようなものもある。

## チョンゴル

肉類、魚介、野菜などいろいろな材料をチョンゴル用の鍋と一緒に入れ、わずかばかりの肉汁を掛けて煮た、朝鮮風の鍋料理である。

チョンゴルは、朝鮮料理の中では加工法が独特な食べ物の一つであるが、その調理法はおよそ次の通りである。

전골의 조리방법은 다음과 같다.

먼저 연한 고기를 얇게 썰어서 물에 잠깐 담그어 피를 깨끗이 씻어내고 건져서 꼭 짰 다음 여러가지 양념으로 재워서 그릇에 담고 잣가루를 뿌린다.

고기를 끓일 때 무우, 콩나물, 룩두나물, 미나리, 파,

まず柔らかい肉を薄く切り、水中にちょっと浸して血をきれいに洗い落としてから強く絞って水気を抜き、いろいろな薬味をまぶして容器に入れ、松の実の粉を振り掛ける。

こうして用意した肉を煮る時は、大根、大豆もやし、緑豆もやし、セリ、ネギ、ゼンマイ、キノコ、キキョウなどを



소고기전골  
牛肉チヨンゴル





돼지고기전골  
豚肉チョンゴル



메기전골  
ナマズチョンゴル



해산물전골  
魚介チョンゴル



고비, 버섯, 도라지 등을 넣는다.

전골에서 대표적인것은 닭고기전골, 소고기전골, 낙지전골, 두부전골, 도미전골, 송이버섯전골 등이다.

닭고기전골은 전골남비에 양념에 재운 닭고기를 두고 볶다가 송이버섯을 넣고 국물을 자박자박하게 끓인것이다.

남비채로 상에 올리거나 끓이면서 먹는다.

소고기전골은 얇게 저민 소고기를 파, 마늘, 간장, 참기름, 깨소금, 후추가루 등으로 양념하여 전골남비에 넣고 볶다가 버섯, 배추, 파 등을 두고 고기국물을 부어 끓이면서 간을 맞춘다.

낙지전골은 낙지를 여러가지 양념에 재웠다가 전골남비에 넣어 익혀먹는다.

加える。

チヨンゴルの代表的なものは、鶏肉チヨンゴル、牛肉チヨンゴル、イカチヨンゴル、豆腐チヨンゴル、タイチヨンゴル、マツタケチヨンゴルなどである。

鶏肉チヨンゴンは、薬味をまぶした鶏肉を鍋に入れて煮ながらマツタケを加え、汁がひたひたになる程度に調理したもので、鍋ごと膳に乗せて食べるか、煮ながら食べもする。

牛肉チヨンゴンは、薄く切った牛肉にネギ、ニンニク、醤油、ゴマ油、ゴマ塩、胡椒などからなる薬味をまぶし、鍋に入れて煮、さらにキノコ、白菜、ネギなどを加え、肉の出し汁を掛けて味を調える。

イカチヨンゴンは、いろいろの薬味をまぶしたイカを鍋に入れて煮たものである。

## 젓갈

가을이면 조선에서는 각종 물고기와 조개, 물고기의 알과 내장 등을 가공하여 젓갈품을 담그는것이 하나의 이채로운 풍습으로 전해오고있다.

젓갈은 조선의 여러 지방마다 제각기 자기의 특색을 띠고 수많이 만들어져왔다.

함경도지방에서는 명태젓, 명란젓, 창난젓, 가재미젓이 유명하였고 황해도지방에서는 까나리젓, 백하젓이, 강원도지방에서는 오징어젓을 특별히 일러주었다.

명태젓은 명태를 토막내어 소금에 절이고 마늘, 고추를 두어 양념한 젓갈이며 명란젓은 명태알을, 창난젓은 명태뱃을 소금에 절여서 양념한것이였다.

명란젓은 그대로 먹거나 닭알에 풀어 찌먹기도 하였다.

가재미젓은 토막낸 가재미

## 塩辛

朝鮮では秋ともなれば、さまざまの魚介と魚の腹子やはらわたなどを加工して塩辛をつくる事が一つの特異な風俗として古くから伝わっている。

塩辛は朝鮮の諸地方で、それぞれに特色あるものがいろいろとつくられている。

咸鏡道地方ではメンタイの塩辛、メンタイの腹子の塩辛(たらこ)、チャンナン(メンタイのはらわた)の塩辛、カレイの塩辛が、黄海道地方ではイカナゴの塩辛とアミの塩辛、江原道地方ではコウイカの塩辛が特に有名である。

メンタイの塩辛は、メンタイを輪切りにして塩に漬け、ニンニクと唐辛子粉で風味を添えたものであり、メンタイの腹子の塩辛つまりたらこはメンタイの腹子を、チャンナンの塩辛はメンタイのはらわたを塩に漬けて薬味を添えたものである。

たらこはそのままで食べもするが、卵に溶かし蒸し物にして食べてもよい。



조개젓  
貝の塩辛



멸치젓  
カタクチイワシの塩辛



명란젓  
メンタイの腹子の塩辛



소고기회  
牛肉フェ



굴회  
カキフェ



낙지숙회  
ゆでイカフェ



명태회  
メンタイフェ



미나리강회  
セリフェ



소간회  
牛肝フェ

를 소금에 절였다가 양념을 하였는데 가지까지 만문하게 삭은것이 먹기에도 좋았다.

