

ねりまつうしん

ねんふゆごう
2024年冬号

たげん ごじょうほう しえんいん かんこくごたんとう
多言語情報支援員(韓国語担当)

そ きすく
徐 基淑

ねんみよん 冷麺

かんこくていばん めん ねんみよん かる ぐくす
韓国定番の麺は冷麺とカルグクスです。

むかしは、そばが穫れる北で押し出し式の

ねんみよん こむぎ と みなみ ほうちょうぎ
冷麺、小麦が穫れる南では包丁切り

めん かる ぐくす しゅりゅう いま かんこく まち
麺のカルグクスが主流だったそうです。今では韓国のどの町

でも両方食べることができます。作り方だけでなく、食べ方

あじ たいしょうてき
も味も対照的です。

そのなかでも今回は、冷麺についてお話しします。

ねんみよん ちょうせんおうちょうじだい ねん ねん ほんざい る ー つ
冷麺は朝鮮王朝時代(1392年~1910年)から存在し、ルーツ

げんざい きたちょうせん かんこく ねん ちょうせんせんそう
は現在の北朝鮮にあります。韓国には、1950年に朝鮮戦争が

お きたとき みなみ のが きたがわ ひとびと つた
起きたとき、南に逃れた北側の人々によって伝わったといわ

れています。



ほんらい さむ ふゆ あたた おん どん べ や かんこく つか
本来は寒い冬に 暖かいオンドル部屋（韓国でよく使われてい

ゆかたんぼう へ や
る床暖房がある部屋）の

なか た りょうり
中で食べる料理です。



た ひと なか ねんみょん さき む にく ぴん で と っ
よく食べる人の中では、冷麺より先に蒸し肉やピンデトツや

まんど う などをつまみに 酒を飲む「先酒後麺

（ソングジュフミョン）」という習慣があります。

ねんみょん しゅるい
冷麺には、いくつか種類があります。

む る ね ん み ょ ん びょんやんはっしょう む る みず い み
ムルネンミョンは平壤発祥です。ムルは「水」を意味する

ことば かた し めん うえ したあじ にくるい たまご
言葉です。固く締めた麺の上に下味をつけた肉類・ゆで卵・

き む ち きんしたまご なし も つ さいご ゆっす よ
キムチ・錦糸卵・梨などを盛り付けます。最後にユッスと呼ば

れる肉のダシと、トンチミ（大根の水キムチ）の汁を合わせた

とうめい たんぱく つめ すーぶ で き あ
透明で淡泊な冷たいスープをかけて出来上がりです。

びびんねんみよん はむふうんはっしょう びびん ま
ビビンネンミョンは咸興発祥です。ビビンは「混ぜ」を
いみ ことば
意味する言葉です。

めん たまご きゅうり
麺にゆで卵・キュウリの

せんぎ やんによむ
千切りなどにヤンニョムを

さかな さしみの
からめた魚の刺身を乗せて、

よくかき混ぜてから食べます。



ちんじゆねんみよん ぎょかいだしすーぷ だんりよく ふとめん こま きざ
晋州冷麺は、魚介ダシスープ、弾力のある太麺、細かく刻ん
たまご や ぎゅうにくちぢみ も つ とくちょう
だ卵焼きと牛肉チヂミを盛り付けることなどが特徴です。

みなさんもぜひ、食べてみてください。

じぎょうすいしんがかり 事業推進係からのお知らせ

ぶんかこうりゆう じょうほう ことば じょうほう <文化交流ひろば情報コーナーをご利用ください>

にほんごがくしゅう じょうほう がいこくじん せいかつじょうほう たげんご ていきょう
日本語学習の情報や外国人のための生活情報などを多言語により提供します。

ばしょ ねりま くひかり おか
【場所】 練馬区光が丘3-1-1

でんわ
【電話】 03-3975-1252

かいせつにちじ へいじつ ごぜん じ ごご じ ど にち しゆく ごご じ じ
【開設日時】 平日（午前10時～午後1時）、土・日・祝（午後1時～4時）

ねんまつねんし ぶんかこうりゆう きゅうかんび のぞ
※年末年始など「文化交流ひろば」休館日を除く

たいおうげんご えいご か もく ど ちゅうごくご すい きん にち かんこくご げつ
【対応言語】 英語（火・木・土）、中国語（水・金・日）、韓国語（月）

た げんご と あ
※その他の言語はお問い合わせください。

がいこくごそうだんまどぐち りょう <外国語相談窓口をご利用ください>

ちいきしんこうかじぎょうすいしんがかり えいご ちゅうごくご かんこくご たがろぐご にほんご
地域振興課事業推進係では、英語・中国語・韓国語・タガログ語・日本語でいろ
ろな相談ができます。電話での相談も受け付けます。

