

「務安直伝！北名古屋キムチ」教室

平成24年9月18日(火)
10時～12時

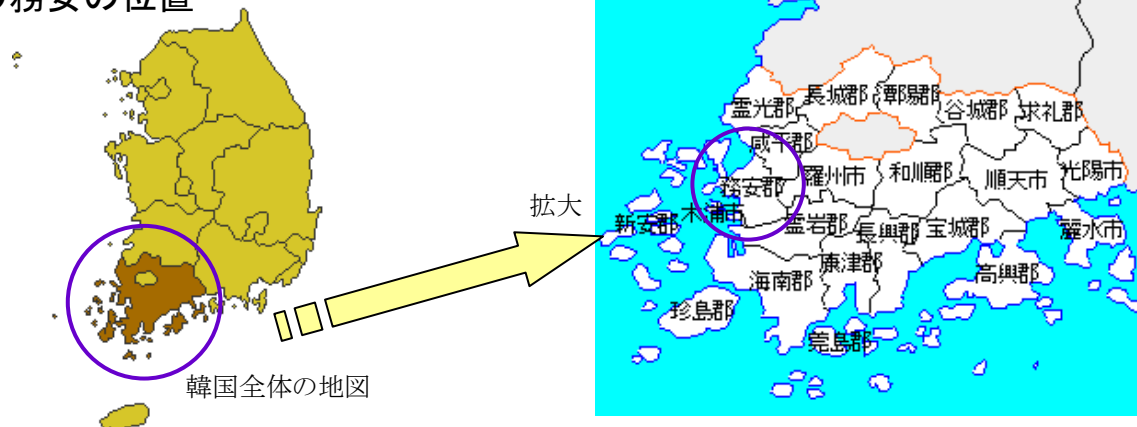
 **TEYANG** 株式会社 テヤン

香料理研究院

務安の特産について

<http://jp.muan.go.kr/> (務安郡 HP 日本語)

● 務安の位置



● 務安の塩

朝鮮半島の南西、黄海に浮かぶ島には土の栄養をたっぷりと含んだ、昔ながらの塩田があります。これは今や世界的にも数えるほどしか残っていない大変に貴重な塩田だと言われています。島に浮かぶ黄海の海水には、中国の黄河から流れ込んだ養分がたっぷり含まれており、プランクトンなどの生命が満ち溢れています。この理想的な環境で自然な状態を崩すことなくミネラルを含んだ塩が作られるのです。さらに、この塩には豊かな自然の恵みと数千年の歴史、そして人々の知恵と技術が融合したことで、「還元力」というパワーをも備える塩となっています。天からの自然の恵みと人智によって誕生した、希少価値のある塩です。

● 務安の唐辛子

日本では最近になって『地産地消』と言うようになりましたが、韓国では『身土不二』と言い、いずれも同じ意味で使われています。その意味は、その土地で採れたものを食べることで、人の健康は保たれる。と言うようなものですが、その意義からすれば、わざわざ遠い韓国から唐辛子を仕入れることはないわけです。「にもかかわらず」というのには、やはり日本ではそれほどの品質の唐辛子を手に入れることが難しいからに他ありません。それでは韓国の唐辛子を日本で栽培すれば良いということになるのですが、これがうまくいかないのです。その一番大きな理由は『土』の違いです。日本が火山性の「酸性土壌」なのに対して、韓国は堆積地層が隆起してできた「アルカリ性土壌」という条件の違いが、最も大きく作物の出来栄を左右してしまうと言われています。もし日本がアルカリ性土壌だったなら、やっぱりキムチが伝統食になっていたかもしれません。

