

くっきんぐるうむ

韓国の宮廷料理

黄 慧 性*

昔、韓国は部族国家として始まったのが、約5000年前であり、歴史上の国家としては、新羅が BC 58年、次いで高句麗が BC 37年、次いで百済が BC 18年に建国して、三国鼎立の形で100年あまり続いたが、609年新羅が統一した。その後936年に至っては高麗に統一され1392年まで、最後の王朝朝鮮は1910年まで王政を布いた。

このように朝鮮半島は昔から封建社会の地で、王がこれを統治していたわけで、その権勢は大変なものであったらしい。階級社会は、王族が一番上で、次が貴族、いわゆる文官、武官を一緒にして両班階級というのがあり、その下に官民、その下に賤民階級があったわけである。

両班（ヤンバン）であっても、現に政治に関与して官位についているものと、位につけない勢力のないものがあるわけである。このような人為的な階級社会にあって、食生活文化面は、他の文化と同じく権力と富力が大きく作用したことは当然のことで、上層と下層に大きなひらきをみせている。

すべての階級を通じて、韓国人の食生活の様相にはひとつの大きな特徴がみられる。それは、朝鮮王朝にいたっては厳格に血族結婚が禁止されて、王家は勿論、班家も賤民にいたるまでこれを固く守り、現在までその法律はゆるめることがない。即ち、朝鮮王朝は全州が本貫である李氏なので、全州、李氏以外の貴族の家から妃が御嫁入をするのが当然である。又、王家の公主、翁主（側室の生れ）は、必ず貴族の家に降嫁することになっているので、宮中と貴族の間では、主な儀式を始めしきたりが似ていることも当然であろう。その中でも食事の形式、つまり類型が似ているのは、いかに食事には食品の交流がひんぱんであったかをうかがうことができると思う。交流の例をあげてみると、王家における公式、非公式の宴礼には、王族とその姻戚始め、文武百官の名門の婦女

子は必ず夫婦そろって招待されるので、儀礼がすめば、必ず宮廷料理の御馳走を銘々膳で饗応されるのである。吉事の祝膳は、料理は高排、即ち器に高く盛りあげるのである。儀式の順序は、始めに献酒の儀があって、そのときに祝膳にのっている数多くの料理は朝鮮紙でしっかりと包んで、いくつかずつを姻戚と高官の邸へ賜送されるわけである。一度に御料理全部をいただけるのではないが、進宴都監の指示によって、いろいろの御馳走を公平にわけてもらえるのであった。こうして、宮中の食物が宮門の外へ出る機会は、実に多かったという。それ故、宮中に入りのできない人々も、たまたま宮廷料理を食べる機会があったので、民間でもその御料理をまねて作ることもなって、その調理法は民間にもつたわることにもなった。特に、名門家でなくても御金をもっていた中人階級は、おごった料理をたべていたという。又、降嫁した公主の婚家から宮中へ御料理を進上することもゆるされていたのである。そのため民家の風習も宮中へ移入されるのであった。このような理由があるために、宮廷料理と民間の特別献立の御料理は、よく似たものが多い。隔離されていたということは、食生活文化の程度を高めるのに非常に役立っているのである。

食生活の概観

韓国の位置は、北は大陸とつながっている半島であり、三面は海にかこまれているので、山と平野、そして河川が適当にあって、そこで生産又は自然にえられる食料は種類が多く、数量も相当に豊富であったので、食生活にはめぐまれている。気候は温暖で雨量も相当にあるので、農業国として栄えることができた。勿論、昔はたびたび天災におそわれ、ききんのために苦しいことも多かったと記録されている。農業が基本であったため、日本とは食事類型がよくよく似ていると思う。このような自然環境にあって、農業立国の精神で政治を行ったので穀類と

