

生き生き 韓国文化

VOL.31



10月

チヂミ

韓国で「チヂミ」と言ったら、通じない?!

韓国で「チヂミ」と言ったら、通じない?!

チヂミ・ジョン・ブチュムゲ



チヂミとは様々な食材を溶いた小麦粉などと合わせ、油で平たく焼いた粉食のことを言います。実は、韓国でチヂミを呼ぶとき、よく使われるのは「**ブチュムゲ**」あるいは「**ジョン**」の方で、「チヂミ」という呼称は慶尚道などの方言で使われることが多いです。

チヂミの種類としては、ネギのチヂミ、ニラのチヂミ、キムチのチヂミなど小麦粉やその他の **生地が主になるように使用する種類** とカボチャのチヂミ、魚のチヂミ、白菜のチヂミなど、 **主材料に小麦粉を先につけて卵膜を着せて焼く種類** に分けることができます。小麦粉を使うのと油をひいて焼くのは同じですが、2種類は調理法が違う食べ物です。前者は生地がメインで、後者は具材がメインです。

生地がメイン



具材がメイン



チヂミは祭祀のお供え物にいっぱい積み上げることが多いです。主に、魚のチヂミなどを焼いたり、パジョンのような平たいチヂミを供えることも多いです。また、チヂミは雨の日に韓国人が好んで食べる料理でもあります。雨の音がチヂミを焼く音と似ているからという説が最も有力です。



ニラ・コチュジャン・肉チヂミ



今回は、日本のスーパーでも売っているニラやコチュジャン、牛肉を利用したチヂミのレシピをご紹介します！詳しいレシピは、上のQRコードを読み込んでください！

● 材料

ニラチヂミ

材料	分量
ニラ	1袋
人参	0.5本
玉ねぎ	0.5玉
醤油	大さじ1本
油	大さじ3本
チヂミ粉	1コップ
お冷	2/3コップ

コチュジャンチヂミ

材料	分量
ニラ	1袋
エノキ	1袋
油	大さじ3本
コチュジャン	大さじ2本
チヂミ粉	1コップ
お冷	2/3コップ

肉チヂミ

材料	分量
牛肩ロース切り落とし	300g
卵	2個
みりん	大さじ2本
醤油	大さじ1.5本
砂糖	大さじ1本
チヂミ粉	1コップ

ネギの和え物

材料	分量
ネギ	1本
いりごま	大さじ2本
醤油	大さじ2本
砂糖	大さじ1本
ごま油	大さじ2本
お酢	大さじ2本