

2012年9月、名古屋市で開催された第59回日本栄養改善学会学術総会（学会長：名古屋学芸大学徳留裕子教授）には韓国の栄養学研究と実践をリードする方々が多く参加された。この機会に、日韓学術交流の一つとして両国からの思いが一致した本課題のワークショップを開催することになった。研究所が2010年度から継続的に開催してきた「栄養教諭レベルアップのためのワークショップ」の一環として主催し、開発途上国の国際協力で実績を重ねているNPO法人食生態学実践フォーラム（国際協力部門）が共催になった。

9月17日に名古屋国際センター第一研修室を会場として、栄養教諭、研究所関係者、NPO食生態プロモーターズ等31名が参加した。講義と、韓国から直接持ち込んだ食材を使った実演・試食、そのプロセスをふまえた討論の運びで、充実した内容であった。講師のお二人は美しい日本語で講演をされた。以下の報告も講師自身が日本語で書かれた。なお、講演内容は「栄養と料理」2012年12月号に「環境の変化に強い伝統食の力：韓国に学ぶ、日常とつながる非常食」に紹介された。

（足立己幸・安達内美子記）

《報告》

韓国における緊急災難時非常食の知恵と体験の分ち合い

牟 寿美 (Sumi Mo) * 権 純子 (Sunja Kwon) **

I. 分ち合いの主旨

自然災難と人為的災難によって日常の食品の流通断絶、飲料水断水、停電、道路遮断、交通麻痺などになって地域住民の食生活が脅威をうけた時、迅速で安全でかつ能率的に食の問題を如何に解決すべきかといろいろ構想せざるを得ません。

いつどこで、どんな様態の災難の不意打ちに出逢うかは一寸先も予測不可能です。災難の

対応は時間を争いますので、常に油断なく準備する必要を切実に感じます。

日本の災難は主に震災とそれによる原発事故による放射能漏出でしたので韓国の今までの主要災難とは事情がちよっと違います。しかし韓国が緊急災難時に昔から現代に至るまで危機を克服してきたそれなりの非常食に対する知恵と体験を日本の皆様と分ち合って、今後の対策と計画に少しなりとも参考になれば何より結構と念願致しております。



牟寿美 国立ソウル大学名誉教授



権純子 培材（ベジュ）大学校教授

* 国立ソウル大学名誉教授、大韓地域社会栄養学会名誉会長、農学博士
** 培材（ベジュ）大学校外食経営学科 教授、保健学博士

韓国はつい最近まで日本とは異なる独特な食生活をつづけてきました。しかし今やグローバル化の中でFTA 締結によって、海外から食料加工食品などあらゆるものの導入と流通が頻繁になりました。それと共に海外観光事業拡大による人々の交流が増加してきました。その影響で食材料、食性、食習慣まで国境の限界が驚く程のスピードで相互融和されてきましたので、この講演内容が皆様に余り異質的に感じられないかもしれませんが、参考として御傾聴下されれば何より嬉しく存じます。

II. 韓国の種々の自然災難と人為的災難の背景

韓国での災難の種類を主に自然災難と人為的災難に分けて見ると次のようなものがあります。

1. 自然災難

1) 長期早魃(日照り)と異常気候変動による酷暑

酷暑が長く続くと農作物の枯渇、家畜死亡などの被害を受けます。

2) 台風、暴雨、暴風、洪水などによる河川氾濫
河川氾濫で農村破壊、農土流失、食料生産減少、地域孤立などの被害がでます。

3) 大型山火災

高温、落雷などによって樹木に発火したり、山村・農村の大型火災によって山岳地域が廃墟になったり孤立したりします。

2. 人為的災害

1) 戦争、内乱による生活基礎麻痺

戦争や内乱が起ると全国的・特定地域の国民全般或は地域住民の生活の基礎が麻痺し、まともな生活がおくれなくなります。

2) 貧困・農業技術不振による春窮期(麦峠)の食料不足

貧困や農業技術不振は特に春窮期(麦峠)に深刻な食料不足を招き、これによって栄養失調及び疾病が増加します。しかしこの問題は1980年から経済が発展するにつれ完全に解消されるようになりました。

III. 緊急非常食

1. 加熱不可能な時の非常食

1) エネルギー源食品

(1) ミスッカル(미숫가루)

最も代表的な緊急非常食はミスッカルで、緊急非常時避難民の携帯食品として昔から現在まで広く通用されています。つくり方は米・麦などをよく煎ってから石臼で搗いて粉末にしてかめやガラス瓶に入れて常備保存します。前もって砂糖を混ぜておくと便利です。保存性がありそのままでも食べられますが、むせびやすいのでコップに冷水を200ccを入れてからミスッカルを2~3Tbspを浮かべます(図1)。各自がスプーンで良くかきまぜてから、すくいながら或はコップに口をつけて飲みます。



