韓国「全羅道一千年の美食」特集

韓国・食の都「全羅道」を巡る

韓国一の「食の宝庫」でグルメ旅

Imagine your Korea

韓国観光公社は、「2018全羅道（チョンラド）訪問の年」を迎え、ビビンバやトッカルビ、プルコギ、マッコリ、スイーツなど全羅道エリアのグルメをテーマにした「全羅道一千年の美食」を訴求している。今年は全羅道という名前ができて千年に当たる年。半島の南西部に位置する全羅道は、南側、西側が海に面して海産物が豊か。また、土壌が肥え、気象条件も良く韓国有数の穀倉地帯でもある。韓国の飲食店では主菜に対し、たくさんの副菜が添えられるが、ソウルや釜山に比べて全羅道は驚くほど豪華だ。今回は、全羅道内各地の伝統料理や話題のスイーツなどを紹介する。韓国の伝統家屋である韓屋が密集する「全州（チョンジュ）韓屋村」、約16平方㌔の竹林を散策できる「竹緑苑」、朝鮮時代の城と村が残る「順天（スンチョン）楽安邑城（ナガンウプソン）」など観光地とともに「食の宝庫・全羅道」の旅を楽しんでほしい。

孤独のグルメに登場し人気の「納豆チゲ」

全州（チョンジュ）

韓国ビビンバ発祥の地

■チョングッチャン（納豆チゲ）【トバン】

納豆チゲとして「孤独のグルメ」でも取り上げられ、日本からの観光客にも人気のチョングッチャン（清麹醤）専門店「トバン」（全羅北道全州市完山区老松洞567―9）。

チョングッチャンは、大豆を発酵させた味噌の一種で、日本の納豆のような粘り気と匂いを持つ。これを材料にしたチゲ料理も「チョングッチャン」と呼ばれ、日本人からは納豆チゲとも呼ばれている。

豆の風味が効いたスープに野菜がたっぷり入った、ほっとする味わいは、家庭で食べる「おふくろの味」に感じられる。

明るい声が飛ぶ店内

健康食品としても知られるチョングッチャンは、糸を引くほど粘り気が強く、日本の納豆のようだが、納豆よりも匂いが強いのが特徴。日本の観光客の間では、納豆は食べられるがチョングッチャンは苦手、納豆は苦手だがチョングッチャンは食べられるなど、納豆好きがチョングッチャン好きとは限らないようだ。

また、ビビンバにチョングッチャンをかけて食べるのもオススメ。豆の風味が加わり味がまろやかになる。話題の料理をぜひ味わってほしい。

■全州マッコリ【イエッチョンマッコリ（マッコリタウン）】

全羅北道（チョルラブット）全州市には、マッコリを頼めば机の脚が折れるくらいたくさんのおつまみを出す独特なシステムで有名なマッコリタウンがある。評判のいい店が多く、いつ訪れても人であふれている。

全州マッコリタウンは、三川洞（サムチョンドン）、平和洞（ピョンファドン）、西新洞（ソシンドン）、慶園洞（キョンウォンドン）、孝子洞（ヒョジャドン）、麟後洞（イヌドン）、牛牙洞（ウアドン）が有名。

全州韓屋村近くにあるイエッチョンマッコリ（全羅北道全州市完山区老松洞567―9）では、約2㍑のやかん入りのマッコリを頼むとおつまみとしてエビ、カニ、サカナ、チヂミなど約20種類の食事が提供される。マッコリを追加するたびにおつまみの種類が変わり、次々と運ばれる料理を見て、食べて楽しめる。マッコリの料金は1人約5千円。夜ごはんを食べた後の2次会にも最適だ。

全州のマッコリを飲むと4回酔うといわれる。酒の席の楽しさ、さっぱりとしながら独特な酒の味、心のこもったおつまみ、料金の安さと人情に酔いたい。

約20種のおつまみを提供

さっぱりとした味のマッコリ

トッカルビ（中央）は、かむと肉汁があふれ出す

■もやしクッパ【サンボンジップ】

もやしクッパは全州の名物料理。豆もやし（コンナムル）は、酔い覚ましスープとして食べられている。全州の豆もやしは、外国産に比べてさくさくとした歯ごたえと香ばしい味がする。

もやしクッパは、土鍋にご飯、豆もやし、卵、牛肉でだしをとったスープを入れて火にかける。スープが煮立つとネギ、ごま、粉唐辛子を入れて香りを引き立たせる。

豆もやしは二日酔いの解消にも効くといわれ、マッコリで飲み過ぎた翌日の朝ごはんに最適だ。

サンボンジップ（全羅北道全州市完山区殿洞303―186）が提供する豆もやしクッパは、全州で無農薬栽培された豆もやしを使用。お店ではシナモン風味のマッコリも提供しており、おかわりする女性も多くいる。

もやしクッパを頼むと副菜も提供される

さくさくとした食感の豆もやし

順天（スンチョン）

韓国スイーツが話題

■ボールカステラ大福【花月堂菓子店】

順天は、麗水半島と高興半島が出会う所に形成された湿地。美しい干潟や映画ロケ地としても有名だ。

順天の中心街には、予約しないと買えない絶品スイーツ屋「花月堂菓子店」（全羅南道順天市南内洞76）がある。商品は、ボールカステラと大福の2種類のみ。宅配便で注文すれば届くまで数日かかり、店でも夕方には売り切れになるほど人気だ。

