

2026年9月 vol.44

# 生き生き韓国文化

季節の食べ物③：果物



干し柿チーズ卷 ©우리의식탁



こんにちは！韓国国際交流員のチェ スヨンです。  
皆さんは果物が好きですか？どんな果物が好きですか？  
韓国と日本の果物は共通するものも多いですが、  
好みや食べ方が違うところもあります。  
果物が美味しい今の時期、韓国の果物の話をお伝えします！

## 柿

秋を代表する果物の一つである柿。柿を甘柿と渋柿に区別し、甘柿は生食し渋柿は加工して食べるのは、日本も韓国も同じです。だが、柿をどのように加工するかにおいて、違いがあります。

その一つは「ホンシ（紅柿）」です。ホンシとは、完熟柿を指します。日本では干し柿が一般的ですが、韓国では完熟柿も大量に流通されます。ホンシは果実が液体のように柔らかく、とても甘いのが特徴です。ホンシをもっと美味しく食べる方法の一つは、冷凍した後少し溶かして食べることです。まるでシャーベットみたいな食感を楽しめます。スムージーやラテなどに活用するアレンジもあります。

柿は飲み物にも使われます。「スジヨングァ（水正果）」は生姜とシナモン煮込んだ水に、蜂蜜や砂糖などを入れて冷やし、干し柿と松の実などを浮かべた飲み物です。生姜とシナモンの刺激と、干し柿の甘味が共存することから、食後のデザート飲料として好まれます。

柿に関して、日本の木守りに似た「カチバプ（カササギの飯）」という風習があります。柿を収穫する時、てっぺん辺りの柿をいくつか残すことです。てっぺん辺りの柿を取るのは難しいので、強いて柿を取らずに鳥たちに譲るのです。



アイスホンシ ©시골농부



スジヨングァ ©농민신문

# ナツメ



干しナツメが入ったサムゲタン ©Gettyimage



幣帛 ©Gettyimage

ナツメは古くから漢方や薬膳料理に用いられました。中東のデーツとよく混同されますが、全く異なる植物です。

漢方薬において、甘味を加えるほか、様々な生薬の成分を調和させる効果があるとされます。また、健康に効くと言われ、「ナツメを見ても食べないと老ける」という言葉があります。

韓国料理には干しナツメが使われるものが多く、代表的にサムゲタン、ヤクパプ（薬飯）、ナツメ茶などがあります。桂むきした干しナツメを巻いて、餅や料理の飾りとしても活用します。祭祀や宴にも欠かせず、ナツメの生果やナツメ菓子を備えます。

一方、呪術的にナツメは縁起物として扱われます。韓国の伝統婚礼では「幣帛」という儀式をする時、義父母が嫁のスカートにナツメを投げ、富貴多男を願います。雷に打たれたナツメの木、霹靂木を身につけたら邪鬼を祓うと言われ、霹靂木で印章などを作ります。

# マクワウリ

ウリ科キュウリ属の果物で、韓国では夏を告げる果物として親しまれます。味はメロンに似ていますが、食感はメロンより堅くサクサクします。

昔は中国、日本でもマクワウリを栽培しましたが、現在実質的に栽培しているのは韓国だけです。そのため、国際食品規格委員会の食品分類に「コリアンメロン (Korean melon)」と登録されました。

最近の日本では、韓国から輸入したマクワウリを通じて、初めてマクワウリに接する人が増えたそうです。通販サイトを見ると、名称も韓国語を借用した「チャメ」と書かれていることもあります。



マクワウリ ©한국농수산식품유통공사