図1 ミスッカル飲物

最近では家庭ではつくらないで、市販されているいろいろなミスッカルを求めて愛用しており、「一回用のインスタントミスッカル(20g:80kcal)も開発され便利になりました」(図2-1~2-5)。この様に多種類の穀類・豆類・堅果類・海草まで混合したミスッカルはもはやエネルギー源ばかりでなく総合栄養食になっております。濃度を調節すれば子供・高齢者・病人にも適した栄養価の高い流動食にも活用できます。

ミスッカルは非常食ばかりでなく家庭で茶類の代替飲料やかき氷の上にもふりかけて愛用されております。



図 2-1 各種ミスカル



図 2-2 各種ミスカル



図 2-3 各種ミスカル



図 2-4 各種ミスカル



図 2-5 お徳用禅食 (p94参照)

(2) ヌルンジ

(누룽지, nurungji, crust of overcooked rice, お焦げ)

ヌルンジは鉄釜でご飯を炊く時、釜底に焦げ付いた褐色のお焦げです。この褐色の melanoidine のお焦げに水を入れて熱した炊湯をスンニョン(승냥, sungnyung, scorched-rice water) といいます。食事のあとにこれを飲みますが、この食事のあとを爽やかにととのえる食事パターンに韓国人は昔からずっと馴れてきました。

スンニョンは何も加味しないでそのまま飲みます。あっさりとした香ばしいカロリー無しのお茶の役割を果たしており、韓国人の日常食の最後のコースとも言えます。お茶の役割のスンニョンは主に炊湯の水の方を飲みますが、炊湯の水の量を少なくすればお粥の代わりに食べる事が出来、これをヌルンジご飯と言います。

都会では電気炊飯器を使うようになってお焦げが出来ませんので、乾燥ヌルンジ製品(図 3-1) を買ってスンニョンやヌルンジご飯をつくっています。その乾燥お焦げは原型そのもの、粒にしたもの、粉末にしたもの、カップヌルンジ(図 3-2) などいろいろ商品化されており、緊急非常食用、旅行用、トレッキング用、患者食、老人食にも愛用されております。保存性が良いので携帯食品にも適しております。

ヌルンジに水を入れ加熱するとやわらかく香ばしいヌルンジご飯になり、あたたかい出来



図3-1 ヌルンジ製品



図3-2 カップヌルンジ製品

立てのヌルンジご飯はそのまま食べます。緊急時は冷水をそそいでやわらかくして食べます。冷水では味はおとりますが非常食用にはヌルンジ100gに水2コップ程度入れて1~2時間放置しますと、やわらかくてねばり気のないヌルンジご飯になります。

(3) 煎りハトムギ (울무)

ハトムギは煎ったりポン機械(뽕튀기기계)で加熱膨張させたもの(図4-1)をそのまま食べたり、粉末にしてミスッカルにしても食べます。平常時に準備します。



図4-1 いろいろなポン菓子

(4) 煎り蕎麦 (모밀, buck wheat)

そば粒を煎ってそのままでも食べますが、煎ったものを粉末にしてミスッカルにしても食べます。平常時に準備します(図4-2)。



図4-2 いりそば

2) 蛋白源食品

(1) 大豆 (黄豆、黒豆)

大豆は煎ってからそのまま、或は粉末(きなこ)にしてミスッカルにしても食べます。また、ポン機械で真空加熱した豆類は飴やシロップで固めて型をつくってから非常食用に利用しております。これらのものは平常時に準備して保存します。

(2) 大豆発酵食品

みそ、チョングッジャン(清国醬、納豆と類似)、コチュジャン(唐辛子みそ)、サムジャン(味みそ)など(図5)は調味料ばかりでなくそのままおかずや包み食いにも使用されます。



図5 コチュジャン、サムジャン

(3) 乾燥魚製品

① 干しめんたい [북어, 황태 (黄太)]

めんたいは脂肪分が少なく肉質が多く生臭

い匂いが少ないお魚です。韓国ではとれた海岸近くなどでそのまま乾かしたものをブグォ(북어)、カンウォンド(江原道)の高冷地帯で初冬に屋外に吊して冷たい風にさらし凍らせたり解凍したりを繰り返しながら乾燥させたものをファンテ(黄太、図6-1)と言います。ファンテの方が色がより黄みがかっていて味もよりおいしいと言われます。

干しめんたいは形そのままのもの、切り開いたもの(脯)、ぶつ切りのもの、フレーク(図6-2、大切り、中切り、小切)、粉末などいろいろな製品が市販されております。これらの干しめんたいは加熱しないで指でよくさいてから汁物の具にしたり、塩、醤油、ごま油、ねぎのみじん切り、おろしにんにく、いりごま或はコチュジャン(唐辛子みそ)などで味付けし、よく混ぜ合わせておかずにします。



