

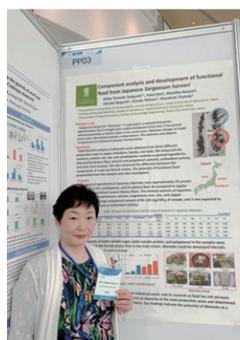
濟州島の豆料理と スーパーマーケットの豆類の市場調査

谷口(山田) 亜樹子

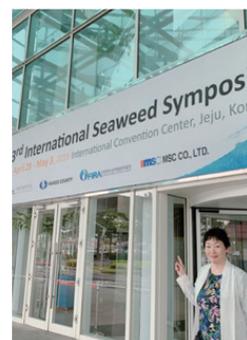
2019年の4月28日(日)～5月3日(金)に韓国の濟州島で、海藻の国際会議 (ISS2019: 23th International Seaweed Symposium) が開催されました。会場は International Convention Center Jeju (ICC Jeju) で、海の近くにあるとても広くきれいな建物でした。私は学会発表も兼ねて国際会議に出席しました。私の学会発表のタイトルは「Component analysis and development of functional food from Japanese Sargassum horneri (日本アカモクの食品成分と機能性)」であり、日本の海藻アカモクはミネラルが多く、非常に栄養価の高い海藻であることを紹介しました。学会発表が2019年4月30日であったため、4月29日～5月2日の4日間参加し、国際会議のほか、学会が開催した濟州島の見学ツアーに参加しました。また、濟州島には大きなスーパーマーケットがあり、スーパーマーケットの豆類の市場調査などの勉強もしてきました。

濟州島は初めてでしたので、学会が開催した濟州島の見学ツアーに参加して、濟州島で一般によく食べられている海藻につい

たにぐち あきこ 東京農業大学農学部デザイン農学科



ポスター発表会場



国際会議場学会入り口

て知ることができ、また、豆類の調査もできて有意義な時間を過ごすことができました。濟州島の豆料理と豆類に関するスーパーマーケットの市場調査、ツアーについて報告します。

1. 濟州島の豆料理

濟州島で食べた豆類を使用した料理を紹介します。アワビの石釜飯およびアワビ鍋、大豆もやしのナムル、ピーナッツ韓国海苔などを食べました。

(1) アワビの石釜飯、アワビ鍋

濟州島はアワビ料理が有名です。アワビ料理は刺身、踊り焼きの他、アワビ粥、アワビ石釜飯、アワビ鍋の料理がありました。

朝はアワビ粥を必ず食べ、お昼はアワビ石釜飯を食べていました。

アワビ石釜飯の飯は醤油の味付けご飯で、その中には赤インゲン豆と白インゲン豆が入っていました。これは食事の店が違ってもアワビ石釜飯には必ずインゲン豆が入っていることが確認できました。これは後で調べてわかったことですが、韓国風釜飯はヨンヤンソッパッ（栄養釜飯）といい、日本の五目飯のように、石鍋に豆類や木の実、銀杏など入れてご飯を炊くらしく、それにアワビが入った料理であることがわかりました。韓国は豆ごはんをよく食べるようです。

アワビ鍋には、必ず、もやしが入っていました。日本と同じ、緑豆のもやしです。主役ではなく、脇役的な感じですが、もやしが入っていることで、アワビや他の魚介類が美味しく食べられます。外食で食べる鍋には、必ずもやしが入っています。韓国の鍋料理には、もやしを必ず入れることも知りました。

(2) 大豆もやしのナムル

韓国では、日本と違い、韓国料理をオーダーするとまず初めにパンチャンという野菜中心の小皿がいくつか出てきます。ご飯と一緒に食べるおかずです。韓国料理の付け合せ、つまり副菜として白菜キムチと大豆もやしのナムルが必ず出てきます。韓国の大豆もやしのナムルは日本でよく食べるナムルより味が濃く、グルタミン酸で味付けしたうま味があります。お通しのような

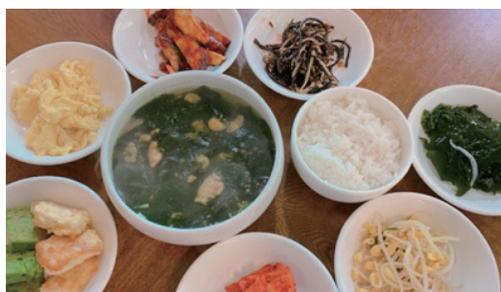
ものでもあります。写真はウニ入りわかめスープとパンチャンで、これは済州島の郷土料理です。



アワビ石釜飯。インゲン豆が入っている



魚介鍋。必ずもやしが入っていた



ウニ入りわかめスープとパンチャン(大豆もやし)