* 韓国，成均館大学校 家政大学

韓国の宮廷料理

蔬菜類には恵まれていたが、牧畜はまことに幼稚なものであったらしく、ついに乳業はこの地に栄えることがなく、乳及び乳製品には恵まれることがなかった。この証拠として、宮中でさえ駝駱粥(牛乳粥のこと)は女官達が管轄する焼厨房でつくるものではなく、内医院でつかさどり、薬房で粥を炊いて進上されている。それは、牛乳が薬のように珍しく貴いものとしてあつかわれていることによる。牛乳粥は、時々耆老所の元老大臣達に御下賜品として届けられたという。牛乳があったのでなく、お乳のしぼれる牛を都まで輸送して搾乳するわけである。肉食の方は、特にきらわれるとか禁止されるものはない。狩のえものを好んで食べた昔の日本と同じであるが、家畜としては、牛、豚、羊、狗、鶏などを相当に好んでいる。いろいろの料理法によってたべている。一時仏教の盛んであったころは、僧侶だけでなく民間でも殺生禁令のために肉食を拒避したと記録されているが、一般の嗜好としては牛、豚、魚、鶏肉の順でよくたべられている。勿論農村のように、自給自足の家計としては豚と鶏肉を盛んにたべている。魚貝、海藻類も海岸地方ではもっと好んでたべることになる。食事において、穀類に対する依存度が高く、豆と豆製品として作られている、みそ、しょうゆ、唐辛子みそ(コチョチャン)と塩の味付けが主流をなしている。農村ではから口、つまり塩もからく、唐辛子のからいのも好む傾向である。都会の消費家計では、おのずと家勢によって食事の品格がちがってきたのである。すべての階級をひっくりめると、日本と同じく穀類中心、つまり御飯が主食で、肉と野菜が饌品として副食になる食事型式になってしまった。最近、栄養学的に批判を加えているのも日本と同じである。盛んに食生活改善をうち出して、自然に西洋の食事型式を取り入れているので、新しい食事型式になりつつある。ここでは、もとの御膳立の形式をかくことにして、一番よくととのっている宮廷料理の方を述べることにする。御飯膳のしきたりは、5汁12菜が最高で、貴族では3汁9菜までゆるされる。それよりかると、2汁7菜、1汁3菜になっている。これも日本とよくにている。

宮廷御飯膳の饌品単子(献立表)について

- 1) 御飯(スラ)は2通り、ひとつは白飯、ひとつは赤飯で、2種を同時にあげて好きな方を食べることになる。
- 2) 湯(タン)は汁物のことで、白飯にはわかめの御汁、赤飯には肉の御汁をつけるので2種
- 3) 羹物(チョチ)は、しょうゆ味かみそ味かで一つ。もう一つはあみの塩からの味付にして、2種。
- 4) 蒸物(チム)は、魚、肉、卵類に野菜をそえてむし煮にする。

- 5) 炒め物は、即席でたべるので、傍膳に鍋と材料を取りそろえて、こんろを持ち出してその場で調理する。
- 6) 沈菜(キムチ)は、白菜漬、大根唐辛子漬(唐辛子と塩辛の入ったもの)、塩味だけの汁の多い大根漬(トンチミ)の3種。
- 7) 調味料として、淡口しょうゆ、酢じょうゆ、ねり辛子、又はあみの塩辛(茹でた豚肉のとき)等、3種。
- 8) 以上が献立の基本になって、次は蓋つきの皿(楪、チョブ)で、12種の御料理をつける。その内容は、①炙(クイヌはチョク、焼物)を、あたたかいものと冷たくていいもの、2種。②煎油花(チョン、油やき)を1種。③水肉又は片肉(ピョンユク)を1種。④菜蔬(チュソ)は野菜を茹でて和えたもの1種と、生野菜を酢味で和えたもの1種。⑤煮物(チョリケ)は、魚肉類と野菜を煮たもの1種。⑥醤油又は唐辛子味噌漬(チャンアチ)1種。⑦塩(チョッカル、塩辛類)1種。⑧脯(ポ)は、乾肉、乾魚、魚卵、昆布、わかめの油揚等を1種。⑨鱈又は膾(フエ)はさしみ類で、魚、貝、牛肉、山菜を、生又はしもふりにしたもの1種。⑩水卵(スラン)は、半熟卵にして1種。以上、おかずが12種つくので、これを12楪飯床(膳)という。