図6-1 ファンテ(黄太)

② たたみいわし(빙어포)

たたみいわしは平常時にさっとあぶってからほぐしておきます。塩、醤油、ねぎのみじん切り、おろしにんにく、ごま油、いりごま、こしょう或はコチュジャンで味付けし、よく混ぜ合わせておかずにします。

③ するめ(건오징어)

糸切りするめ、のばしするめ、裂きするめ、フレークするめ、味付けするめなどがあり、保存性がよいので非常食に使われます。また

ビールのおつまみや平常時のおかずとしても良く使われます。



図6-2 ファンテフレーク

④ その他のいわし類(멸치)

ちりめんじゃこ、煮干しいわし、田作りいわしなどは平常時にいっておくと生臭みがとれ味もよくなるので、非常食やしゃぶりにも使用されます。また醤油やコチュジャンで味付けし炒めておかずにします。

⑤ 塩辛(젓갈)

あみの塩辛(새우젓)は韓国で最も古くから愛用されたものでそのままでも食べますが、ねぎのみじん切り、おろしにんにく、いりごま、ごま油を入れて混ぜ合わせておかずとして食べます。戦争中飢餓の時、貧困層ではなくてはならぬおかずでした。

この他にもいかの塩辛、明太子の塩辛、ほやの塩辛、なまこの塩辛、うにの塩辛、明太の腸の塩辛、かきの塩辛、あさりの塩辛、赤貝の塩辛など、その他多くの塩辛が非常食によく使用されます。農漁村の家庭では小瓶に入れて保存しますが、都会の家庭では市販のものを使用しています。戦争中韓国の国民が生存出来たのも、当時殆どどの家庭でいろいろな手作りの貯蔵食を保存していたからだと思われます。

3) ビタミンや無機質源食品

(1) 海藻類

のり、干しわかめ、干しこんぶ、もずく、ほんだわらなどの海藻類は加熱しなくても食べられる食品です。焼きのりには岩のり、もずく、青のり、在来種ののりなどがあって保存

性があり軽いので非常携帯食品に使われます。干しわかめ（図7-1）、干しこんぶ、青のり、もずく、ほんだわらなどは水にもどしてからいろいろな薬味を入れて生食が可能です。特に酢の物（図7-2、7-3）が良くあいます。わかめとこんぶは包み食にも適しております。



図7-1 干しわかめ製品



図7-2 青のりの酢の物



図7-3 海草の酢の物

も生の大根とはまったく異なるこりこりとした噛み心地で、多くの韓国人が好む食材です。切干大根の和え物（図8-4）は貯蔵食やお弁当のおかずとしても重宝しています。キムチはもっとも優れた非常食になります。



図8-1 切干大根

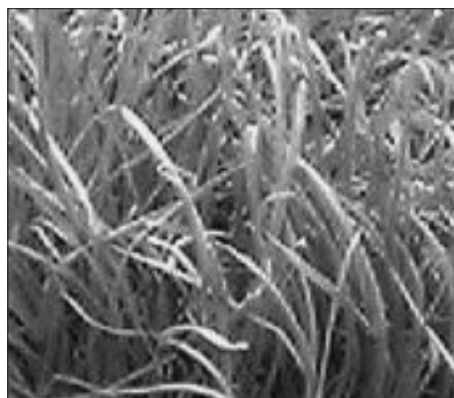


図8-2 ノビル



図8-3 ツル万年草

(2) 蔬菜類

加熱不可能な時の非常食として使用可能な蔬菜類は生で食べられる蔬菜類や乾燥蔬菜類、野菜の塩漬、これらに加えて次の項で述べる救荒植物などがあります。乾燥蔬菜類のうち切干大根（図8-1）は加熱しなくても食べられる最も代表的な蔬菜類です。保存性が良くしか



図8-4 切干大根和え

2. 韓国の救荒食物

農耕社会であった過去の韓国の農村は旱魃、酷暑の気候異常などで凶年になったり戦争がおこると、貧困、食料不足、栄養失調、疾病などあらゆる苦難を克服しようとする強靱な意志がわきだし、食べられるものなら何でも自然の中で最大限探しながらかける知恵を得て、生存するためすべての苦難を克服しながら暮してきました。この様に長い歳月の間、韓国人の先祖たちは救荒食物を私たちの生活に土着化させ、独特の食文化を形成してきました。

栽培されたり飼育されるため市場流通でたやすく買える一般普適的食物 (conventional foods) に対し、人々が山野で自由につんできた山菜 (サンナムル) やナムル、堅果類、野生小動物など、一般市場では市販されていない食物を救荒食物 (nuconventionel foods) と言います。

