韓国・台湾・東南アジア専門ランドオペレーター

ハンドメイドツアー

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

東京都知事登録旅行業第3-3609号・OTOA正会員
株式会社 HMC・ ハンドメイドツアー
TEL.03-3831-4295/FAX. 03-5812-7085

〒110-0016 東京都台東区台東4-30-8
宮地ビル本館7F
営業時間 月～金9:30～18:00（土日祝休業）
ホームページ **http://www.handmadetour.jp**/

食べちゃえ！韓国料理

韓国旅行の楽しみの一つは、料理ではないでしょうか。
以前は、カルビ、ビビンバが定番でしたが、日本でも、実に多くの韓国料理の名前が見られるようになりました。
辛いばかりが韓国料理でもありません。ソウルには美味しい店も集まっています。スタッフも代わる代わる食べ歩きながら、現地で美味しいお店・料理を見つけてきております(^^) せっかく行くのだから、おいしい韓国料理が食べたいですよね？

①焼肉

韓国と言えば・・・・・・『焼肉』外せません！！日本人はやっぱり焼肉が好きです。旅行中、最低1回は入れたい料理です。焼肉と言っても韓国では色々な種類の焼肉が有ります。

●サムギョプサル (豚三枚肉)・モクサル（豚の首肉）

豚焼肉のサムギョプサルとモクサル 韓国で焼肉と言えば、牛より豚！
一番おすすめの焼肉です。日本でもすっかり有名になったサムギョプサル(三段バラ肉)の他に、脂身の少ないモクサル（豚の首肉）もおすすめ。サンチュなどの葉ものに、サムジャン（味噌）、ネギサラダ、ニンニクなどを巻いて食べます。
豚肉は疲労回復にも効果のあるビタミンB1も豊富で、にんにくと一緒に食べることで効果倍増。余計な脂は流れ落ち、野菜と一緒に食べるので、とてもヘルシー(^^)

●牛の産地に行ったら、ぜひ韓牛を

韓牛焼肉 焼肉と言えば、やっぱり牛肉じゃなきゃ！という方も少なくないと思います。もし牛の産地に行ったなら、ぜひ韓牛（ハヌ）を。有名な産地で知られるのは、江原道と横城、河回村のある安東、京畿道の安城が知られています。
ちなみに、カルビで有名な水原は、産地ではなく牛肉の卸市場から有名になりました。大振りの牛肉を豪快に焼くのが特徴です。

●チャドルバキ（牛アバラ肉）

韓国人はどうも脂っこいのが苦手なようで、「カルビ」の脂身も少なく固め。日本のようなサシの入った牛肉は好まないようです。
　そこでぜひ１回食べてみてもらいたいチャドルバキ。たっぷりネギと醤油ベースの特製タレで食べると、さっぱりしておいしいです！
　ただ、もし食べるなら、ぜひチャドルバキ専門店で。

●庶民の味 コプチャン（小腸のホルモン焼き）

日本では「丸腸」や「シロ」とも呼ばれる小腸のホルモン焼き。ホルモンは、ビタミン・ミネラル・コラーゲンなどが豊富。美容や健康にもいいと、最近では女性にも人気があります。
　中でもコプチャンは食べやすい部位で、安価で、かつ美味しいと人気があります。素材のいい専門店であれば、臭みもなく、噛めば噛むほど味が出てきます(＾＾)

●珍しい鴨の生肉の焼き肉

鴨の燻製なら他でもありますが、鴨の生肉の焼き肉を食べられる店は少なく、特別に取扱いのある専門店でしか食べられません。
　鶏肉よりも味にコクがあり、豚や牛よりは鳥肉らしい、さっぱりした感じ。炭火で焼くと余計な脂も落ちて、とてもおいしいのですが、煙がすごいのが、ただ一つの難点。
　焼肉は食べ飽きたという韓国通の方にもおすすめの逸品です(＾＾)

②鍋

韓国は『鍋料理』も種類が豊富！夏でも冬でも食べてます。

●カムジャタン （ジャガイモ鍋）

カムジャタンは、豚の背骨肉と一緒にじゃがいもを煮込んだ鍋。
　最近では日本のお店でも見られるようにもなりましたが、背骨付近の精肉方法が異なるようで、なかなかいい味を出している店はありません。
　これぞ本場でこそ味わえる庶民の味です！

●タッカンマリ（鶏丸ごと鍋）

タッカンマリとは直訳で「鶏一羽」。
　その名のとおり、鶏丸ごと一羽入った鍋です。日本の水炊きに近いですが、さすが鶏一羽丸ごと使った旨味は違います。
　豪快にハサミで捌き、酢コチュジャンや、特製の味噌をスープに溶かして食べます。追加で韓国独自のお餅（トッ)を入れてもよし、最後の仕上げに麺を入れて食べるのも楽しみ方の一つです(^^)

●本場ならではのキムチチゲ

日本の食卓メニューにもなったキムチ鍋（チゲ）ですが、本場韓国の味は、一味もふた味も違います。
　その違いは、何と言ってもキムチ。様々な具材が発酵、熟成して、味に酸味と深みが増したキムチが使われます。これは日本の市販のキムチでは絶対にまねできません。決して、ただ酸っぱくなったキムチではありません。
　さらにキムチ好きには蒸し料理のキムチチムもおすすめ。本当に「THE キムチ」の味わいです。

