

📖 連載コラム

➡ 過去の連載コラム

韓国家庭料理

● 監修・姜 連淑
(韓国伝統料理研究家)

➡ バックナンバー

【第3回】

쌈 (サム)

サムとは“包む”こと。葉菜(ようさい)にご飯などを包んでヤンニョム醬(ジャン)※を添えて食べるものをサムという。

※ヤンニョム醬

韓国の味付け用の薬味、タレのこと。塩、砂糖、酢、醤油、味噌、ごま油などの調味料と唐辛子、コショウなどの香辛料、ニンニク、生姜、ネギのような薬味野菜を組み合わせる。

韓国の焼肉屋さんでは、焼いたお肉をサンチュにのせて、味噌やタレを包んでいただく。お肉をヘルシーに食べることができる韓国では定番の食べ方です。でも、本場韓国では包むのは焼肉だけではありません。今回はいろいろな食材を包んで食べる、“サム文化”をご紹介します。

■ 手巻き寿司感覚!?で楽しむサム

韓国の家庭でサムは、チゲ、キムチと並び、気軽なふだんの食事に欠かせないものです。野菜の中で葉の大きいものは、すべてサムに利用しています。代表的な葉菜としてサンチュ(萵苣)がありますが、ほかにも山菜のシラヤマギク、荳胡麻の葉、かぼちゃの若葉、白菜の芯部の葉、キャベツ、春菊、大豆の葉などもサムの材料になります。また、生の葉だけでなく、葉を茹でたり蒸したりして包むこともあります。包む中身も炒め物、煮物などバラエティに富みます。それらのおかずとサム醬(サム用の辛味噌)とご飯をそれぞれ器に盛ってテーブルに並べます。ご飯は白米のほか麦ご飯などもおすすめです。

食べ方は、まず手のひらに葉を2、3枚重ね、その上にご飯をひとさじおいて、おかず、サム醬をのせたら、両手で包み込んでいただきます。サムは一口で食べるのが基本。口を大きく開けてサムを頬張る姿は、品の良いものではないかもしれませんが、お好みの具をお好みの量だけ包んで…ハムッ！…といただく、これがサムの醍醐味でもあります。

さまざまな食材を美味しくいただけるサムは、昔から家庭で親しまれているメニューです。たとえば、陰暦の正月15日(一年の農事を始める前の節日)には豊年を祈願してサ

今月の一品 レシピ

ジャン サム醬



＜材料・約4人分＞

- 牛ひき肉: 20g
- 干し椎茸: 2～3枚
- 椎茸のもどし汁: カップ1/2
- 玉ネギみじん切り: カップ1/2
- 味噌: 100g
- コチュジャン: 大さじ2
- おろしニンニク(みじん切り)、砂糖、すり胡麻: 各小さじ1
- ごま油、煮干し粉: 各大さじ1

＜作り方＞

- (1)干し椎茸を水でもどし、みじん切りにする。
- (2)味噌とコチュジャンを混ぜ、椎茸のもどし汁で溶いておく。
- (3)鍋にごま油を回し入れ、ニンニクを炒める。香りがついたら牛ひき肉を炒め、色が変わったら玉ネギと・を入れ、炒める。
- (4)砂糖、すり胡麻、煮干し粉を加えて、混ぜながら弱火で7～8分煮詰める。

ムを食べる「福サム」という風習があります。「福を包んで食べる」というおめでたい意味があり、この日は海苔や乾燥させた山野菜を水で戻してサムを用意します。日本の手巻き寿司感覚で、作る楽しさも加わり、家族が食卓を囲む姿も「福サム」といったところでしょうか。

■ 今が旬のサンチュ

サムの材料としてポピュラーなサンチュは、ビタミンとミネラルを豊富に含み、繊維もやわらかい健康野菜です。サンチュには、睡眠・鎮静効果のある成分（ラクツコピコリン）が含まれていて、食べたあと眠くなると言われていることをご存じですか？ 韓国では「嫁にはサンチュサムを食べさせるな」という言葉があるほど。でも眠気を誘うのはサンチュの成分だけでなく、美味しさのあまりたくさん食べて満腹になるからでしょうね。

今でこそスーパーなどでも一年中売られ、焼肉店でも当たり前のように出てきますが、サンチュはこれからが旬の夏野菜です。みずみずしくシャキッとした食感が、食べるほどに食欲を増すサンチュサム。これから暑くなる季節に向けて、スタミナのある焼き肉を包むもよし、魚の煮付けや牛肉の炒め煮、コチュジャンなど、お気に入りの食材を自由に包み、韓国のサム文化を食してはいかがでしょう。

今回ご紹介するレシピは、味噌ベースのサム醬です。ご飯や焼き肉だけでなく、キュウリなどの野菜に付けても美味しくいただけます。ぜひお試しください。

[▲このページのトップへ](#)

| [個人情報保護について \[PDF\]](#) |

Kissポート財団

(公益財団法人 港区スポーツふれあい文化健康財団)

港区赤坂4-18-13 赤坂コミュニティーふらざ

電話: 03-5770-6837 / Fax: 03-5770-6884

お問い合わせ: fureai-info@kissport.or.jp

 [Kissポート財団について](#)



このホームページはKissポート財団の公式ホームページです。このホームページのすべての権利は当財団に帰属します。当財団の許可なく複製、転載は出来ません。