救荒食物には植物性と動物性があります。韓国では植物性救荒食物即ち可食野生蔬菜 (wild edible plants) 300余種がソウル大学の故李昌福教授によって発表されております (Tchang Bok Lee: Wild Edible Plants, Bulletin of The Seoul National University Forests, 3, 49-70 (1966))。

近来、可食野生蔬菜の栄養性と薬理作用が研究評価されると共に、ビニールハウスが広く普及されるにしたがって救荒植物と非救荒植物の限界が次第に解消され、都会の人たちは入山しなくても救荒植物をたやすく求めることができるようになりました。

1) 主要救荒食物の種類

(1) 主要可食野生蔬菜の種類

- ナズナ (냉이)
- ヒユ (莧, 비름나물)
- ノビル (달래, 図8-2)
- キスゲ (원추리)
- 桑の葉 (뽕나무잎)
- 浜ぼうふう (갯방풍)
- オタカラコウ (곰취)
- ニラ (부추)
- アマドコロ (등굴레)
- イヌヤクシ草 (고들빼기)
- ツル万年草 (돌나물, 図8-3)
- 沙参 (잔대)
- ツル人参 (더덕)
- アザミ (엉겅퀴)
- 香菜 (고수)
- タラノキ (두릅)
- トウキ (当帰, 당귀)
- 大ニラ (정구지)
- ズイキ (토란대)
- 大葉子 (질경이)
- 白山菊 (취나물)
- 仏 (の) 座 (광대나물)
- スズシロ (쑥부지쟁이)
- 川ミドリ (방아)
- タンポポの根 (부시깃나물)
- フキ (머위)
- ゼンマイ (고비)
- ワラビ (고사리)

(2) 可食小動物性食物の種類

- 蚕のさなぎ (번데기)
- ザリガニ (가재)
- イナゴ (메뚜기)
- 山兎 (산토끼)
- カエル (개구리)

2) 主要救荒食物の調理

(1) 可食野生蔬菜の調理

① 生の和え物 (생채, 生菜)

生で醤油、いりごま、ねぎのみじん切り、おろしにんにく、塩、生姜、コチュジャン (唐辛

子のみそ)、ごま油などで調味します。ツル人参和えは特に韓国人が好む高級なおかずです(図9)。

ノビル、ツル人参、浜ぼうふう、川ミドリ、香菜、セリ、キキョウの根、ニラ、オタカラコウ、大ニラなどは生薬用に利用できます。



図9 ツル人参和え

乾燥粉末にして非常用に保存します。この頃は乾燥粉末にしたものが市販されています(図10)。必要に応じて水にとかし加熱して型に入れ室温で冷ましますと、やわらかくかたまってムクになります。この頃はドングリのムクを製品化したのがあり、市場でたやすく買うことができます。



図10 ドングリ粉

② ナムル (숙채、熟菜)

救荒植物は苦味、渋味、蕈味があるものが多くアレルギーをおこすものが多いので、ゆでから長時間水につけてアク抜きをしてから調味します。特にズイキはフェニルアラニン成分が多いので、充分にアク抜きをしないと体内でノルエピネフリン(毛細血管収縮作用)による食中毒をおこすこともあるので注意を要します。

③ 菜粥 (채소죽)

春窮期の3、4、5月や凶年にはナズナや朝鮮カボチャなどと米や麦を混ぜて粥をつくりました。

④ みそ汁

キズナ、ヨモギ、ナズナ、山ニラ、ノビルなどはみそ汁の具にします。

(2) 可食野生堅果類の調理

① ドングリのムク(도토리묵、無糖プディング)

ドングリのムクは長い間ごはんの代替食に使われてきました。秋になると山にはいたるところドングリがころがっております。それを拾ってきて石臼に入れ外皮、内皮をはがしてから、中身に水をさしながらひいて大きなたらいに入れ沈殿させ澱粉をとります。その澱粉にはタンニンが多く含まれているので、何回も水をさして濾過しながらアク抜きをしてから、



図11 緑豆粉、くわい粉

ドングリのムクを適当な大きさに切って醤油、粉唐辛子、ねぎのみじん切り、おろしにんにく、いりごま、ごま油などをふりかけてドングリムク料理をつくります。青唐辛子やワケギ、春菊、エゴマの葉などをいっしょに入れても美味しいです。春窮期(麦峠)、飢餓、戦争中の代替食に良く使われました。

最近、ドングリが体内で重金属の吸収作用があるとの研究結果が発表されてからは、人気食品になってその需要が足りなくなりました。世界中でドングリを食べる国はあまりありません。ムクにはその他にそば粉、寒天、くずこ、緑豆、くわい(図11)なども利用されています。