献立の立て方は、基本になる調理法が重ならないことと、主材料と味つけも重ならないようにするのが原則である。副材料にも多少同じことがいえる。

麵を主食とする料理膳の饌品単子について

これは日本の会席膳に似ている。つまり御客膳である。説明をすると次のようである。

料理の始まりは酒膳である。乾肴から、だんだん、温かいもの、汁のあるもの等を饗応して、一番あとが温麵か冷麵または饅頭湯で料理はおしまいになる。

次は茶菓膳にかわって、生果、乾果、造果つまり果物、お菓子、冷たい飲み物(花菜)またはお茶がでると、この饗応は終りになる。

この献立のしきたりは、まず饗礼として高排にする盛り方をする。お祝い膳として、高さ1尺5寸までも高く盛り上げる。一番低いので5寸ぐらいである。盛り上げた品数20内外をぎっしり並べて大膳という。御祝膳は、儀式が終ってから、親戚一同にふるまったり贈ったりする。

大膳とは別にもう一つお祝膳をつける。これは、本人が直接食べられるように、麵と他の御料理を13品までつける。大膳に高盛りしたものと同じものを、小盛りにしてつけることになる。こういう御祝膳は、主に花嫁の家で行われる結婚式がすんでから、新婦側から新郎の家へ贈るのである。その3日後に婚家へ新婦が嫁入りをする。

その日に同じく新郎側から新婦の家に同じく贈るのである。新郎側も新婦側も、お伴した上客が帰る時にお供のものに持ち帰ってもらうことになる。この料理を親戚一同にくばって披露するわけである。

慣習上行われている行事と料理について

一年の間に、各節日つまり日本の節句にあたる日に作る節食と、四季おりおりに旬のもので作る時食という、決まって作る御馳走がある。古来、韓国では礼節を重んじ、特に各節日には祖先を祀るので、少なくともお正月と秋夕(8月15日)2回は、京郷を問わず祭祀と墓参を行う。

農業国家であったために祭祀には穀類で作ったものが主になる。白い御飯とお餅類は必ず供える。特にお正月にはうるち米で白い餅をつき、それでお雑煮を作って供えるのが慣習である。餅の種類は多く、その特色として、うるち米またはもち米に各々小豆餡でしきりをして甑餅を作る。つまり日本でいう、しときもちである。

お正月は特に純白を尊ぶ。宗教的な意義を持っているので、餡を使わないうるちの白餅を尊ぶのである。

茶礼とは、五代祖までを、宗家の家廟つまり祠堂で祀るのである。祭祀はいろいろあって、忌日に行う忌祭もあるけれども、それとは意義が違うものである。

正月の茶礼は祖先に対する年賀であり、秋夕の茶礼は豊年を報告する感謝祭である。秋の祭には、新穀をもって新稲酒を作り、特にお餅はうるち米で松片を作る。うるち米の粉(上新粉)をねって餡を入れて貝形に作り、松葉を間に敷いて蒸し上げてから、胡麻油をぬるのである。

その他に炙という焼き肉と、煎油花という鍋で油焼きにした魚肉の料理と、新果実を3種類以上供える。特に祭祀には、酒、果、脯、醢が重要な祭物である。果物は棗、栗、柿の3種は欠かせないものである。

忌祭の祭物については、別に書くことにする。

ジュンの御料理が節食、時食になるわけで、これをまとめてみれば、韓国の食品と調理法が簡単に説明できると思う。

一年中の行事食の内容は、

(1) 元旦は茶礼を行うので、お雑煮を中心に、一代祖の祖父と祖母に、各々祭酒を一献ずつ捧げて拝礼する。祭物は他にも、しきたり通りのものが供えられる。

(2) 正月告祀は、正月の一番初めの戊午の日を選んで行うのである。この日の祭物は、清酒、濁酒、甑餅(しときもち)、牛また豚の頭の丸ゆでとか、豚足のゆでたもの、北魚脯(干し鱈)、果実、胡椒茶等を、家の中の各部屋、醬庫、井戸、厨房、便所、馬小屋、大門、中門等

に、各々供えて、祈祷を行うのである。まじないと厄払いの意味をこめている。今でも一部で行っている。戊午日とは無午とかけて、午が病気をしないというのである。

(3) 立春の日は、立春帖という春を祝う祝詩を何枚もかいて、大門と大きい柱毎にはって春を迎える。この日の料理は、立春菜、つまりあなぐらで育てたわけぎ、山芹、当帰芽等、新野菜をかごに盛り合せて五辛盤といい、贈りものをしてやりとりしている。新しいもの、はしりものを、春を祝う気持でつかうのである。