● 務安の塩辛

塩辛は菌醗酵食品として独特の味・風味・栄養が自慢の保存食品です。古くからキムチ漬けの材料や食材として一般家庭で広く使われてきました。原材料の生臭いにおいては自家消化酵素と好塩性微生物のたんぱく質分解酵素が海産物に含まれているたんぱく質を分解する過程で消えます。魚介類の内臓を材料とする塩辛は、たんぱく質が分解されて生成されるグルタミン酸拡散物質と揮発性成分によって特有の味わい深い風味と栄養素を兼ね備えています。塩辛に含まれる多量のたんぱく質消化酵素と脂肪分解酵素は、お米を主食とする食事では不足しがちなアミノ酸のライシンとトレオニンとを補ってくれます。食欲増進・肝臓保護・ビタミンB補給の効能があります。うまみ成分にはグルタミン酸(Glutamic acid)、アラニン(Alanine, アミノ酸の一種)、グリシン(Glycine, アミノ酸の一種)が豊富に含まれています。

キムチの働き

● カプサイシン

キムチに使われる唐辛子の辛味成分「カプサイシン」には、中枢神経を刺激してホルモンの分泌を促し、エネルギーの代謝を高め、脂肪の蓄積を防ぐほか、体に蓄積している脂肪を分解する働きもあるといわれています。

また、末梢神経を刺激して体を温め、血行を促すことで、肩こりや冷え性を改善する働きがあることもわかっています。さらに、カプサイシンには胃液の分泌を促し、消化を促す働きもあるといわれています。

● 乳酸菌

キムチ1g中に乳酸菌は約8億個入っているといわれています。

その数はヨーグルトに匹敵するほどで、他の漬物とは比べ物になりません！

キムチにはラクトバチルスという乳酸菌が豊富に含まれています。

ラクトバチルスは乳酸菌の中でも非常に優れていて、胃酸に強く生きてそのまま腸に届き、ビフィズス菌を増やして腸内環境を整えます。

また、ラクトバチルスは免疫細胞の栄養源でもあるため、免疫力を高める働きもあるといわれています。

乳酸菌をはじめとする微生物の発酵作用により、キムチ独特の酸味と味わいが作られます。

● 酵素

代表的な発酵食品のひとつでもあるキムチは火を使わずに作られます。

そのため熱に弱い酵素の働きもちゃんと生きています。

タンパク質分解酵素やデンプン分解酵素などの酵素が含まれており、消化吸收を助ける働きがあります。

● 豊富でバランスのよい栄養

唐辛子のカプサイシンのほかにもキムチはタンパク質、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。キムチは加熱せずに作られるため、野菜のビタミンCを壊さずに摂ることができます。また発酵の過程でビタミンB1、B12、ニコチン酸なども作られることがわかっています。

また、キムチの材料となる魚介類にはアミノ酸の一種であるタウリンが多く含まれています。タウリンには体や細胞を正常な状態で保つ働きがあり、血液中のコレステロールを減少させたり、肝臓の働きを促すなどの作用があることがわかっています。



参考資料—食物効能—

リンゴとは？



リンゴはバラ科の果物で、ヨーロッパでは聖書や神話にも記され「医者を選ばず」として古くから食されています。果物では、ブドウ、柑橘類、バナナに次いで世界で4番目に多く生産されており、日本ではミカンに次いで第2位の生産量です。代表的な品種はふじや王林で、旬は9～1月です。

リンゴの働き

(1)腸の調子を整える

リンゴには水溶性食物繊維のペクチンが豊富に含まれます。ペクチンは腸内の善玉菌のエサとなり、腸内環境を整えます。ペクチンは皮の部分に多く含まれるので、皮ごと食べたりすりおろして食べると良いです。

(2)リンゴポリフェノール

リンゴはエピカテキンというポリフェノールを含み、サビつきを防ぐ抗酸化作用が強く、水や熱にも強い成分です。

(3)食欲増進

リンゴの酸味のもとであるリンの酸やクエン酸などには、食欲を増進させたり、免疫力を高める働きがあります。

白菜とは？



鍋料理や漬物などになくてはならない、冬の野菜を代表する白菜。原産地は中国で、かぶとチンゲンサイが交配して誕生した品種から生まれたとされている。古くから日本にある野菜のように思えるが、実は日本に入ってきたのは明治時代。しかも当初は結球の固くない山東白菜だったが、旧満州で現在の結球した品種の白菜にであった日本兵がそのおいしさに魅せられ、ポケットに種を忍ばせて持ち帰ったのが現在の白菜のルーツとか。小説家の獅子文六も白菜を「異国の味」と書き記しているほど、当時はエキゾチックな新顔野菜だった。