(3) 救荒食品の飲み物

緊急非常時には松の葉、ききょうの根、よもぎ、桑の葉などの粉末(図12)も冷水にとかし、砂糖或はハチミツを入れて飲みます。



図12 よもぎ粉、桑の葉粉、松の茶粉、ききょうの根粉

3. 韓国の貯蔵食品

韓国の農家や都市の単独住宅の中庭の日当たりの良いところには必ずジャントクテ（醬甕台、장독대）があり、大中小いろいろな大きさのかめがたくさん列を整えてならんでいます。その中にはしょうゆ、みそ、唐辛子みそ（コチュジャン）、キムチ、貝類・あみ類・小魚類などの塩辛、青とうがらし、えごまの葉、大根、しろり、ツル人参などいろいろな野菜の漬物類が入っています。

これらの貯蔵食品は戦争や非常時の生存をたすける重要なものです。この頃は冷蔵庫やキムチ冷蔵庫の開発で、大がめがだんだん減って小がめになってきました。

4. 飲料水

1970年度から大都会を中心にアパートが建立されるまでは、都会も農村もみな単独住宅でした。従来の韓国の家庭は中庭の真中に掘抜井戸あるいはポンプ井戸がありますので、戦争中断水、停電になっても住民たちは飲料水の心配はありませんでした。

しかし、今戦争がおこったら飲料水はどうなるでしょう。現在ソウルはアパートの林になり、水道を使っています。水道水の質は充分飲用基準以上ですが、それでも浄水器を使ったり市販の生水を宅配で受けて飲んでいる家庭も多くあります。なので余裕のペットボトルの

生水をもっている家庭もありますが、断水が長期になると困ります。

ソウルは山に囲まれていて、山に行くと泉や岩間から湧き出る水がありますので、近郊の住民はこの薬水（약수）という山の水を使うことが出来るでしょう。

IV. 緊急非常時に適用できる韓国の独特な食べ方

1. ビビンバ

（비빔밥、bibimbab、手混ぜご飯）

韓国にはご飯の上にお肉やいろいろなナムルとコチュジャンニョム（고추장양념、調味唐辛子のみそ）をのせたビビンバという一品料理があります。食べる時にこれらをいっしょに混ぜてから食べるという、世界で類をみない韓国独特の食文化であります。

ビビンバの由来にはいくつかの説がありますが、ここでは三つだけご紹介致します。一つは、昔戦争の最中食べ物や食事時間不足ばかりでなく何よりも食器が足りなくて、器一つにご飯とおかずをあれこれいっしょに入れ、混ぜて食べたのがその始まりだという説です。もう一つは、法要の時の食事から由来したと言われます。韓国では法要の後にお供え物をまんべなく集まった人たちが皆いっしょに分けて食べる風習があり、これは神人共食の意味を表しています。ところが法要の時はかなり大勢の人が集まるので食器が足りない可能性もあるし、また山神祭や河祭の法要の場合は家から遠い所で行われるので、食器を十分に持っていく事が出来ません。それで、お供え物を一つの器に全部いっしょに入れて混ぜご飯にして食べるようになったのがビビンバの由来だとも言われております。最後の一つは、農繁期には重労働のため一日に何回も食事をしなければなりません。さらに日中は田んぼのあぜで食事をするので、お膳の準備の手間を省くために、一つの器に全部いっしょに入れ混ぜて食べるようになったのがビビンバの由来だとも言われております。

何にしる、ビビンバは今やエアーフランスの機内食にまで採択され、世界的に脚光を浴びて

おります。その理由は、まず素材が多種多用で栄養のバランスが優れていること、作り方が難しくないこと、見かけが美しいこと、味が美味なこと、器が一つですむので後片付けに手間がかからないこと、全部いっしょに混ぜて食べるので食べるのにも手間がかからないこと、などなど、その魅力が十分な食べ物だからです。これに加え、ビビンバは手に入るとどんな素材でも応用できる範囲が広いのにも関わらず一品料理であるという、まさに非常時の食事の条件にぴったりのメニューだと言えます。日本の皆様も多種多様な素材をビビンバに応用されれば、非常時の食事にも多様性が確保できると思われれます。

2. 包み食い (쌈, ssam, サム)

包み食いとはチシャやえごまの葉などの野菜、のり、茹でたワカメや昆布などにご飯やおかずをのせさらにサムジャン（味みそ）をちょこっとのせて包んで食べる食べ方です。これもまた世界に類をみがたい韓国独特の食文化だと言えるでしょう。

包み食いに用いられる素材には生のものと火を通したもの（蒸し物、茹でもの、焼き物）があります。生のものにはチシャ、えごまの葉、白菜、春菊、オタカラコウなど種々の葉菜類があり、火を通したものにはかぼちゃの葉、キャベツ、オタカラコウ、ワカメ、昆布、のり（図13-1）などがあります。