店は1920年に日本からの移住者がオープンし、1928年から店員として働いていたチョウ氏が製パン技術を受け継いで営業してきた。今のオーナーで3代目となる。「百貨店など出展の誘いもあるが、味が落ちないように、順天の店だけで販売を続けている」というこだわりぶり。

先代から受け継がれるレシピをしっかり守り抜いている花月堂の大福は、皮が薄くて小豆の量が多いのが特徴。白い餅は、柔らかくてふわっとした食感だ。

ボールカステラは、大福同様に小豆の量が多いあんこの回りをふわふわのカステラが包み込む。

見た目もかわいく、インスタ映えすること間違いなしだ。

名物のボールカステラ（左）と大福

創業3代目の夫婦

■コールドブリュー【BREWORKS CAFE】

順天には、かつて農協倉庫と呼ばれ、20年もの歴史ある穀物倉庫が並んでいた。倉庫は、急変する時代の流れとともにその機能と必要性が消えつつあった。なごり惜しいと感じた人々が、過去の構造物を新しく改装しよみがえらせている。

BREWORKS CAFE（全羅南道順天市稠谷洞151―31）は、穀物倉庫として使われていた過去の空間に現代の様式を取り入れ、調和を試みたカフェ。過去の材料の復元とリサイクルにより現代的なデザイン要素が結合したスタイリッシュな店内は若者から年配者にまで大人気だ。

コールドブリューやチョコレートやミルク、クリームをたっぷり使ったコーヒーなどが楽しめる。

「この場所は過去と現在、そして未来が共存する懐かしさがあふれるスペースであり、訪れる人たちにとってときめきを味わえる空間としたい」と担当者。

穀物倉庫だった場所を現代デザインを取り入れスタイリッシュに改装

ココナッツクリーム入りのコーヒー

■韓国かき氷（小豆）【BENISAF CAFE】

順天は、かき氷の上に小豆が載った韓国風のかき氷の発祥地。BENISAF CAFE（全羅南道順天市稠谷洞365―13）は、順天を流れる川のほとりにある店。

ミルクと練乳が混ざった氷の上に、ほんのり甘い小豆と餅をトッピング。味は、思った以上に甘すぎず、年配の人にも好評とのこと。

モダンな雰囲気の店内とさわやかな風が吹く外のテラス席があり、どちらもおすすめだ。

ほんのり甘い、小豆と餅の韓国風かき氷

明るくモダンな店内

潭陽（タミャン）

竹林で宮廷料理を満喫

■トッカルビ竹ごはん【郷校竹緑苑】

古くから竹の産地として有名な潭陽（タミャン）。有名な観光地として16万平方㍍にわたり竹林が生い茂る竹緑苑やドラマ「冬のソナタ」でおなじみのメタセコイヤの並木道などがある。

名物料理として、牛や豚の肉をハンバーグのようにして焼くトッカルビがある。トッカルビは本来、宮廷で王様が好んで食べた高級料理。牛肉を細かく刻み、作った形が餅に見えることからトッカルビ（餅）カルビと呼ばれている。

郷校竹緑苑（潭陽郡潭陽邑郷校里282）ではトッカルビや竹の器に盛った竹ごはんなどを提供している。トッカルビは、質の良いあばら肉の油を取り除き、肋骨から肉を分離してみじん切りにしたものを、円の形にこしらえ、タレを塗って炭火で焼いたものが提供される。竹ごはんには、竹筒に米とナツメ、銀杏、栗が入る。熱が加えられた竹から出てくる成分と香りが染み込む。

竹で作る料理は、精神を清めて血をきれいにし、ストレス解消や二日酔いに効くといわれる。

竹緑苑では、竹入りのソフトクリームや僧が好んだと言われる竹露茶がいただける。竹林はヒノキの何倍ものマイナスイオンの効果があるといわれる。癒やしの街でのグルメをおすすめしたい。

竹で煎られたお茶

竹を練り込んだソフトクリーム

麗水（ヨス）

海鮮尽くしの伝統料理

■韓定食【韓一館】

2012年には万国博覧会の会場となった麗水（ヨス）。麗水がある全羅南道には、南道韓定食というメニューがある。一般的に知られている韓定食とは違い、新鮮な海の幸を中心に料理を構成している。

韓一館（全羅南道麗水市鳳山洞）は、麗水で生まれ育ったパク代表が、26年前に韓定食に和食を加え、海鮮が豊富な麗水ならではの「麗水海鮮韓定食」を提供する。麗水海鮮韓定食は、新鮮な刺し身とカルビタン（肉料理）など20～30種類もの韓国伝統料理が大きなテーブルを埋め尽くす。

エイなど珍味やタコの足の踊り食いなどさばきたての海鮮もぜひ食べてみてほしい。

新鮮な海鮮や肉料理が20～30種類運ばれる

エイ（中央）は豚肉とキムチを挟んで食べる