## 회

회는 재료에 따라 고기회, 물고기회, 조개회 등으로 나뉘어진다.

고기회는 주로 소의 살고기와 위, 간, 콩팥과 꿩고기, 양의 살고기, 간 등으로 만들었다.

소고기회는 기름층이나 힘

カレイの塩辛は細めに切ったカレイを塩に漬けて薬味を添えたものだが、十分に熟成したものは骨まで残さず食べる事ができる。

## フエ

フエ(なます)は材料の違いにより、肉フエ、魚フエ、貝フエなどの別がある。

肉フエは、主に牛の肉、胃、肝、腎臓、それにキジ肉、羊の肉や肝などをもってつくる。

牛肉フエは、脂肪層や筋の



잉어회  
코이フエ



줄이 없는 연한 살고기를 얇게 저며서 파, 마늘, 후추가루, 참기름, 깨, 꿀 등을 섞어 만든 양념에 채우고 잣가루를 뿌린다.

소의 위는 뜨거운 물에 살짝 데쳐내어 얇게 썬 다음 초장이거나 겨자장에 버무리거나 찍어 먹는다.

물고기회와 조개회는 주로 문어, 붕어, 잉어, 낙지, 명태, 해삼, 대합조개, 굴 등으로 만든다.

## 구이

구이는 조선민족음식가운데서 가장 오랜 역사를 가진 음식의 하나이다.

구이료리의 음식감으로는 고기나 물고기를 기본으로 하면서 독특한 향기와 맛이 나는 더덕이나 송이버섯 같은 산나물도 많이 리용하였다.

소불고기는 오늘 조선불고기의 대명사로 널리 알려져있다.

含まれていない柔らかな肉を薄く切り、ネギ、ニンニク、胡椒、ゴマ油、ゴマ、蜂蜜などを混ぜ合わせた薬味をまぶし、松の実の粉を振り掛けて仕上げる。

牛の胃フェは、胃を熱湯にさっと通して薄く切り、酢醬油またはカラシ醬油で和えるか、または浸して食べる。

魚フェと貝フェの主な材料は、タコ、フナ、コイ、イカ、メンタイ、ナマコ、ハマグリ、カキなどである。

## 焼き物

焼き物は朝鮮の民族飲食物中最も長い伝統を持つ料理の一つである。

焼き物の材料は主に肉類と魚類ではあるが、ほかにも独特な香りと風味を持つツルニンジンやマツタケなどの山菜も少なからず利用された。

牛の焼き肉は今日、朝鮮の焼き肉の代名詞とされるほど有名である。



소불고기가 일찍부터 소문난것은 소고기를 양념에 재웠다가 숯불에 굽는 독특한 조리방법과 누린 맛과 잡맛을 없애는 마늘과 고소한 냄새를 풍기는 참기름 등으로 만든 특이한 양념맛이 한데 어울려 독특한 불고기맛을 낸데 있다.

평구이도 소불고기 못지 않게 맛있는 조선민족음식의 하나이다.

평구이방법을 보면 평을 불에 그슬려 털을 뽑고 각을 떠

このように牛の焼き肉が早くから名を成したのは、牛肉を薬味で和えてから炭火で焼く独特の調理法と、生臭さなどの異臭を消すニンニクと香りのよいゴマ油などを使った薬味の特異な風味が解け合い、焼き肉本来の味がよく生かされているからである。

キジの焼き肉は、牛の焼き肉に劣らぬ美味な朝鮮風の民族料理である。

キジ肉を焼くにはまず、キジを火にあぶって羽を抜き、五



소불고기  
牛の焼き肉

서 가슴쪽의 살은 두세 폭으로 저미고 다리는 껍질만 벗겨 자른다. 여기에 마늘 다진것, 깨소금, 기름, 후추가루, 꿀을 섞어 소금으로 간을 맞추어 버무려서 물에 적신 흰종이에 싸서 굽는다.

구이에서는 또한 물고기구이도 유명하다.

대표적인것은 뱀장어구이, 전어구이, 조기구이, 붕어구이, 게구이이다.

생선구이는 일반적으로 생선의 비늘을 벗기고 내장을 꺼낸 후 통채로 또는 토막낸것을 적소에 놓고 기름간장을 2~3번 바르면서 굽다가 간장에 파, 마늘, 생강을 다져넣고 기름, 꿀, 깨소금, 후추가루, 고추가루를 섞어 바르는데 타지 않게 살짝 구워 잣가루를 뿌린다.

뱀장어구이는 더운것을 먹어야 제맛이 나며 삼복기간의것이 제일 맛이 좋다고 하였다.