図13-1 種々の焼のりの市販品

非常時には肉体ばかりでなく精神的にもかなりストレスがかかっている状態でしょう。このような時に包み食いという独特な食べ方を適用すれば、非常時の単純で質素な食事を強いられる人々に新鮮な刺激になって、食事がより楽しく感じられるようになるのではないのでしょうか。素材を別々に食べるよりこのように包み食いをすると、素材の香りや口当たり噛み心地などが良くなり、より一層おいしく感じられるため、包み食いは多くの韓国人が好む食べ方です。さらに包み食いをして口を大きく開いて頬張ると、なぜだか生きる意欲や食べる意欲が湧くので、非常時に精神的にまいっている人々の食べ方の一つとして、包み食いが役に立つのではないのでしょうか。きっと日本の皆様にも好んでもらえる食べ方になると思います。

3. サムジャン（味みそ）をつかった食べ方

包み食いにつかうサムジャンはみそにコチュジャン、粉唐辛子、玉ねぎ・ねぎ・青唐辛子・赤唐辛子などのみじん切り、おろしにんにく、ごま油、いりごま、砂糖またはハチミツ、時にはピーナッツのみじん切りまでも混ぜてつくりませんが、市販品もあります（図13-2）。とてもおいしいので、青唐辛子、きゅうり、にんじんなどを生で食べる時にもサムジャンをつけて食べます。ですから、非常時に火がつかえない場合、生でそのまま食べる素材にはサムジャンはとても相性の良いものになるでしょう。しかし、サムジャンの食べ過ぎは塩分の過剰摂取になるので、ある程度にとどめる必要はあると思います。



図13-2 サムジャン市販品

V. 緊急時の非常食後援のネットワーク

中央災害対策本部による災害状況の緊急速報がテレビやラジオで放送されると、官公署、地方自治団体、大韓赤十字社、韓国自願奉仕協議会、農村振興庁、各宗教団体、各女性団体は活発に救護活動をしはじめます。

農村振興庁の生活指導士750名が全国の市、郡、面、邑の生活資源の利用を指導し、生活改善中央联合会では9万7000名の会員が活動しております。非常災害が発生すると近隣地域の会員たちが迅速に集まって非常食を準備し現地に届けます。農村振興庁では非常簡易食（キムチ、粥、餅、スープ、漬物、菓子類）の開発を研究しております。

大韓赤十字社は種々の救護活動の中、大韓赤十字社の志願奉仕者たちによって現地非常給食をするためキッチンカーなどを動員しながら活動しています。

各種女性団体と宗教団体の奉仕者たちは平常時でも都市ホームレス、貧困家庭の子供たちへの無償給食をしており、非常時には自発的に非常緊急給食に参加しております。また青少年や学生たちも非常時の分ち合い精神で自発的に参加しております。

VI. 非加熱非常食のレシピ

ここでは非常時に加熱しなくても調理できる料理だけをいくつかご紹介する事に致します。辛味を好まない時は粉唐辛子やコチュジャンを省きます。(1C=200cc、1T=15cc、1t=5cc)

1. 穀類

1) ミスカル (1人分)

<材料> ミスカル 2~3T、水 1C、好みによって砂糖 (またはハチミツ) 少々

<作り方と飲み方>

- ① 冷水にミスカルを浮かべて出します。
- ② 各自スプーンで良くかき混ぜてから、好みによって砂糖やハチミツを入れて飲みます。

2) ヌルンジご飯 (1人分)

<材料> ヌルンジ 100g、水 2C

<作り方>

- ① 非常時はヌルンジに水を入れ1~2時間ほどふやかせばやわらかくなりますので、スプーンで良く混ぜて食べます。
- ② 平常時には水を入れ加熱し、沸騰したら弱火にしてしばらく経ってやわらかくなったら火からおろします。

3) ドングリのムクの和え物

(도토리묵무침, 4人分)

<材料> ドングリのムク 600g、きゅうり 60g、春菊 60g、チシャ 60g、のり 1/2枚

<調味液> 醤油 2T、酢 1T、ごま油 1T、粉唐辛子 1T、ねぎのみじん切り 1T、おろしにんにく 1/2T、砂糖 1/2T、いりごま 1t

<作り方>

- ① きゅうりは縦半分切って斜め切りに、春菊は5~6cmの長さに切り、チシャはまるくたたんで適当な大きさに切って皿に盛ります。
- ② ドングリのムクを適当な大きさ(3×4×1cm³)に切って、野菜の上ののせます。
- ③ 調味液の材料を全部混ぜたものを上に振りかけ、細く切ったのりを振り掛けます。

※ 火を使ってドングリのムクをつくる方法

- ① なべにドングリ粉(7.5T)と水(4C)を入れ良く混ぜて時々かき混ぜながら加熱し、煮立ったらしばらくして火から下ろします。
- ② 適当な器に注いで1~2時間室温で冷まして固めます。

