

## 優和のミニかわら版

(この資料は全部お読みいただいても60秒です)

### アスリートもとりこするキムチ

本格的な冬を迎えると、韓国では一斉にキムチ漬けが始まります。「キムジャン」と呼ばれるこの風習は韓国の冬の風物詩にもなっており、2013年にはユネスコの無形文化遺産にも登録されました。

キムチとは「漬物」という意味です。野菜の塩漬けを意味する「チムチェ」が語源とされ、その名の通り、白菜に限らずいろいろな種類があるのが特徴です。塩味だったキムチに現在のように唐辛子を加えるようになったのは16世紀初め頃のことです。一説では、唐辛子を朝鮮半島に持ち込んだのは、豊臣秀吉とも言われています。

韓国では、長い冬の間保存食として古くから伝統的に作られ、食べられてきました。また、宮廷料理としての一面もあり、キムチを使った料理も数多くあります。日本での歴史は意外と浅く、1970年代になってようやくスーパー等で見られるようになったようです。

今ではすっかり私たちの食卓でもおなじみになり、長く漬物生産量の王者だったたくあんを抜いて、堂々1位に。平成11年には、日本の全漬物生産量の22%を占めるほどになりました。

発酵食品であるキムチは栄養価が高いことも特長で、乳酸菌と豊富なビタミン類、代謝を高めて抵抗力を強化するカプサイシン、タウリンなどのアミノ酸を含んでいます。

世界の一流アスリートたちもキムチパワーに魅せられ、競技会場の選手村に準備されたキムチがわずか3日で底をつくほどの人気となり、追加のキムチを用意したという逸話も残っているそうですよ！数千年前から伝わってきた伝統食キムチは今、世界中の人々をとりこにしているのです。