白菜の働き

同じアブラナ科の葉野菜のチンゲンサイや野沢菜などと比べると栄養価の低い野菜という印象が強いが、ビタミンCやカリウムも多く、なにより食物繊維が豊富でやわらかいのが特徴。胃腸にやさしく、芋類のように腸で発酵してガスを出すことも少ない。しかも冬場なら冷暗所で2～3週間は持つほど貯蔵性に優れているので、旬の野菜の少ない冬場にはありがたい存在。またうま味成分のグルタミン酸も多く、特に中心部には豊富。よく煮込むととろりと甘いおいしさは、こうした白菜ならではの魅力といえる。カロリーも極めて低く、ダイエットにも効果的だ。漢方では酒の毒を消す働きをもち、二日酔いにもよいとされている。

ダイコンとは？



ダイコンはアブラナ科の野菜で、主として肥大した根、葉を食用とします。起源は中国あるいはコーカサス南部からパレスチナにわたるアジア地域と考えられており、日本へは中国、朝鮮半島を経て渡ってきました。根は淡色野菜、葉は緑黄色野菜の2つの顔を持ち、根には酵素やアリル化合物、葉にはビタミンCやβカロテンが豊富に含まれています。ダイコンの品種の中で、現在最も生産されているのは「青首大根」です。辛みが少ない、煮崩れしにくい、収穫しやすいなどの特長が消費者にも生産者にも好まれていることが青首大根が広がった大きな要因です。

ダイコンの働き

根には酵素、ビタミンC、カリウム、亜鉛などが含まれ、不溶性食物繊維「リグニン」も豊富です。ダイコンの持つ酵素の1つ「アミラーゼ」は、でんぷんを分解し、消化吸収を助ける働きを持っているため、胃もたれや消化不良を助けます。昔ながらの日本食では、よく焼き魚の付け合わせとして「大根おろし」が準備されていました。これは、大根に含まれる酵素の力で胃腸での消化吸収を助けることを目的とされています。皮にはビタミンPやカルシウムが多量に含まれ、毛細血管を強くする働きを持っているため、高血圧の予防や血管の若さを保つ働きがあります。葉にはβカロテンが豊富です。βカロテンは体内でビタミンAとなり新しい細胞の増殖を促進します。視力低下を防止し、ニキビや吹き出物をなくし、血液、骨、粘膜などの発育を促進します。また葉には、カルシウムなどのミネラル類や食物繊維が含まれます。葉に含まれるカルシウムは牛乳1本分よりも多く、またミネラル類は、生体機能を調節したり、体の組織を構成したり、酵素を活性化したりします。豊富な食物繊維は腸内環境を整える効果が期待できます。



玉ねぎとは？

ネギと同じユリ科の仲間で、日本はアメリカに次ぐ第2位の生産国です。新玉ネギとして、4～5月に旬を迎えます。特有の刺激臭は硫化アリル(アリシン)という成分で、抗血栓作用や血糖低下作用をもち、生活習慣病の予防に役立ちます。さらに抗酸化作用をもつケルセチンも多く含み、血管を若々しく保つ効果大です。まさに玉ネギは血管の若さを保つ最適な野菜といえます。

玉ねぎの働き

(1)疲労回復！！

硫化アリル(イオウ化合物の一種)と呼ばれる玉ネギ特有の辛みと香りの成分の働きで、消化液の分泌を促し、新陳代謝を盛んにしたり、ビタミンB1と結合してアリチアミンとなって体内に長くとどまり、疲労回復の効果が期待できます。