2. 生菜類

1) 切干大根の生の和え物

(무말랭이무침, 4人分)

<主な材料> 切干大根 60g、唐辛子の葉の乾物(말린 고춧잎) 10g、醤油 30cc

<調味液> 水 1t、砂糖 1t、水飴 2t、粉唐辛子(粒子の細かいもの) 1T、ねぎのみじん切り 1T、おろしにんにく 1/2T、いりごま 1t、ごま油 1t、干し唐辛子の千切り 少々、好みによって

おろし生姜 1/2t

<作り方>

- ① 切干大根をもどす : 2~3回水を変えながら洗って、2時間ほど水につけてから軽く絞って水気を切ります。こりこりとした質感を重視する時には、水につける時間をもっと短くします。またあまりきつく絞らない方が美味しさの成分が保たれます。
- ② 唐辛子の葉の乾物をもどす : さっと洗って水につけてやわらかくなったら絞って水気をとります。
- ③ 醤油につける : 水気を除いた切干大根に醤油を入れ20分ほど漬けたあと取りだし、ふやかした唐辛子の葉の乾物と混ぜます。
- ④ 調味液を作る : 調味液の材料を全部混ぜて調味液を作ります。
- ⑤ 調味液で和える : 切干大根を調味液を入れ指先に力を入れながら良く合えた後、唐辛子の葉を入れ再度和えます。好みによって入れる調味液の量を調節します。密閉容器に入れ室温に半日ぐらい保管すれば美味しく出来上がります。

2) 大根の生の和え物 (무생채, 4人分)

<主な材料> 大根 200g、粉唐辛子 (粒子の細かいもの) 1T

<調味液> あみの塩辛液 (または塩) 1T、酢 2t、砂糖 2t、ねぎのみじん切り 1T、おろしにんにく 1/2T、おろし生姜 1/6t、いりごま 1t、塩少々、好みによってはごま油 少々 (食べる直前に入れる)

<作り方>

- ① 大根を千切りにする : 皮をむいて3~5mm程度の厚さに薄く切ってから、3~5mm程度の細さの千切りにします。
- ② 粉唐辛子で和える : 大根の千切りにまず粉唐辛子だけを混ぜて色付けします (粉唐辛子は粒子が細かいほど色がきれいに出来ます)。
- ③ 調味液を作る : 別の器にあみの塩辛液、酢、砂糖を先に入れて良く混ぜた後、ねぎのみじん切り、おろしにんにく、おろし生姜、いりごま

を入れて調味液を作ります。

- ④ 調味液で和える : 色付けした大根の千切りに調味液を入れ味が染みるように和えます。

3) キキョウの根ときゅうりの生の和え物

(도라지오이생채, 4人分)

<主な材料> キキョウの根 200g、きゅうり 50g、塩 2T

<調味液> コチュジャン (唐辛子のみそ) 1T、粉唐辛子 (粒子の細かいもの) 1T、砂糖 1T、酢 1T、ねぎのみじん切り 1T、おろしにんにく 1/2T、いりごま 1t

<作り方>

- ① キキョウの根を手入れする : 丸のままのキキョウの根の場合には皮をむいて5~6cmの長さに切り、3~5mm程度の厚さに薄く切ってから、3~5mm程度の細さの千切りにします。塩をふりかけ指先に力を入れてもんだあと、水で良く洗って絞りアク抜きをします。
- ② きゅうりを手入れする : きゅうりを縦半分に切って3~5mm程度の厚さに薄く斜め切りにし、塩でしんなりさせ軽く水気を切ります。
- ③ 調味液を作る : 調味液の材料のうちまずコチュジャン、粉唐辛子、砂糖、酢を良く混ぜた後、ねぎのみじん切り、おろしにんにく、いりごまを入れさっと軽く混ぜ調味液を作ります。
- ④ 調味液で和える : キキョウの根ときゅうりに調味液を少しずつ加え味が良くなじむように和えます。

4) ツル人参の生菜 (더덕생채, 4人分)

<主な材料> ツル人参 200g

<調味液> コチュジャン (唐辛子のみそ) 1T、粉唐辛子 (粒子の細かいもの) 1/2T、朝鮮醤油 (국간장) 1T、酢 1T、水飴 (または砂糖) 1/2T、ねぎのみじん切り 1T、おろしにんにく 1/2T、いりごま 1t、ごま油 1T

<作り方>

- ① ツル人参を手入れする : ツル人参の皮をむいて縦半分に切り、すりこぎなどでたたいて平たく伸ばし、水にさらしアク抜きをしてから水

気をとります。ツル人参はあまり強くたたくと粉々になるし、あまり弱くたたくとやわらかくならないので、適度な強さでたたきます。

- ② ツル人参を裂く：アク抜きしたツル人参を食べやすい大きさになるように指で裂きます。
- ③ 調味液を作る：調味液の材料のうちまずコチュジャン、粉唐辛子、朝鮮醤油、酢、水飴を良く混ぜた後、ねぎのみじん切り、おろしにんにく、いりごま、ごま油を入れさっと軽く混ぜ調味液を作ります。
- ④ 調味液で和える：ツル人参に調味液を少しずつ加え味が良く染みるように和えます。

