



日本の食べ物に似ているような、 似ていないような韓国料理3品

秋です。紅葉が綺麗な秋、そして、食欲の季節。天高く馬肥ゆる秋です。だからか、最近、食欲が増し、懐かしくて美味しい韓国料理が食べたくなります。

韓国料理が苦手な方は、主ににんにくが苦手か、辛いものが苦手か、それとも両方が苦手かのいずれかだと思います。

しかし、韓国料理の中にも、にんにくも唐辛子もコチュジャン（辛味噌）も使わない料理は勿論あります。その中で、和食に似てるような、似ていないような韓国料理3品を紹介します。

日本でも簡単に入手できる材料で手軽に作ることができ、日本の方にも評判がよく、冷めても美味しく、お弁当のおかずにも向いている3品を選びました。

タルギャルマリ

日本の“卵巻き”に似ている一品です。“タルギャル”は“卵”のことであり、“マリ”は“巻き”のことなので、名称の意味はそっくりです。

作り方を簡単に紹介すると、

- i. 好みの具材（ハム、人参、プチトマ



ト、玉ねぎなど）を細かく切り、電子レンジで加熱、または炒めておく。

- ii. 卵を割って塩と胡椒で味付けし混ぜる。

- iii. 油をひいたフライパンに、i と ii を混ぜたものを薄くひいて、韓国のりを上にのせる。

- iv. 日本の卵巻きのように巻いて、冷めたら食べやすい大きさに切る。

チジミ

チジミはご存知のように日本のお好み焼きのような一品です。しかし、厚みがあって、ふわふわ感があるお好み焼きとは違い、薄くて、ある程度歯ごたえがあるのが特徴です。作り方を簡単に紹介すると、

- i. 小麦粉に水を入れ、好きな具（ニラ、ねぎ、いか、えびなど）を入れて混ぜる。好みに塩で軽く味付けをする。

- ii. たっぶりの油をひいたフライパンに、i をひき、杓子の裏で力を入れて全体的に押しつけながら焼く。焼いたらひっくり返して、同じように、生地をフライパンに押しつけながら焼く。



生地を薄くひくこと、そして生地を押すことが美味しさのコツです。

iii. 醤油、酢、レモン汁、ごま油とゴマを入れて付けソースを作る。

ここで、私のコツを添えます。

i のコツ：個人的には、小麦粉と天ぷら粉を7：3に混ぜて使います。ぱりぱり食感が増すからです。

ii のコツ：フライパンに大きく生地を広げるより、小さい丸をいくつか作ります。そのほうが、ひっくり返しやすく、また、表面がぱりぱりになりやすいからです。

キムパブ

日本の海苔巻きのような一品です。しかし、酢飯で作る日本の海苔巻きと異なり、塩とごま油を入れて混ぜたご飯で作ります。作り方を簡単に紹介すると、

i. ご飯に塩とごま油を入れて混ぜる（好みにより、潰したゴマもまぜる）



ii. 野菜の具は、塩とごま油で炒めておく。ハム、チーズなどの具を細長く切っておく。

iii. 日本の海苔巻きのように、海苔の上にご飯と具を載せて、巻く。

iv. 海苔の表面に軽くごま油を塗って、ゴマをふって、切り分ける。

これらの韓国料理なら、辛い料理が苦手な人もニンニクが苦手な人も、抵抗感なく食べられると思います。

そして、最後に一言。韓国のソウルに行つて、チジミを注文する時は、“ブチング”と言ってください。チジミは、プサンの方言です。ソウルでは通じませんよ。

さて、お腹が空いてきました。今日の晩御飯のおかずは、キムチチジミかな。

筆者紹介

朴沼泳（ばく・そよん）

2001年38回韓国弁理士試験合格。現在は新樹グローバル・アイビー特許業務法人の顧問を務める。ソウル生まれ、2003年から現在まで日本在住。

韓国の中央大学の政治外交学科および大阪工業大学の電子情報通信学科を卒業。趣味はダンス、好きな食べ物はチラシ寿司、キムチチゲ。好きな言葉は「修身齊家治國平天下」。