

2026年7月 vol.43

# 生き生き韓国文化

季節の食べ物②：夏の麺料理





こんにちは！韓国国際交流員のチェ・スヨンです。  
 2026年も半分が過ぎ、夏バテが気になる時期になりました。  
 体調を崩さないよう、どうぞお気を付けてください！  
 夏になると、冷やし中華、冷やしうどんなどをよく見かけますね。  
 今回は、夏にちなんで韓国の冷たい麺料理をご紹介します！

ネン ミョン  
**冷麺**

冷麺とは、蕎麦粉、でんぷんなどで作った麺を冷たいスープに入れたり、スープなしで全ての具材が冷たい状態でタレと混ぜて食べる麺料理の総称です。「冷たい麺」であることが定義の基準なので、スープやタレ、麺の種類はさまざまです。

冷麺は地方ごとに特徴があり、平壤冷麺、咸興冷麺、晋州冷麺が有名です。平壤冷麺は、肉だしと水キムチの汁を合わせた、透明であっさりしたスープが特徴です。咸興冷麺は、辛いタレをかけ、少量のスープとよく混ぜて食べるのが特徴です。晋州冷麺は、魚介だしのスープに牛肉チヂミを添えるのが特徴です。

元々、冷麺は蕎麦の主産地である朝鮮半島北部の料理ですが、朝鮮戦争以降、南へ避難してきた人々によって広まり、現在では韓国どこでも食べられます。大きく分けると平壤冷麺系のムル冷麺（水冷麺）と咸興冷麺系のピビム冷麺（混ぜ冷麺）があります。冷麺専門店だけでなく、焼肉店でしめとして食べることも多いです。

ほとんどの冷麺専門店や冷麺が美味しい店では、メニューにプルゴギやスユク（茹で肉）があります。冷麺のスープには肉だしが欠かせないので、肉料理も一緒に出す店は信頼できる店だといえます。

日本の盛岡冷麺は、咸興冷麺をアレンジした料理です。咸興生まれの在日朝鮮人である青木輝人（朝鮮名：ヤン・ヨンチョル）が、日本で入手しやすい材料で咸興冷麺を再現したのが始まりです。



ムル冷麺 ©경향신문



ピビム冷麺 ©고양신문

## チヨ ゲ 酢鶏グクス（酢鶏麺）



©우리의식탁

酢鶏グクスはお酢と鶏が入ったスープに麺を入れた料理です。鶏だしで作った冷麺とも言えます。

元々は、冬場に寒を以って寒を癒すための料理でした。「咸鏡道と平安道では、冬の宴会で鶏肉を煮込んだ出汁と水キムチの汁、辛子を混ぜ、麺と鶏肉、野菜を入れて食べる」という記録が残っています。冷たい料理に体を温める性質のある辛子をたっぷり入れて養生する、先人の知恵が感じられます。

現代では主に夏に食べられるようになり、お酢の酸味と鼻を刺す辛子の味が、夏バテで落ちた食欲を取り戻してくれるとされています。韓国では三伏の時期に鶏肉を食べる文化があり、サムゲタンをよく食べますが、最近では冷たい酢鶏グクスを選ぶ人もいます。

鶏コムタンとレシピが似ていて、鶏コムタン店で夏季メニューとして酢鶏グクスを販売することが多いです。最近では香ばしさを加えるためにスープにピーナッツバターを入れるなどのアレンジもあります。

## コングクス（豆麺）

文字通り、冷たい豆乳に麺を入れた料理です。千切りしたキュウリ、ゆで卵、トマトスライスなどを盛り合わせます。

豆の香りと濃厚なスープの質感、素朴な味わいなどから好みが分かれる料理ですが、愛好家も多いです。

コングクスの味付けをめぐる、塩だけしかけるか、砂糖も入れるかという面白い論争があります。全羅道では砂糖を入れる人が多いそうです。

コングクスの専門店はあまり多くなく、主に麺料理を出す店で夏限定としてコングクスを販売します。麺に特に決まりはなく、素麺や中華麺など、さまざまな麺を使います。また、手作り豆腐屋でコングクスを販売することもあり、スープの味を重視する人には、豆腐屋のコングクスがおすすめです。



©조선일보