(4) 上元は1月15日のことで、元旦と同じく祝うのである。特にこしらえる御馳走は、五穀飯、陳菜食(乾燥野菜の和えもの)、耳明酒、嚼齶(皮のかたい果実を歯でわる、歯固めの意義で、皮つきの松実、くるみ、くり、落花生などを早朝にひとつずつわって庭へほうる)、福裏(のり、白菜の葉っぱ等で御飯を包んでたべると、からだ丈夫になるという)、葉飯、すなわちもち米をむしてから、それにはちみつ、濃口しょうゆ、桂皮粉、胡麻油、くり、なつめ、松実を合せて、湯煎にかけて、味と色を充分に出した、もち類である。その由来は、新羅、炤智王10年に天泉亭に行幸中、からすの告げにより、宮中で謀議中の僧と妃をとらえて急をまぬがれたので、そのからすに恩がえしの祭りをを行い、その時には必ず褐色の甘い御飯を供えて、烏の恩に感謝するという故事による。

(5) 中和節は2月1日、農家で竿にかけておいた租穀をおろしてもみをとって精白し、餅の粉にして、松片という貝形で松葉のにおいと胡麻油をつけた、うるちのもちを作って、作男とか、手伝いの女性に、年の数だけたべさせる。今年も仕事にせいを出してくれるよう、たのむ心で、労をねぎらうのである。

(6) 重三とは3月3日の節句で、つつじの花をつんで、おもちにつけて油やきにしたり冷たいのみものにかしたりして、家廟にもあげて春を祝うわけである。又、醸造する酒にも入れて花のかおりをたのしむ野遊会を催すのである。その場で詩をよみながら御馳走をたべるわけである。

(7) 燈夕は4月8日で、釈尊誕生の日として仏教の盛んであった頃より、ちょうちんを家毎に家族の数だけともして祝うのである。この日は御精進の料理をこしらえるので、石南葉の新芽を入れてしときもちを蒸すのと、煮豆とせりの和えものなど、いろいろ御馳走をお寺でも壇家でも祝うわけである。

(8) 端午とは5月5日の節句で、この日のおもちはよもぎもちである。又、東医宝鑑に記録されている処方により、醜醜湯(漢方材を蜜に入れて煮つめたものを、冷

韓国の宮廷料理

水にとかして飲む飲料)を、宮中では王さまに進上し、又、耆老大臣に御下賜になる。この飲み物は夏まけをしない薬が入っているという。

(9) 流頭とは6月15日のことで、この日は山や川で野あそびをする。東に流れる川の水で髪を洗うとやく払いになるという、避暑の催しである。この日の御馳走は、霜花餅(小麦粉でふくらした蒸パンのようなもの)、新小麦粉でつくる煎餅(フライパンで油やきにする。パンケーキのようなもの)、新小麦粉をねって切麺をつくり、とりのスープでつくる温麺である。

(10) 三伏とは、夏のさかりを、初伏、中伏、末伏と、10日毎にこよみの上で決められているので、この日こそは夏まけしないよう御馳走をつくる。昔から有名なのは、狗醬という犬肉でつくる薬物がある。補陽になるというが、きらう人は牛肉で肉介醬をこしらえて、あつくて唐辛子のからいスープを汗をながしながらたべると、まくわ瓜、水瓜などをシュンのものとして大にたべる。夏は鶏肉に高麗人蔘を入れて水炊きにしたのを、補陽になる御料理として賞味する。これを蔘鶏湯という。

(11) 秋夕とは8月15日で、秋収感謝の日とし、祖先に新穀酒、早稲米でつくった松餅、新果実を供えて、茶礼の祭を行う。農家ではあつい夏の日の苦労をお互にねぎらって、たくさんの御馳走をする。宮中よりは農家の節句である。うるちのしときもちに大根のせん切りとか、南瓜を入れてむしたおもちがよろこばれる。もち米ではむしてつき、ころもはきな粉、すりごま、煮た黒豆をつける。

(12) 重九節は9月9日で、黄菊をめでの節句である。黄菊をつんでもちにつけて油やきにした花煎と、新酒に甘菊を入れた香り高いうまい酒を楽しむ。

(13) 十月告祀は正月告祀と同じく、家内安泰を祈る祭のひとつである。新穀でしときもちを大小いくつも蒸しあげて、こしきのまま家のあちらこちらに供えて祈禱を行う。この時は必ず、巫女でなくても家族の中で女の年寄りが祝詞をあげる。

