

京和の (みんなで活動編) お国自慢



▶ みんなでキムジャン(2回)



▶ 晴天の下グラウンドゴルフ



旬の野菜で皆で作るキムチ作り
「キムジャン(2回)」

韓国では11月末から12月初めに「キムジャン(2回)」と言う大量のキムチ作りが全国で行われます。「キムジャン」は寒い冬の間、野菜を貯蔵する為に昔から家庭で必ず行われる独特な行事です。この時、漬けたキムチを普通「キムジャンキムチ(2回)」と言います。白菜と大根が一番美味しい時期に作ったキムジャンキムチは、長い間ゆっくり発酵が進むことにより、乳酸菌がより高く含まれ免疫力を高めるのに役に立つ食品として有名です。

肝付町も12月頃には白菜や大根等、キムチに使う旬の野菜が豊富にあるので、12月5日に肝付町日韓交流推進協議会の会員



李 京和 (イ キョンファ)
地域おこし協力隊として活動中。韓国語講座や韓国料理教室などを行っている。

さん達と実際にキムジャンをしました。一晩中ゆっくり塩漬けをした白菜は、午前の時間に水抜きをし、その間にグラウンドゴルフもしました。元々運動神経が鈍い私はやはり下手でしたが、皆と一緒に笑いながら楽しむ事が出来て楽しい時間を過ごす事ができました。

午後からは本格的にキムチ作りが始まりました。具になる野菜を切ったり、すりおろしたり、お粥を作ったりして、唐辛子と魚醤と混ぜてヤンニョム(キムチの元)を作りました。それを水抜きした白菜に一枚ずつ塗ってキムジャンキムチを完成させました。また大根でカクテギも作って、皆さんに分けて配りました。参加者が楽しみながら韓国の文化を体験して下さい、本当に有意義な1日になりました。

(食文化編)

CIRキャサリンのお国自慢



今回は、私の出身地であるアメリカの南部料理を紹介したいと思います。

アメリカは大きい国のため、地方によって料理に様々な特徴があります。



コーンブレッドは、トウモロコシの粉で作ったパンのようなもので、ほのかな甘みがあります。

グリッツは、乾燥させたトウモロコシを挽いた粉で作ったおかゆのような料理です。



アメリカの料理というとハンバーガーやステーキなどを思い浮かべる人が多いと思いますが、グリッツのような素朴な料理もあります。

ほかにも日本と似ている料理もたくさんあるので、皆さんも、ぜひ機会があれば食べてみてください。



南部料理は、ケイジャンスパイスやトウモロコシの粉を使った料理が多く、よくフライにして食べます。代表的な料理として、フライドチキンやグリッツ“grits”、コーンブレッド“corn bread”があります。



肝付町 CIR のインスタグラムやってます。

フォロー・いいね よろしく
お願いします。



EXPLORE.KIMOTSUKI