

【韓国は、の民族】

ヨロブン、アンニョンハセヨ！皆さん、こんにちは！
突然ですが、皆さんは一日に、にんにくをどれくらい食べていますか？

韓国では、
「韓国人は、3ヶ月以上にんにくを食べないと、韓国人の約定が切れ、熊に化する」

⇒韓国人ではなくなる

と言われるほど、韓国人は、にんにくが大好きな民族ですが、

「熊に化する」というのは、一体どういうことでしょうか。

今回のコラムでは韓国人とにんにくの関係性を表しているこの格言をもとに、
にんにくが大好きな韓国人の特徴についてお話したいと思います。

にんにくに関するネタ



한국에서
'마늘 조금'이라는 건

韓国で「にんにく少々」というのは、



열 쪽을 의미합니다
한 움큼 정도죠

10個を意味します。一握りくらいですね。

【イメージ出典】 <https://blog.naver.com/showgoon27/222262800637>



「にんにく少々」を入れる韓国人
(韓国のアイドル oh my girl のユアさん)

【イメージ出典】 <https://blog.naver.com/jhe960208/222364591946>

너무 한국인다운 레시피고 **とても韓国人らしいレシピに**
만족스럽다 **大満足**



마늘이 노릇해지면

にんにくが茶色になったら



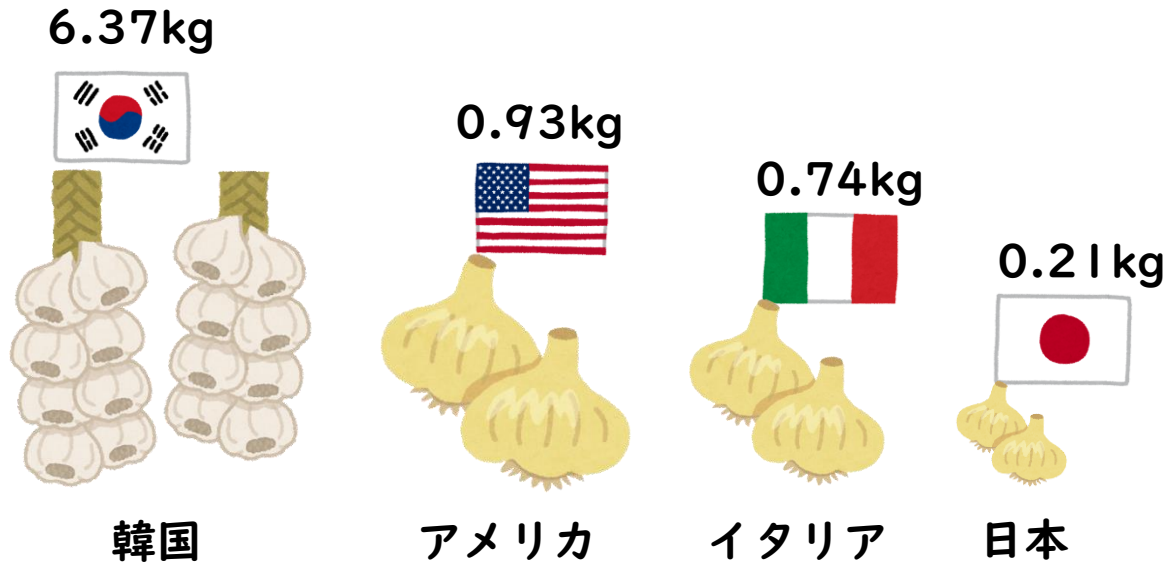
다진마늘 한스푼

みじん切りにんにく
大さじ一杯を入れる

【イメージ出典】 <https://blog.naver.com/noh0058/221608822437>

にんにく消費量世界一

※にんにくの一人当たり年間消費量



韓国は、にんにく消費量世界一の国で、

年間を通して消費するにんにくの量は、

一人当たり約6.5kgです。

これは世界の平均である0.8kgを大きく上回る量であり、

にんにく消費量2位の国よりも

6～7倍多いと言われています。

一日あたりに換算すると、

3～4個のにんにくを食べることになりますが、

韓国のひとは、どのようにして

これほどのにんにくを食べているのでしょうか。

代表的な韓国料理

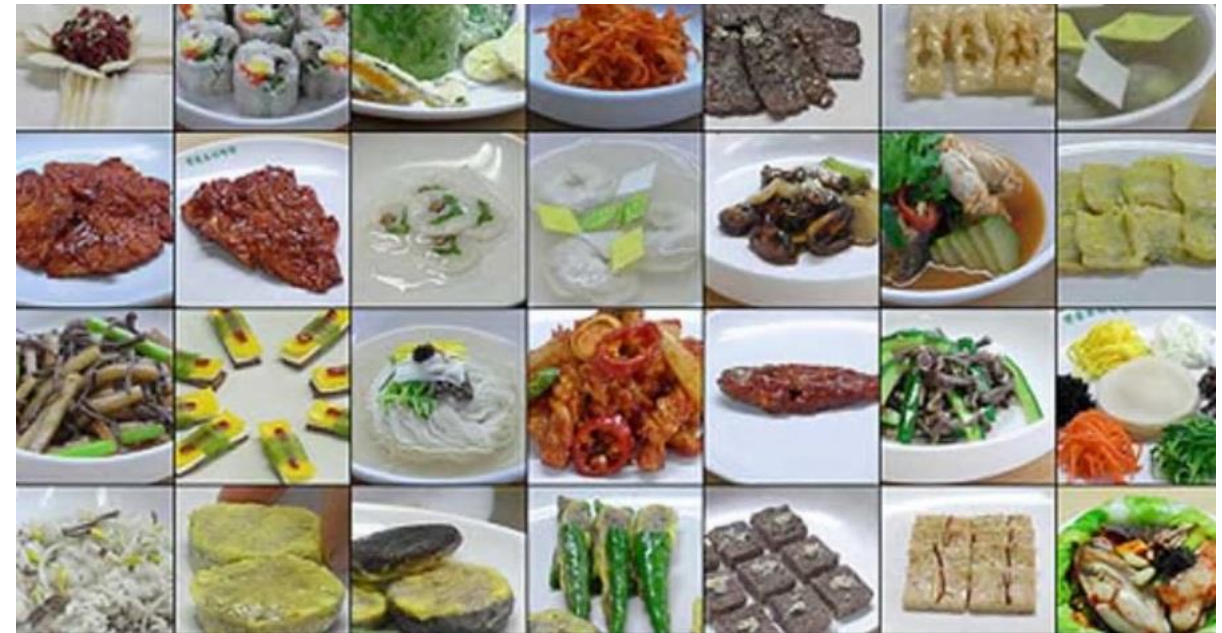
韓国を代表する食べ物であるキムチをはじめ、
毎日のように食べるチゲ（韓国の鍋料理）や
お惣菜など多くの韓国料理にはにんにくが
使われています。

また、韓国の調理師免許である
「調理技能士」の試験では、
52のレシピが出題されますが、
その内、42の料理のにんにくが使われています。
この事実からもほとんどの韓国料理のにんにくが
使われているということが分かります。
つまり、韓国で食事をすると
必ずにんにくを食べることになります。