(14) 冬至とは11月のある日のことで、大昔はこの日を年の始めとしたという。この日は赤小豆粥をたき、もち米のだんごを入れて祖先を祀り、おだんごを年の数だけ粥と一緒にたべて厄払いをする。宮中では煎薬という、牛足を煮てゼリー様のものを作り(漢方材できめてある処方通りに入れて煮ごりを作る)、王さまにあげると耆老大臣達にも御下賜になる。これは、冬まけしないようとの補身剤として貴とばれた。勿論、内臣院の指示により、薬房でにてこしらえる。

(15) 臘平とは、冬至より3番目にまわってきた未の日

をいい、くにでは社稷壇に祭祀を行う。この日から狩猟が解禁になるので、この日は宮中でも狩りを行い、その獲もので御馳走を作る。つまり山のもの、猪肉、きじ、うずら、鹿肉など、平素の肉料理とはちがうものを作って、酒宴を催す。民間ではこの日に雀をとってやきとりにして食べると、子供は病気にかかることなく丈夫に育つという。雀をたべさせると、はしかを軽くすますことができるという。

韓国の食品

食品材料は多様であるが、近年その産地、生産期等に変動がおこっている実情と、人々の嗜好が変ってきたことも加わって、調理方法にも多少の変化がおこっている。食生活文化の交流はすべての文化と同じく、非常に早く行われている。韓国もその例にもれず、各国の文化をたくさんとり入れていると思う。しかし、文化が根こそぎかわるということはありません。根強い民族的なもの、慣習的なものがよかれあしかれその民族の文化の底に流れている。韓国の食生活で使われる、主材料、副材料、調味料を大別してまとめてみると次のようである。

(1) 穀類は、粳米、糯米、大麦、小麦、粟、黍、とうもろこし、豆類、胡麻など。雑穀類を使って御飯とお餅を作り、大豆でしょうゆとみそをこしらえる。

(2) 肉類では、一番好まれるのは牛肉、次が豚肉、鶏肉、雉肉等がよく使われている。さしみ、やきもの、いためもの、乾し肉、湯、薬物、むしもの、にこごりなどをこしらえる。また内ぞう類を、茹でたり、湯にししたりしてよく利用している。

(3) 魚貝類の種類はたいへんに多いが、一番大衆的な魚は、ぐち、さんま、めんたい、たちうお、たら、ひらめ、かれい、ぼら、はも、さば、鱈、ふな、鮎、うなぎ、いか、かに、蛤、赤貝、かき、たこ、等をやきもの、さしみ、にもの、湯、薬物、むしもの、ほしもの、塩辛にこしらえる。

(4) 蔬菜は、山菜、野菜、温室のものなど、その種類はたいへんに多く、どんなものでも付合せとして肉類の料理につけたり、又、ゆでて和えたり、いためたりするのは勿論、生野菜を上手に酢味で味付けをしたりする。大根とかつるにんじん、きゅうり等は味噌づけ、しょうゆづけにして、貯ぞう食品にもなる。

きのこ類は、しいたけ、いわたけ、まつたけ、など、食用になる種類が多く、季節の味をたのしませてくれる。そして肉料理の副材料として上手に使っている。海藻類は、わかめ、昆布、ひじき、のり等いろいろあるが、湯、やきもの、油揚など、また、和えもの、いためもの等に

する。

(5) 果実類では、棗、栗、柿、梨、りんご、もも、ぶどう、いちご、すもも、くるみ、松の実、銀杏、柚子、みかん、等を生産している。

(6) 菓子類は、小麦粉で作るものと、もち米で作るものを中心に、いろいろの種類がある。

(7) 飲料としては、冷たい飲みものの基本は、五味子という薬剤を水につけてきれいな桃色のすっぱい汁に、蜂蜜とか砂糖で甘味をつけたものをジュースにして、果物を浮身につかうものと、葉茶、紅茶、人蔘茶、五果茶、桂皮茶、生薑茶等漢方の薬剤を煎じてつくるお茶とが賞味されている。