体を切り分ける。胸部の肉は二切れないし三切れに薄く切り、足は皮のみをはがして切る。これらにすりつぶしたニンニク、ゴマ塩、油、胡椒、蜂蜜をまぶし、塩で味をつけて水に濡らした白紙に包んで焼く。

朝鮮では焼き肉に劣らず、魚の焼き物も広く人々に好まれているが、その代表的なものは、ウナギ、コノシロ、イシモチ、フナ、カニなどの焼き魚である。

鮮魚を焼く場合は一般的に、魚のうろこを搔き除き、はらわたを捨て、丸ごとまたは輪切りにして金網に乗せ、油醬油を2度3度とまぶしながら炭火で焼き、途中すりつぶしたネギ、ニンニク、生姜入りの醬油と油、蜂蜜、ゴマ塩、胡椒、唐辛子粉を混ぜた薬味を塗るが、焦げないように注意し、最後に松の実の粉を振り掛ける。

ウナギ焼きは熱いうちに食べないと本来の味が損われる。なお、ウナギは真夏の暑い盛りのものが最も美味とされている。



오리 불고기  
アヒルの焼き肉



꿍 불고기  
키지의焼き肉



뱀장어 구이  
ウナギ焼き



계사니 불고기  
ガチョウの焼き肉



소고기 꼬치구이  
牛肉の串焼き

## 지지개와 찌개

지지개는 고기, 물고기, 남새 등 여러가지 음식감들을 일정한 크기로 썰어 간장이나 된장, 고추장 또는 젓갈을 두고 끓여서 만든 비교적 짠 음식이다.

대표적인것은 소고기지지개, 김치지지개, 감자지지개, 두부지지개 등이다.

소고기지지개는 소고기, 두부, 남새들을 알맞춤하게 썰어두고 끓이는데 여기에 버섯을 두고 맛을 돋구기도 한다.

김치지지개는 돼지비계를 잘게 썰어서 줄여 기름을 낸 다음 고기와 김치를 두고 볶다가 물을 약간 두고 양념을 하여 끓인다.

김치지지개는 마지막에 파를 많이 썰어넣어야 향기로운

## チジゲとチゲ

チジゲ(煮物)は、肉類、魚介、野菜などさまざまな材料を適当な大きさに切り、醤油や味噌、唐辛子味噌、塩辛などを添えて煮て得られる比較的塩辛い食べ物である。

代表的なチジゲは牛肉チジゲ、キムチチジゲ、ジャガイモチジゲ、豆腐チジゲなどである。

牛肉チジゲは、牛肉、豆腐、野菜などを適当な大きさに切り混ぜ合わせて煮るが、これにキノコを加えて風味を添えもする。

キムチチジゲは、まず豚の脂肪を小さく切り、鍋に入れて熱して油を出し、これに肉とキムチを加えて煮ながら水を少し注ぎ、薬味を添えて煮上げる。

キムチチジゲは、煮終える前にネギをたくさん加えると、



몇가지 졸임  
煮物



돼지갈비 졸임  
豚のカルビ煮



메기 두부고추장 졸임  
ナマズ豆腐唐辛子味噌煮



닭고기 생강 졸임  
鶏肉生姜煮



소고기 장 졸임  
牛肉醬油煮



낙지 졸임  
イカ煮



닭알 장 졸임  
卵醬油煮

맛을 돋굴수 있다.

감자지지개는 풋고추와 감자를 넣고 된장으로 간을 맞추어 끓인것인데 감자와 풋고추의 맛이 잘 어울려 구수하면서도 맵싸한 맛을 내는것이 특징이다.

감자지지개를 끓일 때 구수한 맛을 돋구기 위해 소고기나 돼지고기를 넣기도 하며 명태대가리를 넣어 끓이기도 한다.

얹고난 뒤 입맛을 돋구는 좋은 음식으로 알려져있다.

찌개는 고기, 물고기, 젓갈, 알 등을 국물이 없이 찌거나 증탕하여 만든 짠 요리이다.

찌개에는 생선찌개, 풋고추된장찌개, 풋고추소고기찌개, 닭알찌개, 송이버섯된장찌개,련어알찌개 등 가지수가 많다.

생선찌개는 일반적으로 토막낸 생선에 소고기, 파, 풋고추, 버섯 등을 썰어넣고

チジゲの香気が一段と高まる。

ジャガイモチジゲは、ジャガイモと青唐辛子を用い、味噌で味を調えて煮たものであるが、両者の味が程よく溶け合っ  
てかぐわしくもピリッとした味を覚えるのが特徴である。

ジャガイモチジゲをつくる場合、香りを高めるために牛肉や豚肉またはメンタイの頭を加えることもあるが、病後の食欲をそそることに役立つ優れた食べ物としても知られている。

チゲ(煮詰め)は、肉類、魚介、塩辛、卵などをチジゲよりひたひたに煮詰めた塩辛い食べ物である。

鮮魚チゲ、青唐辛子味噌チゲ、青唐辛子牛肉チゲ、卵チゲ、マツタケ味噌チゲ、サケの腹子チゲなどと種類が多い。

鮮魚チゲは一般的に、輪切りの鮮魚に牛肉、ネギ、青唐辛子、キノコなどを適当な大きさに切って加え、味噌または



몇가지 볶음  
炒め物



소고기 풋고추볶음  
牛肉青唐辛子炒め



돼지고기완자볶음  
豚肉団子炒め



돼지고기버섯볶음  
豚肉キノコ炒め



돼지고기고추볶음  
豚肉唐辛子炒め



메기도마도즙볶음  
ナマズトマトケチャップ炒め

장과 기름을 알맞게 쳐서 끓인다.

푹고추된장찌개는 만들 때 서서히 끓여서 건데기에 장맛이 푹 배고 국물에 푹고추의 맛이 잘 우러나오게 한다.

송이버섯된장찌개는 고기를 볶다가 된장과 고추장을 풀어 넣고 얇게 썬 송이버섯을 두고 끓인다.

