

2026年11月 vol.45

生き生き韓国文化

季節の食べ物④：冬の海産物



スケトウダラ ©강원도민일보



こんにちは！韓国国際交流員のチェ スヨンです。
少しずつ冬が近づいてくるのを感じますね。
皆さんは「冬にはこれを食べなきゃ！」と思うものがありますか？
寒くなると、私は海産物が食べたくなります。
今回は、韓国で冬に食べる海産物について、ご紹介します！

クァメギ

クァメギは、サンマやニシンなどの青魚を、厳冬期の寒風にさらして半干しにしたものです。主に浦項市の九龍浦^{ボハン クリョンポ}で生産され、旬は11月から1月です。冬になると、浦項の居酒屋ではクァメギを食べられます。

干し方には、魚を丸ごと干す方法と、半分に切って干す方法の二つがあります。丸ごと干すと、内臓の脂が身に染み込み、よりおいしくなると言われていますが、独特の香りや味わいがあり、好み分かれます。クァメギが全国的に知られるようになってからは、誰もが食べやすいように、半分に切り、骨と内臓を取り除いて干すのが一般的になりました。

昔はニシンが豊富に獲れたため、ニシンでクァメギを作っていましたが、1960年代以降、ニシンの漁獲量が減ったため、代わりにサンマを使うようになりました。2020年代に入ると、今度はサンマの漁獲量が減り、ニシンの漁獲量が増えたため、伝統的なニシンのクァメギが再び作られるようになりました。

夜間に凍り、日中は日差しを受けて徐々に解けることを繰り返す中で、クァメギ独特の風味が生まれます。食べるときは、ニンニクやコチュジャンなどを添え、生ワカメや海苔、サンチュなどに包んで食べます。こうすることで、一緒に食べる具材がクァメギの生臭さや脂っこさを抑えてくれます。



クァメギの盛り合わせ ©농촌진흥청



クァメギを干している様子 ©중앙일보

牡蠣

韓国は、比較的牡蠣を安く買える国の一つです。朝鮮半島の南海岸・西海岸には風や波を防ぐ地形があり、牡蠣の生育に適しています。こうした地形上の利点もあり、牡蠣の養殖が盛んで、生産量も豊富です。牡蠣は、個数ではなく重さを量って売られています。

約800年前の古典詩歌に「牡蠣と貝を食べながら、海に住みたい」という句があるほど、韓国では昔から牡蠣が食べられてきました。牡蠣チヂミ、牡蠣の塩辛、牡蠣クッパ、牡蠣キムチなど、様々な牡蠣料理があります。

韓国では、三つの食材を組み合わせた料理を「○○^{サムハプ}삼합（三合）」と呼び、牡蠣・ポサム・キムチの組み合わせは「牡蠣三合」と言います。牡蠣の香りが肉と野菜に風味を加え、肉と野菜の食感が牡蠣の柔らかな食感と調和する、独特の味わいを楽しめる一品です。



牡蠣クッパ ©새미네부엌



牡蠣キムチ ©운림가

ブリ

冬が旬のブリ。もともと韓国では、ヒラメやクロソイなどの白身魚が好まれ、ブリは知る人ぞ知る魚でした。2000年代には済州島周辺でしか獲れませんでした。地球温暖化により済州島より北の海域でも獲れるようになり、首都圏にもブリが流通するようになりました。



ブリ刺身 ©시골농부

認知度が低かったブリが広く知られ始めたのは、2020年に、食事の様子を配信する「モッパン」のユーチューバーたちが「マグロより安くて脂がのっている、コスパ最強の魚」と紹介してからです。その後、スーパーでもブリの刺身が販売されるほど、需要が高まりました。

ブリは脂が多いため、韓国では、そのくどさを和らげるために熟成キムチを添えます。熟成キムチの酸味のおかげで、飽きずにブリを楽しめます。