(8) キムチの類について、野菜を上手にキムチにすることは、韓国料理のすぐれた点である。薬味と塩辛をつかって醗酵を上手に行っている。項をあらためて述べる。

調味料及び香辛料

材料にとりあわせる調味料・香辛料は、塩、しょうゆ、みそ、唐辛子みそ、胡麻油、すりごま、さとう、はちみつ、葱、しょうが、蒜、胡椒、山椒、唐辛子、桂皮、芥子酢等である。日本で薬味というのを、韓国では“薬念”といい、調理法により、各々分量ととり合せがちがってくるわけである。いろいろの主材料、副材料に、調味料と香辛料は、味に直接関係するので、韓国料理の特徴をつくり出すものである。

料理のかざり

でき上がった料理を器にもりつけて、なお美しく視覚に訴える手段として、いろいろと上おきをしたり、添えたりすることが仕上げの仕事である。

まず、五行説からうけ入れた五つの色を、自然食品の色によってつかう。つまり黄色は卵黄のうすやき、白色は卵白のうすやき、黒色は岩茸、紅色は唐辛子、青色は緑色にかえて芹、しゅんぎく等の青菜をつかって、せん切り、ひし形、角形等、似合う切り方にして上おきにする。その中のひとつ、絲唐辛子をちらすだけのこともある。又は粒ごまのいったもの、松の実等をつかうこともある。又、しときもちの上おきは、乾棗、生栗、岩茸のせん切りと、松の実をちらして蒸し上げるのである。

韓国のキムチ

韓国の調理において、家庭料理の味を決定するものは、しょうゆとみその味とキムチの味によってきまるといわれ、春のしょうゆ作りと、四季おりおりのキムチと晩秋につけこむ冬用のキムチをつける、このふたつの仕事は、たいへんなものであった。最近では自家でこしらえなくても、工場の製品が商品として売り出されているので、便利ではあるが、家庭料理の味と楽しさを失いつつあるの

は遺憾である。

キムチの種類は実に多く、又、その味も多様である。本格的なキムチは17世紀頃から一般化されたもので、各地方毎の特色がある。それは、主材料である白菜と大根の外に、芹、芥子菜、葱、蒜、生薑、唐辛子等の副材料と、調味役の塩と塩辛のとり合せ方によってキムチの味がかわってくることで、北は寒く南は暖い気候であるため、キムチの醗酵に大きく作用してくる。塩味のからさも、北はうす味で汁の多いキムチを作り、南は塩からくて汁の殆んどないキムチを上手につけている。キムチのなれた味は、乳酸菌のほか幾多の微生物の関与によるもので、始め塩味からキムチ特有の味につかるまでは気候が大いに影響するので、夏は一昼夜、秋は5日内外の時間が必要である。醗酵食品又は熟成食品としてたべるとは、食品の生食、又は一般調理法によるよりも、栄養面で優秀なものになる、

特殊アミノ酸ビタミン摂取の上でまことに合理的なものである。

キムチの作り方を科学的に分析すると、白菜と大根に塩を添加して時間がたつと、脱水作用によって野菜の細胞がもっている水分を失って原形質分離の状態になり、しなびてしまう。この一次の過程が大事である。二次の過程で、葱、蒜、生薑、芹、芥子菜、唐辛子、塩、塩辛等を適宜添加して、陶器のかめに入れるのが普通な方法である。気温15°C、室温20°C以下で熟成させるのが理想である。冬は2ヶ月以上貯蔵しておいて、一部ずつ食べる。零下10°Cを越す寒さではその保存が難しいので、庭先の陽あたりのよいところへかめをかますで包んで埋めて、きっちりとかめの口を紙でゆわえ、陶器の蓋をし、又、その上をかますで覆ってしまう。そして雨や雪が直接かからないように、簡単な囲いをかけて、周囲を清潔にする。かめにキムチをつめて、上葉の塩漬をなるべく厚くのせて空気をしゃ断して、野菜の軟腐現象を防ぐことが大事である。日本のたくあん漬けのように重石をたくさんかける事はないが、キムチの液によくつかうようにおさえることは忘れないようにする。

以上で大体のところを述べたわけですが、説明のいたらないところと、文章が下手で、たいへん申しわけございません。これを御縁に、御来韓になったお際には、韓国料理のつくり方について御説明ができると思います。