닭알찌개는 닭알에 국물을 조금 두고 새우젓을 풀어넣은 다음 가늘게 채썬 소고기, 참나무버섯, 실파, 실고추를 곁들여 찌낸다.

련어알찌개는 련어알을 바람이 잘 통하는 곳에 넣어 말리웠던것을 물에 잠그었다가 건져내어 참기름에 볶다가 고추가루, 파, 마늘을 두고 간장을 넣어 끓인다.

醤油それに油で味を調えて煮詰める。

青唐辛子味噌チゲは、ゆっくりと煮てたねに味噌の味が十分にしみるようにし、同時に汁に青唐辛子の風味が存分に溶け込むようにする。

マツタケ味噌チゲは、肉を炒めながらこれに味噌と唐辛子味噌を入れ、さらに薄く切ったマツタケを加えて煮上げる。

卵チゲは、溶いた卵に水を少し加えて掻き回し、エビの塩辛を混ぜ、その上にみじん切りの牛肉、シイタケ、ネギ、赤唐辛子を見栄えよく並べ載せて蒸し上げる。

サケの腹子チゲは、風通しのよい所で乾かした物を水に浸して取り出し、ゴマ油で炒めてから唐辛子粉、ネギ、ニンニクを振り、醤油をかけて煮上げる。

몇가지 찜  
蒸し物



돼지발쪽찜  
豚のバルチョク(肢端)チム



철갑상어간장찜  
チョウザメ醤油チム



두부남새찜  
豆腐野菜チム



양배추고기쌈찜  
キャベツ肉巻きチム



닭고기버섯찜  
鶏肉キノコチム



토끼고기감자찜  
ウサギ肉ジャガイモチム

## 전

전은 물고기나 고기를 얇게 썰거나 저며서 양념을 하여 밀가루 또는 닭알 흰 물을 섞워 기름에 지진 민족음식의 하나이다.

전은 음식감에 따라 물고기전, 고기전, 남새전, 낱알가루전 등 여러가지로 나누는데 그 중에서 물고기전과 고기전이

## チョン

チョンは、魚介や肉類を薄く切って薬味をまぶし、小麦粉や卵のころもをつけ、油で焼いた料理で、民族飲食物の一つである。

チョンは材料の違いにより、魚チョン、肉チョン、野菜チョン、穀粉チョンなどに分類されているが、その多



감자전  
ジャガイモチョン



호박전  
カボチャチョン



제일 많다.

해삼전은 마른 해삼을 물에 담그어 불구었다가 폭 삶은 다음 배를 갈라 깨끗이 씻은 후 소고기, 옥두나물, 미나리를 다져서 두부와 함께 양념을 하여 배속에 가득 넣는다. 마지막에 가루를 묻히고 닭알 푼 물을 씌워 지진다.

간납은 소의 간, 위 또는 물고기로 만드는 전을 말하는데 주로 제사에 쓰이였다.

くは魚チョンと肉チョンである。

ナマコチョンは、乾燥ナマコを水に浸けてふやかし、十分に煮てから腹を割き、中をきれいに洗って、細かく切った牛肉、緑豆もやし、セリなどを豆腐と一緒に薬味を添えて腹一杯に入れた後、ナマコの全体に小麦粉をまぶし、卵のころもをつけて焼く。

牛の肝や胃または魚のチョンはカンナブとも言われて、主に祭祀の供え物としてつくられていた。



삼색전  
三色チョン



돼지간전  
豚肝チョン



간납에는 소골간납, 조개간납, 굴간납, 대합간납 등이 있다.

소골간납과 조개간납은 통채로 지지고 굴간납은 밀가루를 묻혀 닭알물을 씌워서 지진다.

대합간납은 대합을 저며서 쓴다.

이밖에 남새전에는 호박전, 죽순전, 토란전 등이 있다.

호박전은 어린 호박을 얇게 저며서 소금을 뿌려 잠간 절였다가 가루를 조금 묻혀 지짐판에 기름을 두르고 지진다.

그러나 호박을 그대로 기름에 튀겨 지지면 맛이 더 좋다.

カンナブにはこのほか、牛腦カンナブ、貝カンナブ、カキカンナブ、ハマグリカンナブなどもある。

牛腦カンナブや貝カンナブは丸ごと油で焼き、カキカンナブは小麦粉をまぶし、卵のころもをつけて焼く。

ハマグリカンナブは、ハマグリ肉を薄く切ってつくる。

野菜チョンには、カボチャチョン、タケノコチョン、サトイモチョンのようなものがある。

カボチャチョンは若いカボチャを薄切りにして塩を振り、塩が少し利いてから小麦粉を薄くまぶして油を引いた鉄板上で焼く。ただし、ころもをつけずに油で揚げて焼いたカボチャチョンの方が味はよいとされている。



# 당과 음료

## 飴菓子と飲み物

당과  
飴菓子  
음료  
飲み物



## 당과와 음료

### 당과

#### 엿

엿은 조선민족의 대표적인 당과류의 하나이다.

엿에는 묽게 졸인 물엿과 되게 졸여 굳힌 강엿이 있다.

물엿은 찹쌀을 가루내어 끓는 물에 풀어 단지에 넣고 찬물에 푼 길금가루를 두어 삭힌 다음 자루에 담아 짜낸 물을 달이는 방법으로 만든다.