ばしょ ちいきしんこうか くやくしよほんちようしゃ かい ねりまくとよたまきた
【場所】 地域振興課（区役所本庁舎9階） 練馬区豊玉北6-12-1

でんわ
【電話】 03-5984-4333

かいせつにちじ へいじつ ごご じ じ
【開設日時】 平日（午後1時～5時）

たいおうげんご えいご げつ きん ちゅうごくご げつ きん かんこくご きん たがろぐご げつ
【対応言語】 英語：月～金、中国語：月～金、韓国語：金、タガログ語：月

た げんご と あ
※その他の言語はお問い合わせください。

にほんじん がいこくじん こうりゆう いべんと かいさい くわ <日本人と外国人が交流できるイベントなどを開催しています。詳しくはこちら>

くこうしき
【区公式HP】 <https://www.city.nerima.tokyo.jp/gaikokunohitomuke/bunka.html>

コード
【QRコード】



ねりまうちいきしんこうかじぎょうすいしんがかり
練馬区地域振興課事業推進係

〒176-8501

ねりまくとよたまきた
練馬区豊玉北6-12-1

ねりまやくしよほんちようしゃ かい
練馬区役所本庁舎9階

でんわ
電話03（5984）4333

e-mail:CHIIKI17@city.nerima.tokyo.jp

へんしゅう ぶんかこうりゆう
編集：文化交流ひろば

ひかり おか
(光が丘3-1-1)

たげんごじょうほうしえんいん
多言語情報支援員

むらき なおこ えいごたんとう
村木 直子 (英語担当)

さとう ゆきえ ちゅうごくごたんとう
佐藤 雪恵 (中国語担当)

そ きすく かんこくごたんとう
徐 基淑 (韓国語担当)

Cold Noodles (Naengmyeon)

In Korea, we have two main types of standard noodles: Cold Noodles and Kalguksu.



In the past, Cold Noodles, by being pushed out from an extruder, were popular in the north where buckwheat is harvested, while Kalguksu, knife-cut noodles, was mainstream in the south, where wheat is grown. Now you can enjoy both types in any town in Korea. They contrast not only in the way they are prepared, but also in their taste and the way they are presented served.

In this newsletter, I will talk about Cold Noodles.

Cold Noodles have existed since the Joseon Dynasty (1392-1910). They originated in the region that is now North Korea.

It is said that they were brought to South Korea by people from the north who fled to the south when the Korean War broke out in 1950.

It was originally a dish eaten in a warm ondol room (a Korean room with floor heating) during cold winters.



Some fans enjoy a custom called 'Seonjuhmyeon'; they drink alcohol while eating steamed meat, pindeotteok and mandu dumplings before having Cold Noodles.

There are several types of Cold Noodles.

Mul-Naengmyeon originated in Pyongyang. Mul means "water." The dish consists of firm noodles with seasoned meat, boiled eggs, kimchi, shredded egg crepe, pears, etc. arranged on top. It is completed by pouring a clear and light iced soup made from a combination of meat broth called yuksu and juice

from radish water kimchi called dongchimi over all the ingredients.

Bibim Naengmyeon originated in Hamheung. Bibim is a word that means "mixed."

The Cold Noodles are topped with boiled eggs, shredded cucumber, fish sashimi slices dipped



in yangnyeom. We mix its ingredients well before eating.

Jinju Naengmyeon is characterized by its seafood soup, thick and chewy noodles, and a garnish of finely chopped egg rolls and beef chijimi .

Please give them a try!

Information from Nerima City Regional Promotion Section

<Welcome to Information Desk at Cultural Exchange Square>

We provide all sorts of useful information in some languages for your daily life, including Japanese language classes and so on.

【Venue】 3-1-1、Hikarigaoka, Nerima City

【Telephone number】 03-3975-1252

【Open】 Weekday 10:00a.m.-1:00p.m.

Saturday, Sunday, holidays 1:00-4:00p.m.

※Closed: When Culture Exchange Square is closed, and the end of year and new year holidays.

【Languages】 English : Tue. Thu. Sat. Chinese: Wed. Fri. Sun.

Korean : Mon. ※Please make inquires for other languages.

<Please visit the Information Desk at Nerima City Office>

Counseling service in English, Chinese, Korean, Tagalog and Japanese is available at Nerima City Regional Promotion Section. Counseling on phone is also available.

【Venue】 Regional Promotion Office, 9th floor of Nerima City Main Building
6-12-1, Toyotamakita, Nerima City

【Telephone Number】 03-5984-4333

【Open】 1:00p.m.-5:00p.m.

【Languages】 English : Mon.~Fri. Chinese : Mon.~Fri.

Korean : Fri. Tagalog : Mon.

※For other languages, please make inquiries.

We hold events where Japanese and foreigners can interact with each other.