(2)血管を若々しく保つ

ケルセチンは玉ネギの皮に多く含まれるポリフェノールの一種のフラボノイドです。強い抗酸化作用で血管や細胞の老化を防ぎ、また、脂肪吸収を抑え悪玉コレステロールを減らすと同時に善玉コレステロールを増やしてくれます。

今日、飲んで
いただくドリンク



スジョンガ

について…

スジョンガは、韓国では、食後のデザート感覚でよく飲まれているお茶です。
材料は、シナモン、干し柿、生姜 などです。
身体を温め気の流れを良くするので、風邪予防や二日酔い、消化促進等に良いと
されています。ピリッとしたシナモンの辛味と、干し柿の甘さが絶妙です。
お茶を飲む時は、松の実を浮かべて一緒に飲んでください。
松の実は、干し柿の成分タンニンと鉄分が体内で酸化を防ぎますので、貧血予防効果も
あると言われています。

本日の講師
千 先生について

千 昌園 (チョン・チャンウォン)



ウェスティン朝鮮ホテルに入社。健康に着目して考案したオリジナルメニューが韓国国内の雑誌、テレビ番組にて取り上げられる。(主としてフレンチ料理)

2002年 ワールドカップ健康保養プログラム代表チームとして活躍

2006年12月 ウェスティン釜山ホテルF&D(フード&ドリンク)モデルとして活躍

2007年 渡日 韓国料理店(東京都内) 料理長に着任

韓国料理店のプロデュースを手がける。都内17店舗を展開

2011年5月 株式会社TEYANGに入社

フードコーディネーターとして活躍する中、飲食事業のプロデュースにも
重点を置く。「香料理研究院」を設立

独自のノウハウを駆使した食品開発に着手する。現在6種類の食材を販売

2012年5月 テレビ愛知「韓流チェゴヤ！」特集ページ掲載

2012年6月 名古屋市内で韓国レストラン第1号店OPENプロデュース

現在に至る



「務安直伝！北名古屋キムチ（白菜）」

〔材料〕

1. 白菜 1/4 株 (500g)
2. 玉ねぎ 1/4 個
3. 大根 1/10 本
4. 万能ねぎ 1/3 束
5. 務安の塩 50 g
6. 水 400g

〔ヤンニョム材料〕

7. 務安の塩 5g
8. すり生姜 3g
9. すりりんご 75g
10. 務安の唐辛子（粗目） 30g
11. 務安の塩辛 10 g
12. 砂糖 20 g
13. 胡麻 6 g
14. ニンニク 15g
15. カナリエキス 7 g
16. イワシエキス 7 g

〔作り方〕

- ①白菜は5. 6. の中に漬け込み頭の部分がしんなりしたら取り出し、水で流しザルに上げる。
- ②大根はひとつまみの塩、砂糖を入れておく。
- ③万能ねぎ・玉ねぎは好きな大きさにスライスして切っておく。
- ④7. ～16. まで混ぜあわせておく。
- ⑤①～④すべてボールに入れ混ぜ合わせる。
- ⑥お皿に綺麗に盛りつける。



一晩寝かせて食べると美味！





北名古屋キムチを使ったジョン

〔材料〕

1. 北名古屋キムチ 100g
2. 牛ミンチ 50g
3. 玉ねぎ みじん切り 40g
4. 葱 みじり切り 2g
5. 小麦粉 35g
6. 玉子 半分
7. 務安の塩 1g

〔作り方〕

- ①1. ～ 7. を全て混ぜ合わせ、
サラダ油でこんがり焼く。
- ②つけタレ材料も全て混ぜ合わせる。

〔つけタレ〕

8. 醤油 大さじ3
9. 砂糖 大さじ2
10. 酢 大さじ2
11. 務安の唐辛子（細目） 小さじ1
12. ニンニク みじん切り 少々
13. 葱 みじん切り 少々
14. 玉ねぎ みじん切り 少々