강엿은 주로 어린이들의 간식으로 리용되었다.

엿은 색깔과 모양에 따라 흰엿, 검은엿, 판엿, 가락엿 등으로 불리웠다.

흰엿은 더운물에 푼 길금가루를 백미밥에 넣고 약한 불에서 덥힌 다음 밥이 삭으면 자루에 담아 짜낸 물을 다시 졸

## 飴菓子と飲み物

### 飴菓子

#### 飴

飴は朝鮮民族が好む代表的な飴菓子の一つである。

飴には柔らかい水飴と、水飴を煮詰めて固めた固飴がある。

水飴は、もち米の粉に湯を注いで掻き混ぜて器に移し、水に溶いた麦芽粉を加えて発酵させた後、布袋の中に入れて絞り出した液を煮詰めると出来上がる。

固飴は一般的に子どもたちのおやつとして利用された。

飴は色により白飴、黒飴と区別され、形により板飴、棒飴などと呼ばれている。

白飴は、湯に溶いた麦芽粉を白米の飯に加えて弱火で暖め、飯が糖化されると布袋に入れて絞った液を再び煮詰め

여 닭은깨, 호두살, 후추가루를 골고루 섞어 손으로 잡아당겨 만들었다.

옛에는 수수나 강냉이로 만든 옛, 백미나 찹쌀로 만든 옛 등이 있는데 그 가운데서 으뜯가는 옛은 찹쌀죽에 길금가루를 넣어 삭힌 다음 생강, 닭은깨 등을 넣어 졸여낸 찹쌀옛이다.

옛에는 이밖에도 옛을 만들 때 섞는 부재료나 곁에 묻히는 재료에 따라 무우옛, 호박옛, 대추옛, 밤옛, 호두옛, 깨옛 등 여러가지가 있다.

## 과줄

설을 비롯한 민속명절이나 생일, 결혼잔치 그리고 귀한 손님이 왔을 때 만든 과자의 하나이다.

과줄은 찹쌀가루를 반죽하여 삭힌것을 얇게 밀고 썰어서 말린 다음 기름에 튀겨 풀이나 물엿을 바르고 여러가지 고물

て、焼きゴマ、クルミの果肉、胡椒などをまんべんなく混ぜ合わせた上で、手で練り上げて仕上げる。

飴にはモロコシやトウモロコシを原料とするもの、うるち米やもち米を原料とするものなどがあるが、その最上のは、もち米の粥に麦芽粉を加え、糖化させた後生姜や焼きゴマを混ぜて煮詰めたもち米飴である。

飴は以上のほかにも、飴をつくる際に添える副材料や表面にまぶす材料の違いにより、大根飴、カボチャ飴、ナツメ飴、栗飴、クルミ飴、ゴマ飴などといろいろなものがある。

## クァジュール

正月などの民俗祝日や誕生祝い、婚礼の宴それに賓客を迎えた場合などにつくって食べる菓子的一种である。

そのつくり方は、もち米粉を水でこねて糖化させたものを薄く伸ばして適当な大きさに切り、油で揚げて蜂蜜や水飴を塗り、さらにその上にま



참깨 파줄  
ゴマクアジュール

을 묻힌 파자의 한 종류이다.

파줄에는 겉에 묻히는 고물의 재료에 따라 참깨파줄, 잣파줄, 생강파줄, 깨파줄, 쌀파줄 등이 있다.

### 강정

찹쌀가루를 반죽한것을 기름에 튀겨 꿀과 고물을 묻힌 당과류의 하나이다.

ぶし粉をつける。

まぶす材料により、ゴマクアジュール、松の実クアジュール、生姜クアジュール、エゴマクアジュール、米クアジュールなどの名がある。

### カンジョン

もち米粉を酒でこねて油で揚げ、蜂蜜を塗りまぶし粉をつけた菓子である。





백미과줄  
白米クアジュル



약과  
菓菓



백미강정  
白米カンジョン



참깨강정  
ゴマカンジョン



들깨강정  
エゴマカンジョン

강정을 만드는 방법을 보면 다음과 같다.

참쌀가루를 술에 반죽하여 찐 다음 여기에 닭은 흰깨, 검은깨, 누런콩, 푸른콩가루를 뿌려서 얇게 밀어 말린 다음 기름에 튀긴다.

그러면 부풀어나는데 여기에 꿀을 바르고 쌀튀기를 비롯한 여러가지 고물을 묻힌다.

잣가루를 묻힌것은 잣강정, 참쌀을 볶아 꽃송이같이 튀겨서 엿으로 묻힌것은 매화강정이라고 하였다.

깨나 콩 같은것을 닭아서 물엿에 버무려 굳힌것도 강정이라고 하는데 겉면에 묻히는 고물에 따라 깨강정, 콩강정, 잣강정이라고 하였다.

이것을 통털어 엿강정이라고 하였다.

엿강정 가운데서는 들깨엿강정, 콩엿강정, 잣엿강정, 락화생엿강정 등이 유명하다.

