



# なかよか 第2弾

ヨロブン、アソニョンハセヨ！ 皆さん、こんにちは！

蒸し暑い日が続いていますが、このような季節、特に恋しくなる食べ物と聞いて最初に何が思い浮びますか。

韓国では、夏と言えばこの食べ物！という人が多いですが、今回のコラムでは、長崎の名物で作る韓国の夏の定番料理を皆さんにご紹介したいと思います！

韓国の夏の定番料理は、  
こちらです。



一見したところ、クリームパスタのようにも見えますが、こちらは「<sup>コングッス</sup>콩국수」という韓国料理です。

「<sup>コン</sup>콩」は豆、「<sup>グッス</sup>국수」は麺を意味し、

「<sup>コングッス</sup>콩국수」とは、挽いた豆のスープで作る冷たい麺料理のことを言います。



コングッス  
「**콩국수**」の始まりは、はっきり伝わっていませんが、

朝鮮時代(1392～1910年)の後期、支配階級の夏の滋養食であった松の実の麺料理や



ごまのスープを真似して作った料理と言われており、

支配階級の食べ物が庶民に普及される中で作られた食べ物と考えられます。

高級食品である松の実に対し、豆は簡単に手に入ることができるうえ、

栄養も豊富なので生活に余裕がない庶民の家庭では好まれる食材でした。

また当時は、小麦粉も高級品だったため、

小麦粉の麺の代わりにそば粉やじゃがいもで作った麺を入れて食べていたとされます。

コングッス  
 「**콩국수**」は冷たい麺料理ですので、夏の始まりから終わりにかけて、  
 期間限定で販売されることが多いです。

主に韓国料理、お豆腐、中華料理のお店で食べることができます。

コングッス(4月から~9月まで)



夏限定



(5월1일~8월31日まで)  
 코ングッス



※「コングッス」が販売されているお店のお品書き

韓国の夏の定番料理とはいえ、実は好き嫌いが分かれる食べ物でもあります。

大豆の臭いが気になって「<sup>コングッス</sup>콩국수」を食べない人が多く、

実際私も子供の頃は大豆の臭いが苦手では食べられませんでした。

そんな私が「<sup>コングッス</sup>콩국수」を大好きになったのは、母との思い出のおかげです。

この季節になると母は手作りの「<sup>コングッス</sup>콩국수」を作ってくれました。

ある日、夜中に目が覚め部屋のドアを開けると、母が一人で豆の皮を剥いていました。

「<sup>コングッス</sup>콩국수」を作るためには、半日から一日かけて水に漬けた大豆の皮を剥き、

ゆっくり茹でてから細かく挽くという過程が必要ですが、

その年の夏にも母は、この作り方で「<sup>コングッス</sup>콩국수」を作っていました。

その晩、母に教えてもらいながら楽しく「<sup>コングッス</sup>콩국수」のスープを作りました。

次の日、冷蔵庫で寝かした「<sup>コングッス</sup>콩국수」のスープはキンキンに冷えていて、とても美味しそうに見えました。

母と一緒に作ったこともあり、意を決して一口食べてみましたが、驚きの美味しさでした！

その日以来、私の大好物に「<sup>コングッス</sup>콩국수」がリストアップされたのです。

「<sup>コングッス</sup> 콩국수」の美味しさを味わうには丁寧に、時間をかけないといけませんが、

簡単な材料で「<sup>コングッス</sup> 콩국수」の味を再現する方法もありますので（しかも時短です）、ぜひご紹介したいと思います！

材料【A】スープ

- 豆腐 1/2丁(150g)
- 豆乳 300ml
- ピーナッツバター  
大さじ1

※甘さを控えめにしたい方は、ピーナッツやごまを入れても大丈夫です！

材料【B】味付け

- 塩 大さじ1/4
- 砂糖 大さじ1/2

材料【C】盛り付け

- 茹で卵
- トマト  
➡ スライス
- きゅうり  
➡ 千切り
- ごま

材料【D】麺

- 島原そうめん
- 五島うどん
- ちゃんぽん麺

※ お好きな麺で  
<sup>コングッス</sup>  
「콩국수」を  
楽しみましょう！

作り方は、材料【A】をミキサーやフードプロセッサーで挽く



だけです！

当日食べる場合は味付けの塩や砂糖と一緒に挽いても大丈夫ですが、挽いてスープを作ったあと保管する場合は、食べる前に味付けを入れてください！

※注意：保存期限は長くても3日で、なるべく早めにお召し上がりください。

コングッス  
「**콩국수**」は、冷たい麺料理ですので、

スープが出来上がりましたら、冷蔵庫や冷凍庫で冷やすのをおすすめします！

そのまま食べる場合は、氷を入れると良いと思います！

次に、スープが冷える間、麺



を用意しましょう~



麺は、島原そうめん、五島うどん、ちゃんぽん麺などどの麺でも大丈夫です。

お店ではもちもちした生麺を使うことが多いですが、  
私の家庭ではそうめんを入れて食べるが多かったです。

茹で上がった麺は冷水に流し、水切りをして、麺鉢などのお皿に盛ります。

キンキンに冷えた「<sup>コングッス</sup>콩국수」のスープを入れ、  
お好みで味付けをし、茹で卵、トマト、きゅうりを盛り付けると出来上がり！

味付けは基本お塩ですが、お砂糖やピーナッツバターで少し甘さを加えても美味しいです。

韓国では、お塩よりお砂糖をメインに入れる地域もあり、  
味付けに対してはそれぞれ意見が分かりますので、  
皆さんのお好みで美味しく調整してみてください！

ちなみに、「<sup>コングッス</sup>콩국수」はキムチとも相性抜群です！



ヨルム(若い大根葉)キムチ

今回のコラムでは、夏にぴったりな韓国の食べ物「<sup>コングッス</sup>콩국수」をご紹介しましたが、いかがでしたか？

韓国でも「土用の丑」にあたる「伏日（ポックナル）」という日があり、

7月から8月にかけて

「初伏（チョボック）」、「中伏（チュンボック）」、「末伏（マルボック）」と3回あります。

「伏日（ポックナル）」には暑い夏を乗り越えるために

「参鶏湯（サムゲタン）」などの滋養食を食べますが、

栄養がたっぷり入っている「<sup>コングッス</sup>콩국수」も「伏日（ポックナル）」の食べ物としてとても人気です！

今月の10日は、最終の「伏日（ポックナル）」である「末伏（マルボック）」の日ですので、

美味しくて、体にも優しい「<sup>コングッス</sup>콩국수」を食べて、残りの夏も健やかに過ごしてください！

次回のコラムでも、長崎の名物で作る韓国料理をご紹介したいと思いますので楽しみにしてください！

それでは、アンニョン～ さようなら～