大豆もやしのナムル



피ーナ츠韓国海苔

(3) 피ーナ츠韓国海苔

韓国海苔のふりかけは甘いのが定番のようですが、済州島で食事をすると、韓国海苔にピーナッツを混ぜた甘いふりかけがよく出てきました。済州島の名産品の一つにピーナッツがあり、街の中でもよく売られている風景を見かけました。ピーナツ韓国海苔はピーナツの香ばしさが海苔の香りとマッチして、美味しかったです。韓国海苔は塩とごま油で味付けされた定番の海苔ですが、これにピーナッツが入ることで、お菓子感覚、ご飯と混ぜておにぎりに最適でした。お土産に買って帰りました。地元の焼肉屋で、おにぎりが出てきました。

2. 豆類に関する済州島スーパーマーケットの市場調査

済州島スーパーマーケットは海が近いためか、水槽で魚やカニなどの生きた魚介を売っていることが印象的でした。小さな水族館のようです。また、海藻のもずくなどは生で売っており、新鮮なものがたくさんあり、見ているだけで楽しい調査でした。日本のスーパーマーケットとの違いは、レ

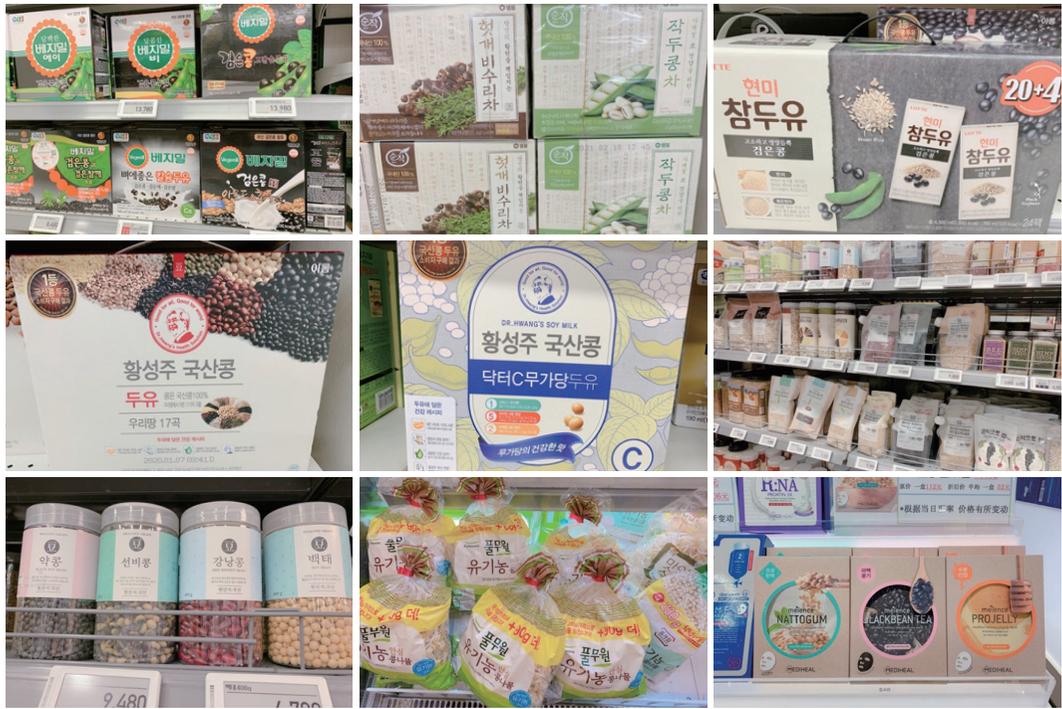
トルト食品は少なく、惣菜が多いことでした。このことから日本の食品の技術のレベルの高さ、外国との文化の違いなどを感じました。

スーパーマーケットに陳列している豆類は乾物か粉の製品がほとんどでした。特に日本と違うのは、豆粉が多く売られていたのが印象的です。日本では、きな粉くらいですが、スーパーマーケットには、いろいろな種類の豆の粉がありました。韓国の伝統食品には、ミスッカルという豆を粉にして、蒸し物や炒め物に豆粉を混ぜ合わせた料理があります。また、韓国は豆粉を水や牛乳で溶いて飲む一般的家庭用飲料が昔からあるため、豆粉が多く売られているようです。また、健康ブームということもあり、種類が多いのかもしれませんが。韓国には、コングクスという大豆の粉のスープに麺を入れて食べる料理もあります。大豆の粉のスープは香ばしく、大豆独特な風味で、細麺などで絡めて食べると栄養価も摂れて、美味なようです。日本でも流行すると大豆の消費が増えていいかもしれません。

他に、納豆や煮豆、甘納豆など豆加工品が並んでいたのと、青果物の鮮度品には大豆もやしがたくさん並んでいました。

3. 学会が開催した済州島の見学ツアー

国際学会では、よくエクスカージョンと呼ばれる学会が開催する見学ツアーがあります。今回は済州島の見学ツアーに出かけ、さまざまな済州島の自然や文化に触れることができました。学会のついでに観光をし