カンジヨンのつくり方は次の通り。

もち米粉を酒でこねて蒸し、これに炒めた白ゴマ、黒ゴマ、大豆、青豆などの粉を振り、薄く伸ばして適当な大きさに切って乾燥させたものを油で揚げると少し膨れる。

これに蜂蜜を掛けてその上に炒り米やその他のまぶし粉をつける。

松の実の粉をつけたものは松の実カンジョン、もち米を炒り花の房のようになったものに水飴を掛けたものは梅の花カンジョンと言う。

炒ったゴマや大豆などを水飴に混ぜて固めたものもカンジョンと言っているが、表面にまぶす材料によりゴマカンジョン、大豆カンジョン、松の実カンジョンなどと言い分けており、これらを総称して飴カンジョンと名づけていた。

飴カンジョンの中では、エゴマ飴カンジョン、大豆飴カンジョン、松の実飴カンジョン、落花生飴カンジョンなどがよく知られている。

## 다식

여러가지 낱알가루나 열매, 솔꽃가루 등을 꿀이나 물엿으로 반죽하여 무늬가 새겨진 판에 찍어낸 당과류의 하나이다.

다식은 조선에서 예로부터 혼례의 큰상이나 생일상, 제사차림에 없어서는 안될 당과로 인정되었다.

널리 보급된 다식으로는 쌀다식, 밤다식, 팔다식, 깨다식, 대추다식, 솔꽃다식 등이 있다.

특히 솔꽃다식은 봄철에 피어난 소나무의 꽃가루를 물그릇에 담그어 쓴맛과 잡

## 타シク

各種の穀粉や果実、松の花粉などを蜂蜜または水飴でこね、文様の刻まれた型に押し付けてこしらえた菓子である。

タシクは古くから、婚礼の祝膳や誕生祝いの膳、祭祀の供えに欠かせぬ飴菓子の一つとされてきた。

一般に広く普及しているタシクは、米タシク、粟タシク、アズキタシク、ゴマタシク、ナツメタシク、松の花タシクなどである。

このうち松の花タシクは、春に咲く松の花粉を水に浸して苦味を抜き、混じり物を



팥단묵  
アズキゼリー



사과단묵, 딸기단묵, 포도단묵  
リンゴ・イチゴ・ブドウゼリー



다식  
タシク

물을 없앤 다음 종이에 펴놓고 말리운것으로 만든것으로 써 예로부터 장계통이 약한 사람들의 치료용음식으로 알려왔다.

取り除いて紙の上に広げ乾燥させたものでつくるのだが、以前から消化器官の優れない虚弱者の治療用食べ物と見なされてきた。



몇가지 정과

チョングア



고구마정과  
芋チョングア



런뿌리정과  
蓮根チョングア



도라지정과  
키키ョウチョングア



홍당무우정과  
ニンジンチョングア



밤, 대추정과  
栗ナツメチョングア



## 음료

## 수정과

수정과는 생강과 계피를 우려낸 물에 꽃감을 띄워낸 고유한 조선민족음료이다.

수정과는 먼저 생강을 얇게 썰어 다지고 계피를 잘게

## 飲み物

## スジョングァ

スジョングァ(水正果)は、生姜と桂皮の煮汁に干し柿を浮かべた朝鮮民族固有の飲み物である。

まず生姜を薄く切ってひとまとめにし、次に桂皮を細か



수정과  
スジョングァ

부스러뜨린 다음 각각 그릇에 담아 끓인다. 끓여낸 생강물과 계피물은 천에 밟아 건데기를 걸어내고 꿀을 넣어 다시 끓인다. 이것을 식혔다가 혼합하여 꽃감을 둔다. 이때 꽃감의 갈색물이 우려나고 단맛과 향기가 조화를 이루게 된다. 꽃감은 따로 건져놓았다가 잣과 함께 마시기도 하고 꽃감을 처음부터 함께 넣어 잣만 띄워마시기도 한다.

이렇게 만든 수정과는 시원하면서도 달고 향긋한 맛이 난다.

수정과는 명절음료로서 특색있을뿐 아니라 건강음료로도 일러왔다.

수정과는 소화흡수에도 좋고 술을 마신 후에 뒤탈을 막는데도 효과가 있으며 기운이 없고 이몸에서 피가 나는 증상을 치료하는데도 특효가 있다.

く砕いて、それぞれ別々に煮る。煮上がった生姜汁と桂皮汁を布でこして蜂蜜を加え、今少し煮た上で冷やし、冷えた両方の汁を混ぜて干し柿を浮かべる。こうすると、干し柿の色が汁にしみこんで黄味を帯び、それぞれの甘みと香りがうまく調和する。スジョンアの飲み方には一般に二通りの方法がとられている。一つは、干し柿を取り出して松の実と一緒に付け合わせとして食べながら飲むやり方であり、今一つは、干し柿を取り出さずそこに松の実を浮かべて飲むやり方である。

いずれの飲み方にしろスジョンアはさわやかで甘くもかんばしいのが特徴である。

スジョンアは祝日の飲み物として重宝がられているばかりでなく、健康飲料としても広く知られてきた。

實際、食べ物の消化・吸収を助け、悪酔いを防ぐ効果もあり、低下した気力の回復や歯茎の出血の治療にも効き目がある。

## 화채

과일을 썰어 물우에 띄운것이 꽃처럼 보인다고 하여 붙인 이름이다.

주로 여름철에 마시는 음료이다.

