


2026年5月 vol.42

生き生き韓国文化

季節の食べ物①：ポムナムル





こんにちは！韓国国際交流員のチェ・スヨンです。
新生活はいかがですか？
私は皆さんのおかげで無事に2年目を迎えました。
今年度もよろしくお願いいたします！
今年度の情報誌では「季節の韓国料理」をテーマに
韓国の食文化をご紹介します。

ポムナムル



ポムナムルの盛り合わせ ©중앙일보



祭祀に欠かせない三色ナムル ©Gettyimage

寒かった冬が過ぎ、草花が芽吹く春になると、韓国の食卓を彩る料理があります。それは、「ポムナムル」です。

「ポム」は春、「ナムル」は野菜や山菜の和え物、若しくはナムルの材料になる野菜と山菜を指します。韓国語で野生の食用植物を野菜ではなく、ナムルと呼びますが、主にナムルとして調理するためです。

ナムルはおかずの中で最も基本で一般的なものです。年中食べるおかずですが、特に春のナムルが美味しいです。冬を耐えた春の野菜と山菜には体によい栄養素がたっぷり詰まっています。ポムナムルのほろ苦い味と独特の香りは春の不調にも役立つとされます。

ナムルを食べ始めたのは、仏教文化が伝来した4～5世紀頃からだと言われます。長い歴史の中でナムルは災害の時や春の端境期の食べ物や、祭祀の供え物として愛されてきました。山が多いという地理的条件が絡み合って、朝鮮半島ではナムル料理が発展しました。

ナムルの調理法は炒める、ゆでる、生のまま和える方法があります。味付けには醤油、ごま油、すりごま、おろしニンニクなどが使われます。色を活かすために醤油の代わりに塩を使うこともあります。

代表的なポムナムル



©우리의식탁

ダルレ (ヒメニラ)

鼻につんとくる辛味のナムルです。根はニンニク、茎はニラと味が似ています。刻んだダルレを醤油、唐辛子粉などと混ぜて薬味を作ります。ご飯とのり、ダルレ薬味だけで立派な一食になります。

ネンイ (ナズナ)

春をいち早く告げるポムナムルの一つです。特有の香りとほろ苦い味があり、テンジャンチゲに入れることが多いです。葉と根を同時に食べるので、一つの野菜で二つの味を楽しめます。



©대한민국 정책브리핑



©연합뉴스

ポムドン

特定の品種ではなく、露地で冬を耐えながら育った白菜です。葉が横に広がっているのが特徴です。味は甘く食感はサクサクします。浅漬けやチヂミ、サム、ビビンパを作って食べます。

注意が必要なポムナムル

ナムルの中では毒を持っているものがあります。これらは茹でなければ食中毒を起こすので注意が必要です。



©VISIT JEJU

コサリ (ワラビ)

日本でも馴染みがあるワラビ。韓国では主にナムル

やユッケジャンの具材として使われます。済州島のコサリが有名で、毎年旬になると済州島民はコサリ狩りに行きます。「コサリの多い所は嫁にも教えない」ということわざもあります。



©이택희

オッサン (ウルシの芽)

昔から薬用され、一般的なのはウルシの皮と鶏を

煮込んだ料理ですが、ウルシの芽も食べます。ナムルの中で最上級だと言われるほど、まろやかな味とこくが絶品です。どんな料理に入れても香りが漂うのが魅力です。