豆類食品の濟州島スーパーマーケットの陳列。豆乾物、豆粉、納豆などの加工品、大豆もやし等

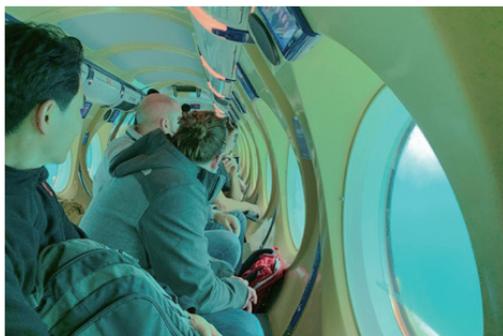
たくても初めて来たのでどこに行けば良いかまったくわかりませんでした。このツアーのおかげで、濟州島の有名な観光地を見て回ることができました。ツアーは5種のツアーに分かれていましたが、No.2のツアーを選び、参加しました。ツアーは、西帰路遊覧船、キムヨンガプギャラリー、細花沿岸、城山日出峰（ヨンヌニ・オルム）、クアンチギビーチ、西帰浦オルレ市場と李ジョンソプ通りと盛り沢山の見学ツアーでした。

西帰浦道立海洋公園の森島、^{ソプソム}蚊島、^{ムンソン}虎島、^{ボンソムソ}の周辺をサブマリンで海底遊覧しました。サンゴ礁の群落や亜熱帯生物の観察をすることができました。海底の溶岩など地層の様子も観察することができ、日本では

なかなか見られない海底散策でした。

キムヨンガプギャラリーは、写真家キムヨンガプ氏のギャラリーであるらしいのですが、残念ながら休館日で門のところまで行きましたが、入ることはできませんでした。次回の濟州島旅行の楽しみにとっておきます。濟州島の美しい写真の数々が展示されているようです。そのギャラリーの近くで昼食を食べました。昼食は鉄板焼きでした。魚介類の鉄板焼きにはもやしが付く、その他、セルフサービスで、付け合わせをサラダバーに取りに行くのですが、枝豆、大豆もやしのナムル、豆のサラダ、デザートのみつ豆など豆料理がありました。

濟州島の東部沿岸に行き、海女さんがアワビやサザエを捕獲しているところを間近



サブマリンで海底遊覧



鉄板焼き



サラダバーには枝豆、大豆もやしのナムル、豆のサラダ



細花沿岸。オゴノリの養殖が盛んな様子

で見ることができました。海藻学会のツアーですので、海藻を見るための沿岸散策でしたが、濟州島のあおさやヒジキ、そしてオゴノリの生息している豊富な海を見学することができました。また、業者が海藻を収穫しており、トラックいっぱい海藻を穫って運んでいる様子を見ることができ、とても楽しい光景でした。溶岩がゴツゴツした沿岸でしたが、その溶岩の間にエビやカニがたくさん動いていて、また、春の日差しが柔らかく暖かく、とても気持ちの良い沿岸散歩でした。

城山日出峰は約10万年前の海底噴火によってできた標高182mの丘です。頂上からは火口が見えます。濟州島に来たら、ここは外せない観光地といわれるのがよくわかりました。芝のグリーンが一面に見え、とても壮大な景色が広がります。頂上に続く舗装されて歩きやすい散策の道が続いており、ゆっくり歩いて25分くらいで頂上に着きます。頂上からは海と噴火口を見ることができ、下界の景色が一望に広がり、また、風が心地よく吹いて、散歩するのに最高の観光場所でした。濟州島に行かれた時は是非、お勧めしたい観光地です。ユネスコ世界自然遺産に登録されているようです。城山日出峰が見えるクアンチギ海岸は、とても景色の良いビーチでした。山の壮大な景色と砂浜のビーチが続いており、波は静かに寄せている綺麗な海岸でした。

市場では、海産魚の干物などの魚介類の他に、豆類のお菓子などが売られていました。豆類は市場では必ず売られている定番



城山日出峰パークの入り口（左）、山頂海側（中）、山頂火口側（右）



済州島の市場での豆類食品

の食品です。その他、米や小麦粉のお菓子、干し芋なども一緒に売っていました。また、豆のご飯、グリーンピース、甘納豆のおはぎなど珍しいものも売っていました。市場を見学して感じることは、海外に比べ、日本では、豆類の利用が少ないことです。今回も強く感じました。また、各観光地の出店では、必ずピーナッツ、黒豆を袋に入れて売っていました。豆類は世界のどこでも売られている食材であり、栄養価のある貴重な食材であると改めて感じました。

今回、済州島のスーパーマーケットや市場を視察調査し、豆類の食べ方について、日本では食べられていない様々な食べ方が

あることを改めて知りました。特に、スーパーマーケットでたくさん陳列されていた豆類の粉です。スーパーフードとして、麺類のスープと一緒に食べる食べ方は日本ではあまり経験したことがありません。これは日本でも流行しそうな食べ方です。豆類を使用した食品、料理はあまりないと考えていましたが、まだまだ豆類の食べ方はいろいろ開発できそうです。

今回の視察で感じたことは、日本はまだ豆類を利用した食品が少ないことです。今後、さらに新商品が開発できると思いました。今後、豆類の商品開発に向け、研究をしようとする今回の視察から強く感じました。