배화채는 배의 껍질을 벗기고 꽃모양으로 얇게 썰어

## ファチエ

格好良く切って水に浮かべた果実がきれいな花のようだとしてファチエ(花菜)と名づけられた飲み物で、主に夏季に飲まれている。

梨ファチエは、梨の皮をむき、花模様に薄く切り、蜂蜜入



사과화채  
リンゴファチエ

꿀을 탄 오미자달인물에 넣고 잣을 띄워 마신다.

장미화채는 장미꽃송이를 따서 물에 씻어 농마가루를 묻힌 다음 물이 끓을 때 넣고 살짝 삶아 찬물에 씻어 꿀을 탄 오미자물에 잣을 띄워 마신다.

진달래화채도 장미화채와 같이 만든다. 진달래화채는 그 향기와 색깔이 봄철에 잘 어울리는 음료이므로 봄의 화채라고도 하였다.

앵두화채는 잘 익은 앵두를 골라서 씨를 뽑고 꿀에 재웠다가 꿀물을 달게 타넣고 잣을 띄워 마신다.

복숭아화채는 복숭아껍질을 벗겨서 얇게 썰어 꿀에 재워 꿀물을 진하게 타고 잣을 띄운 것이다.

이밖에 화채의 종류는 여러 가지가 있다.

りの五味子の煎じ汁に入れ、松の実を浮かべた飲み物である。

バラファチェは、バラの花をきれいに洗って澱粉をまぶし、熱湯に入れてさっと煮た上で冷水で今一度洗い、蜂蜜入りの五味子の煎じ汁に入れ、松の実を浮かべたものである。

ツツジファチェもバラファチェと同じようにつくる。その香りと色が春の季節に適した飲み物だとして、春ファチェとも呼ばれた。

ユスラウメファチェは、よく熟れた実の種を除き、蜂蜜に浸しておいた上で、甘い蜂蜜の水溶液を掛け、松の実を浮かべたものである。

桃ファチェは、皮をむいた桃を薄く切って蜂蜜に浸しておいたものに、濃い蜂蜜の水溶液を掛け、松の実を浮かべたものである。

以上のほかにもファチェの種類は多い。



딸기화채  
イチゴファチェ



수박화채  
スイカファチェ



도마도화채  
トマトファチェ

## 식혜

식혜는 길금가루를 우린 물을 백미에 넣고 삭힌 다음 사탕가루나 꿀을 타고 감, 잣, 석류 등을 넣어 만든 음료이다.

식혜는 좋은 쌀을 깨끗이 씻어서 시루에 푹 찐 다음 항아리에 넣고 길금가루를 더운물에 담가 채에 밟은 것을 밥이 잠길만큼 붓고 종이로 덮어 더운곳에 둔다. 이것을 저녁에 해놓았으면 새벽 1~2시경에 옮기어 삭힌 후 찬물에 꿀을 타서 항아리에 붓고 대추, 밤, 잣, 배 등을 넣으면 맛이 좋다.

식혜를 만들어 멀리 보낼 때에는 밤, 대추 등을 넣지 말아야 한다.

또한 백미로 밥을 질게 지은 뒤 소금을 알맞게 섞어 고기와 같이 항아리에 담아 대나무껍질을 덮어 돌로 눌러



## シクヘ

シクヘは麦芽粉を湯に浸けて出来る滲出液を白米に掛けて発酵させた後、砂糖または蜂蜜を混ぜ、さらに柿、松の実、ザクロなどを加えてつくった飲み物である。

上質の白米をきれいにといで、せいろうで十分に蒸し壺に移す。これに麦芽粉を湯に浸け、ふるいに掛けて得た液を飯にひたひたに入れ、壺

の口を紙で塞ぎ、暖かい場所に置く。これを夕方に終えたとしたら夜中の1、2時頃に移して発酵させ、冷水に溶いた蜂蜜を注ぐ。ここへナツメ、栗、松の実、梨などを加えるとひととき味のよいシクヘが得られる。

シクヘを遠方へ送る必要がある場合は、栗やナツメなどを入れてはならない。

また、柔らかく炊いた飯に適量の塩を混ぜ、肉を加えて



식혜  
シクヘ

놓는다. 여기에 끓여서 식힌 물을 부어 그늘에 두고 물을 자주 갈아 3~7일 후에 먹는다. 빨리 쓰려면 밀가루로 쓴죽을 넣는다. 가을에는 물을 붓지 말고 따뜻한 곳에 둔다.

식혜는 소화가 잘되고 혈액 순환이 잘되어 상쾌한 기분이 나는 좋은 음료이다.

## 술

조선인민은 오래전부터 술을 만들어 마시었다.

술가운데서 제일 먼저 만들어진 것이 과일술이다. 과일술이 그후 낱알술로 발전되면서 술종류가 더 다양해졌다.

조선의 전통적인 술은 소주, 막걸리, 감주로 구분할 수 있다.