●夏の定番！参鶏湯

韓国料理夏のおすすめ　参鶏湯　韓国で夏バテ予防のスタミナ料理といえば、参鶏湯。　若鶏の内臓を抜き、もち米、高麗人参、ナツメなどの韓方素材を詰めて煮込んであり、滋養、栄養も満点。肉も箸でほぐれる柔らかさ。自分で塩で味付けしながら食べます。
　消化も良く、夏場のスタミナ回復はもちろん、冬場には体を温めるのにも最適。ただし熱がある時だけは高麗人参が体によくないので、ご注意を！

③海鮮

韓国で肉料理ばかり続いてしまうと、少々飽きてしまうところ。そんな時は海鮮系料理をオススメします。

●カンジャンケジャン（渡り蟹の醤油漬け）

カンジャンとは醤油のことで、渡り蟹をニンニクなどの薬味と合わせた醤油ダレに漬けにしたもの。日本人の口にもよく合います。
　タレの配合と漬けた期間で味に差が出る料理ですので、ぜひ専門店で、ぜひお試しください。お値段は張りますが、1度食べると、また食べに行きたくなる味です。最後に甲羅のカニみそとご飯をビビンバ的に混ぜて食べるが、韓国式！通称「ご飯泥棒」です。

●冬の釜山ならズワイガニ

韓国料理冬のおすすめ　ズワイガニ　11～2 月はズワイガニが旬。蟹らしい蟹が味わえます。
　ズワニガニでおすすめなのは、釜山東の郊外の機張市場。
　蟹のお値段は時価になりますが、日本よりはずっと安いです。その場で選んだ蟹を、スチームで蒸してくれます。
　市場にはタラバも出回りますが、ロシア、カナダなどの外国産になります。

●カルチジョリム　(太刀魚のコチュジャン煮)

太刀魚　カルチジョリムは済州名物ですが、ソウルでも専門店や南大門のカルチジョリム通りの食堂などでいただけます。太刀魚も日本では見られないほどの大振り。
　太刀魚の旨みと、コチュジャンの辛味がベストマッチ！鯖のジョリムも美味しいです(^^)

④地元の人の愛するB級グルメ

「韓国Ｂ級グルメ」もオススメ！その中には日本でＴＶ等で紹介され、現在も行列で並ばないと食べることができないようなお店も出てきています。

●朝から行列もできるプゴクッ（干し鱈スープ）

武橋洞ブゴク　市場に行くとよく見かける干しスケトウダラを煮込んだスープ。味付けはあっさりめですが、干し鱈から出た出汁は濃厚。二日酔いにも効果があると言われています。　中でもソウル・ニュー国際ホテル近くの武橋洞ブゴクッは有名で、朝から行列ができるほど。平日は出勤前のサラリーマンが、日曜でも教会に行く前のクリスチャンが列をなしています。回転は速いので、近くにお泊りの際には、ぜひお試しください(^^)

●昔ながらの家庭的な味スジェビ（韓国式すいとん）

韓国風すいとんスジェビ　日本で「すいとん」というと戦時中の米の代用食として食べられ、小麦の質の悪さと、燃料不足でしっかりと煮込めなかったことから「まずい」料理の印象があるかもしれません。しかし、その前はうどん同様、親しまれてきた庶民の味です。仁寺洞の裏路地にあるスジェビ専門店では、ハンアリという韓国伝統の壺に、美味しい昔ながらの韓国式すいとんを提供してくれています。

⑤市場で楽しめるB級グルメ

チキンとビールでチメッ　ソウルの市場で有名なのは、南大門に東大門ですが、まだまだあって市場ごとに名物料理も違っているようです。一番古くからあるのは広蔵市場。ここでは細い「麻薬キンパブ」の発祥。もちろん麻薬を使っているわけではなく、食べ始めたらやめられなくなるという意味(^_^;)

穴場的な地元的市場では通仁市場。ここではとろみのある甘辛タレに絡めたトッポッキではなく、唐辛子粉をまぶして炒めた昔ながらのトッポッキが食べられます。

その他にも、野菜ビビンバ、スンデ、ピンデット（緑豆チヂミ）など…、市場によって異なる屋台料理が並んでいますので、買い食いしながら歩いてみるのも楽しいですよ(^^)

●チキンとビールで「チメッ！」

チキンとビールでチメッ　韓国ではチキンとビールが定番。韓国語でビールは、「メクチュ（麦酒）」、それで、この組み合わせを「チメッ」と呼ばれています。

昔からあるのは丸ごと電気で焼いたベイクドチキン、最近の主流はフライドチキンやヤンニョムチキンですが、写真は炭火で焼いたチキンを、鉄板の上でおこげご飯と一緒にしたもの。ビールと一緒に試してみてください(^^)

■まだまだ、あるぞ！
韓国料理！

食べ歩いてきたお店・料理はまだまだありますが、紹介しきれません…(^_^;)

同じ韓国料理といえど、様々な種類があり、しかも各専門店が存在しているのも、韓国ならではかもしれませんね。皆様を美味しいお店にご案内できるよう、これからも食べ歩きます(^^)