【にんにくが入る代表的な韓国料理】

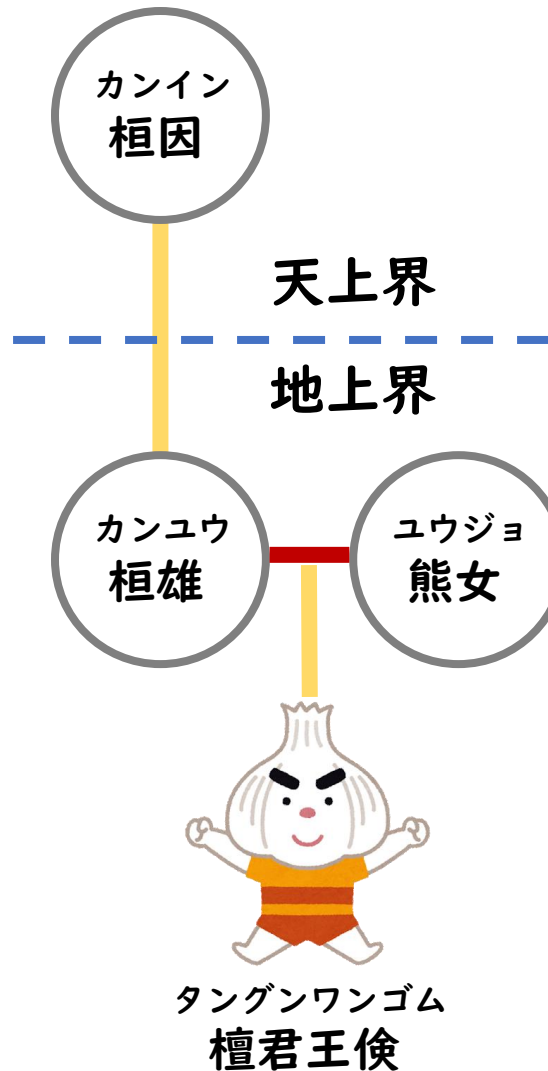


【「調理技能士」の試験で出される韓国料理】



【イメージ出典】 <https://blog.naver.com/newmediahub/221262760801>

韓国^{タングン}の物語「檀君神話」から見る韓国人とにんにくの絆



よもぎとにんにくを食べて
女性になった熊「熊女」

最初の韓国「古朝鮮」を建てた人物

次は、古代の韓国「古朝鮮」を建国した
「檀君」にまつわる神話を見てみましょう。

昔々、天上界に住んでいた「桓因」の子「桓雄」が
地上界に降りてきました。

地上界を回っていた桓雄の前に、虎と熊が現れ、
人間になりたいと祈ってきました。

桓雄は、よもぎとにんにくだけを食べながら
洞窟の中で100日間こもるよう告げました。

すると虎は逃げ出してしまう、
100日間桓雄の言うことを守った熊だけが
人間の女性になりました。

この女性は、熊から女性になったことから
「熊女」と名づけられました。

熊女はやがて桓雄と結婚し、二人の間には
「檀君」という子が生まれました。

そして「檀君」は、
最初の韓国である古朝鮮を建国しました。

韓国人の先祖である「熊女」は、
 にんにくを食べて人間になりました。
 韓国人は熊女から生まれた子孫であるため、
 「3ヶ月以上にんにくを食べないと熊に化すると
 言われているわけです！
 この物語は、食品や飲料水などの
 CMコンセプトとして使われるほど、
 韓国人に馴染んでいます。



黒にんにくとカワラヨモギが入った「檀君神話」コンセプトの飲み物

【イメージ出典】 <https://blog.naver.com/ka8391/88830691>



韓国のお粥専門チェーン店ボンジュクのにんにくのお粥（上）と
 「檀君神話」をモチーフにして制作されたにんにくのお粥のCMの一場面（下）

【イメージ出典】 <https://www.bonif.co.kr/>

にんにく大好き！にんにくをメインにした食べ物

熊女の子、にんにくが大好きな韓国人だけあって、
韓国には、にんにくをメインにした様々な種類の食べ物があります。



にんにくのパン

【イメージ出典】 <https://blog.naver.com/zzu-bbo/221709102585>



にんにくのチキン

【イメージ出典】 <https://blog.naver.com/yujin840208/30140917075>



サービスで出される野菜とにんにく



にんにくのホルモン焼き

【イメージ出典】 <https://blog.naver.com/wlsdud10208/222253691807>

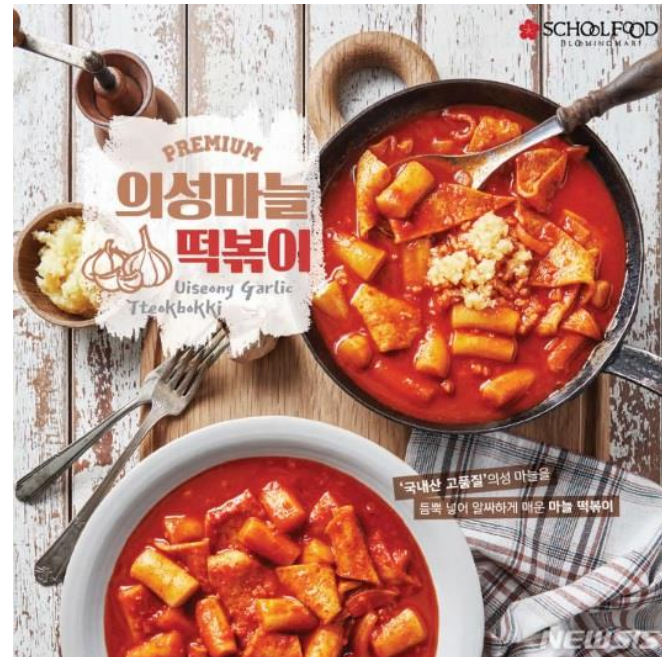
次々と出てくるにんにくの新メニュー

また、にんにくが大好きな韓国人の好みに合わせて、
にんにくをたっぷり使った新メニューが次々と登場しています。



にんにくのハンバーガー

【イメージ出典】 https://blog.naver.com/suuk_emone/222474905901



にんにくのトッポッキ

【イメージ出典】 <https://newsis.com/>



にんにくのポテトチップス

【イメージ出典】 <https://blog.naver.com/gumbul/221594608129>

結び

今回のコラムでは、にんにくが大好きな韓国人についてお話しましたが、いかがでしたか？

韓国では、「にんにくは百利あって、一害ない」とも言われており、免疫力を高めるのはもちろん、ビタミンBが含まれているため血液循環や新陳代謝を高めるなど様々な効果があります。

(ここで言う一害とは、**臭い** のことです・・・)

日本料理には、比較的ににんにくがあまり使われないので、韓国のように普段からにんにくを食べることはなかなかないと思いますが、健康のために、意識して摂ってみてはいかがでしょうか。

それでは、次回のコラムも楽しみにしててください。

ヨロブン、トマンナヨ！皆さん、またお会いしましょう！

