



手作り旅行、企画づくりからお手伝いします！！

韓国・台湾・中国・香港・マカオ・フィリピン・タイ・ベトナム・カンボジア・ラオス・マレーシア・シンガポール・ミャンマー

美味しい「秋」がやってくる。韓国パワーで、夏の疲れも吹き飛ばそう！

●焼肉の王道！なんと言っても、牛カルビ



脂身は意外と少なめ！

最近でこそ高級店では霜降り肉も提供ようになってきましたが、元々、韓国では、赤身のしっかりした肉質が好まれています。焼くことで余計な油は流れ落ち、数多くの野菜と一緒に食べるのも韓国式。意外とヘルシーなのです。

タレなら輸入牛、韓牛はタレなしで！

醤油ベースの甘ダレに漬けこんだ「ヤンニョムカルビ」なら、輸入牛がリーズナブルでお得。国産の韓牛なら、タレに漬けこんでいない「生(セン)カルビ」がおすすめです。値段は高めですが、肉の味わいがしっかり楽しめます。

●安くて、うまい！疲労回復にも最適な豚焼肉

韓国では、豚焼肉の方がメジャー。庶民的な焼肉で、牛焼肉とは別の専門店が多いです。

豚肉のビタミン B1 にキムチやニンニク、野菜と一緒に食べることで、疲労回復にも効果大！



●チキンとビールで「チメツ！」

韓国では、チキンとビール(メクチュ・麦酒)が定番。略して「チメツ」。チキンには、フライドチキン、甘辛ダレに絡めたヤンニョムチキン、オープンで焼いたベイクドチキンがあります。



●夏の疲労回復に 参鶏湯とタツカンマリ



韓国で滋養強壮や、夏バテの回復にも食べられるのが、参鶏湯(サムゲタン)。

鶏肉で消化もよく、高麗人参、ナツメなど韓方食材が詰め込まれ、栄養満点です。

参鶏湯同様、暑気払いに食べられるのが「タツカンマリ」。鶏丸ごと一羽煮込んだ鍋です。その他にもキムチゲやカムジャタン…、辛い鍋も食欲を促進してくれます。



●秋から冬は蟹も旬！ワタリガニとズワイガニ



ワタリガニの旬は、オスが 9～10 月、メスは 5～6 月。ただ最近は冷凍保存で、年中、食べられます。日本人にはカンジヤンゲジャン(醤油漬)、冬にはコッケタン(鍋)もおすすめ！

11～2 月になると、ズワイガニが旬になります。韓国ならタラバよりもズワイ。中でもおすすめなのは、釜山郊外の機張市場。その場で選んだ蟹を、スチームで蒸してくれます。