소주는 일반적으로 찹쌀, 백미, 기장, 수수, 좁쌀 등의 낱알로 지은 밥에 끓여 식힌 물을 붓고 누룩을 섞어 독에 넣어두었다가 한주일 지나서 술에 두

壺に入れ、竹の皮をかぶせて重しで押さえる。これに沸かして冷やした水を掛けて日陰に置く。その後水をしょっちゅう換え、3日ないし1週間後に味わう。早めにつくり上げるには、小麦粉の粥を加えるとよい。秋につくる場合は水を掛けず、暖かい場所に置く。

シクへは消化がよく出来、血液の循環を助け、気分をさわやかにする優れた飲み物である。

## 酒

朝鮮では遠い昔から酒がつくられているが、最初に出現したのは果実酒であり、やがて穀酒がつくられるようになると、種類も多様になった。

朝鮮の伝統的な酒は、焼酎、マッコルリ(どぶろく)、甘酒に大別される。

焼酎は一般的に、もち米、うるち米、キビ、モロコシ、粟などの穀類で炊いた飯に、沸かして冷やした水を掛け、こうじを混ぜてかめに移し入れ、1週間後釜に入れ換

고 불을 때어 그때 나오는 김을 받아내는 방법으로 만들었다.

소주에 약재를 넣고 만든 술로는 구기자술, 매화나무열매술 등이 유명하였다.

막걸리라는 말은 고유한 조선말로서 발효된 술을 그대로 걸러낸 술이라는 뜻에서 유래되었다.

막걸리는 보통 찹쌀, 백미, 보리를 비롯한 낱알이나 쌀씻

えて熱しながらその湯気を蒸留してつくったものである。

焼酎に薬材を加えてつくった酒には、枸杞子酒、梅酒などがよく知られている。

マッコルリという名は固有朝鮮語で、発酵した酒のかすをこさないままのものだという意味に由来している。

マッコルリは普通、もち米、うるち米、大麦などの穀類や



여러 가지 술  
酒類

은 물과 같은 낱알가공부산물  
을 기본재료로 누룩을 섞어 발  
효시켜 걸러내는 방법으로 만  
든다.

즉 농마질원료를 끓여 물기  
를 건조시킨 다음 주원료와 같  
은 량의 물, 절반가량의 누룩

米のとぎ汁のような穀物加工  
時の副産物を主材料にし、こ  
うじを加えて発酵させる方法  
でつくる。

つまり、澱粉質原料を煮沸  
かして水分を除き乾燥させた  
ものに、主原料と同量の水お



막걸리  
マッコルリ

을 두고 더운 곳에 5~10일 동안 놓아두어 발효된것을 채에 거르거나 혹은 그대로 걸러 만든다.

여름철 무더위속에서 땀 흘리며 일하는 농민들의 피로를 덜어주는데서 막걸리는 더없이 좋은 청량음료로 되었다.

한편 막걸리는 사람들의 건강과 질병치료에도 효과적으로 이용되었다.

실례로 오갈피나 울무쌀로 만든 막걸리는 비장과 위를 튼튼하게 하고 관절염이나 신경계통의 질병치료에 효과가 있는것으로 애용되었다.

감주는 백미밥을 끓는 물에 넣고 길금가루를 둔 다음 죽처럼 고루 저어서 따끈한 곳에 며칠간 두고 삭혀 만든다.

감주는 맛이 대단히 달며 특히 겨울에 따듯한 방에서 한공기 마시면 감기가 낫는다고 하였다.

감주, 식혜는 다같이 밥에

よび半量程度のこうじを混ぜ合わせた上で、5~10日間発酵させたものをふるいに掛けるか、またはそのままで出来上がるにがり酒である。

蒸し暑い夏の日に野良仕事をする農民たちが疲労をいやす際、マッコリはまたとない優れた清涼飲料であった。

ほかにもマッコリは、人々の健康を守り、ある種の疾病を治療することにも利用された。

例えば、五加皮またはハトムギでつくったマッコリは、脾臓や胃を丈夫にし、関節リウマチや神経系の疾病の治療によく利くとして愛飲された。

甘酒は、米飯を熱湯に入れ、麦芽粉を加えて粥状に掻き混ぜ、温かい場所に数日間置いて発酵させると出来上がる。

甘酒はたいそう甘く、わけでも冬、温かい部屋でどんぶり1杯を飲むと風邪が治ると言われたものである。

ところで、甘酒とシクへは





감주  
甘酒

길금가루를 두고 삭혀서 만든 단음료라는 점에서는 같으나 식혜는 밥에다 과일, 고기를 더 넣는것이 달랐다. 따라서 감주는 공기에 담아 마신다면 식혜는 숟가락으로 떠먹었다.

共に、飯に麦芽粉を混ぜ発酵させてつくる甘い飲み物だという点では共通しているが、シクへの場合は飯のほかに果実や肉が加えられている点に違いがあり、従って甘酒はどんぶりに注いで飲むのに反し、シクへは汁碗に入れたものを匙ですくって味わうのが普通の飲み方である。

**조선민족음식**  
**朝鮮民族の飲食物**

---

편 집: 송진성  
編 集: 松眞成

번 역: 김시습  
翻 訳: 金時習

낸 곳: 조선민주주의인민공화국  
외국문출판사

발 행: 朝鮮民主主義人民共和國  
外國文出版社

발 행: 주체 113(2024)년 4월  
發行日: チュチュエ113(2024)年4月

---

No. 240880143323

E-mail: flph@star-co.net.kp  
<http://www.korean-books.com.kp>



조선민주주의인민공화국  
외국문출판사  
주체113(2024)년  
朝鮮民主主義人民共和國  
外國文出版社  
チュチェ113(2024)



ISBN 978-9946-0-2356-4



9 789946 023564 >