3. 乾燥魚類

1) 干しめんたい和え

(북어채무침、황태채무침、4人分)

<主な材料> 干しめんたい(裂いた物) 120g
 <調味液> コチュジャン(唐辛子のみそ) 2T、粉唐辛子(粒子の細かいもの) 2T、砂糖(または水飴) 2T、醤油 2t、こしょう 少々、ねぎのみじん切り 2t、おろしにんにく 2t、いりごま 2t、ごま油 2t

<作り方>

- ① 干しめんたいを手入れする：干しめんたいはとげを取り除き、5cm程度の長さに切ります。流水でさっと洗ってから1分ほど水につけやわらかくした後、絞って水気をきります。
- ② 調味液を作る：調味液の材料のうちまずコチュジャン、粉唐辛子、砂糖、醤油、こしょうを良く混ぜた後、ねぎのみじん切り、おろしにんにく、いりごま、ごま油を入れさっと軽く混ぜ調味液を作ります。
- ③ 調味液で和える：干しめんたいに調味液を少しずつ加え味が良く染みるようにまんべんなく和えます。砂糖の代わりに水飴をつかう場合は最後に入れた方が艶がきれいにできます。

2) 干しめんたいのおぼろ和え

(북어보푸라기무침、황태보푸라기무침、4人分)

<主な材料> 干しめんたい(裂いた物) 120g、

ごま油 1T

<塩味の調味> 砂糖 1t、塩 1/3t、いりごま 1/2t、好みによってこしょう 少々

<醤油味の調味> 砂糖 1t、醤油 1t、いりごま 1/2t、好みによってこしょう 少々

<粉唐辛子味の調味> 粉唐辛子(粒子の細かいもの) 2/3t、砂糖 1t、塩 1/3t、いりごま 1/2t、好みによってこしょう 少々

<作り方>

- ① 干しめんたいを手入れする：干しめんたいはとげを取り除き、フードプロセッサーに入れ細かく毛羽立たせおぼろをつくります。
- ② 干しめんたいのおぼろにごま油を入れよく混ぜ、ほぼ3当分します(醤油味の調味用は若干多くとります)。
- ③ 3当分したそれぞれに3種類の味の調味を別々に入れ和えます。塩味、醤油味、粉唐辛子味の順番で和え次第、それぞれの形を丸く整えお皿に次々に盛りますと、和える器が一つですみます。

4. 海藻類

1) のりの和え物(김무침、4人分)

<主な材料> 焼きのり(のり) 4枚(8g)

<調味液> 朝鮮醤油 1T、水 1.5T、ねぎのみじん切り 1/4T、おろしにんにく 1/4T、いりごま 1/2t、ごま油 1/2t、好みによって砂糖 少々

<作り方>

- ① のりをちぎる：焼きのり(焼きのりがない場合はのりでも良い)は細かくちぎっておきます。
- ② 調味液で和える：のりに調味液の材料のうちまず朝鮮醤油、ねぎのみじん切り、おろしにんにくを入れ良く混ぜたあと、いりごまとごま油を入れ軽く和えます。

2) わかめときゅうりの冷汁

(미역오이냉국、4人分)

<主な材料> 干しわかめ 20g、きゅうり 60g、タマネギ 40g、冷水 3.5C

<調味液> 朝鮮醤油 1T、醤油 1T、砂糖 1T、

酢 2～3T、ごま油 2t、みりん 1T、塩 1t、おろしにんにく 1/2T、いりごま 1T、粉生姜 1/2t、好みによって粉唐辛子 少々

<作り方>

① 干しわかめをもどす：水に15分ほどつけてもどし、数回水をかえながらゆすいで水気をとって、適当な大きさに切ります。

② きゅうりとタマネギを千切りにする：千切りしたタマネギの方は水にさらし辛味をぬき、水気をとっておきます。

③ 調味液で和える：調味液の材料を全部入れ良く混ぜ合わせます。

④ 冷水を加える：冷水を加え好みによって粉唐辛子を少々入れます。

※禅食

昔新羅の花郎徒が有名な山や大きな川を探し歩き修練した時に簡単に持ち歩いた栄養の豊富な自然健康食の一つで、7種類の穀物を混ぜ合わせてつくって食べたことから由来している。その後仏教で長い間洞窟などで修道生活をするため準備した栄養食として用いられたが、便利性と栄養価が知られるようになり、一般人も愛用するようになった。



権教授の料理づくり実演