For more information

【Nerima City Official HP】

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/gaikokunohitomuke/bunka.html>

【QR】



Nerima City Office
Regional Promotion Section
〒176-8501 6-12-1, ToyotamaKita,
Nerima, 9th floor,
Nerima City Main Building
Phone: 03-5984-4333
Email: CHIIKI17@city.nerima.tokyo.jp

Edited by Nerima Cultural
Exchange Square
(Hikarigaoka3-1-1)
Staff: Muraki Naoko (English)
Yukie Sato (Chinese)
Seo Kisook (Korean)

2024 年冬季号

多言语情报支援员（韩国语担当）

徐 基淑

冷面（넌미ョン）

韩国经典的面是冷面和汤面。

据说在从前，收获荞麦的北方

以压出的冷面为主，收获小麦的

南方以刀切的汤面为主。现在，

无论在哪里这两种面都可以吃到。不仅是做法，吃法和味道也成鲜明对比。



这期介绍冷面。

冷面开始于朝鲜王朝时代（1392 年—1910 年），起源于现在的北朝鲜。韩国的冷面，据说是在 1950 年朝鲜战争发生后，由逃亡到南方的北方人传授的。

起初是在寒冷的冬天，在暖和的房间里吃的料理。



经常吃的人中，有【先酒后面】的习惯。就是在吃冷面之前，边喝酒边吃些蒸肉呀煎饼呀煎饺子等下酒菜。

冷面的种类

ムルネンミョン 发祥于平壤。ムル是【水】的意思。在控干水分的面条上放上调味肉、煮鸡蛋、辣菜、鸡蛋丝、梨等等放在碗中，最后加入肉汤和萝卜辣菜制成的透明清淡的凉汤就完成了。

ビビンネンミョン 发祥于咸兴。ビビン是【混合】的意思。

在面条上放上煮鸡蛋、

黄瓜丝，辣酱生鱼片，

拌好后食用。



晋州冷面 特点是在鱼汤中

加入有劲道的粗面条，放上鸡蛋丝、牛肉煎饼等等。

大家也试着尝尝吧。

事业推进系通知

<请利用文化交流广场信息角>

用多种语言为外国人提供学习日语和生活信息

【地址】练马区光丘 3-1-1

【电话】03-3975-1252

【开设时间】平日的上午 10 点~下午 1 点

星期六 日 假日的下午 1 点~4 点 年末年始文化广场休馆

【对应语言】英语：星期二 星期四 星期六

中文：星期三 星期五 星期六

韩国语：星期一

※其他语言请先与我们联系

<外语咨询窗口为您服务>

地域振兴课事业推进系可以用英语、中文、韩语、菲律宾语、日语为您提供咨询服务，并接受电话咨询。

【地址】地域振兴课（练马区役所本厅 9 楼） 练马区丰玉北 6-12-1

【电话】03-5984-4333

【开设时间】平日下午 1 点~5 点

【对应语言】英语：星期一~星期五 中文：星期一~星期五

韩语：星期五

菲律宾语：星期一

※ 其他语言请先与我们联系

<日本人与外国人定期举办交流会 详情请见下>

【区公式 HP】

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/gaikokunohitomuke/bunka.html>

【QR】



练马区地域振兴课事业推进系

〒176-8501 练马区丰玉北 6-12-1

练马区役所本厅 9 楼

电话:03 (5984) 4333

e-mail:CHIIKI17@city.nerima.tokyo.jp

编辑：文化交流广场

（光丘 3-1-1）

多语言情报支援员

村木 直子（英语担当）

佐藤 雪惠（中国语担当）

徐 基淑（韩国语担当）

네리마 통신

2024 년 겨울호

다언어정보지원인(한국어 담당)

서 기숙

냉면

한국의 대표적인 면을 들자면 냉면과 칼국수가 있습니다.

옛날에는 메밀 농사가 많았던

북쪽 지방에서는 기계에

밀어내는 식의 냉면, 밀가루

수확량이 많던 남쪽 지방에서는 칼로 자르는 칼국수가 주
이었던 것 같습니다. 지금은 어디를 가도 양쪽 다 먹을
수 있습니다. 만드는 방법 뿐 아니라 먹는 방법도 맛도
각양각색입니다.



그 중에서 이번에는 냉면에 대해서 이야기 하려고 합니다.

냉면은 조선 왕조 시대부터 존재해, 루트는 현재의
북한에 있습니다.

한국에는 1950 년에 조선전쟁이 일어났을 때 남으로 피난
온 북한 출신자들을 통해서 본격적으로 보급 되었다고
합니다.

원래는 추운 겨울에 따뜻한 온돌 방에서 이가 시리 울 정도로 차갑게 해서 먹는 요리입니다.



자주 먹는 사람 중에는 「先酒後麵(선주후면)」이라는 냉면에 앞서 삶은 고기나 빈대떡이나 만두를 안주로 술을 마시곤 하는 습관이 있습니다.

냉면에는 여러가지 종류가 있습니다.

물 냉면은 평양 발상입니다. 꼭 짠 면 위에 간을 한 육고기, 삶은 계란, 김치, 달걀 지단 채, 배등을 올리고 최후에 육수와 동치미 국물을 섞은 맑고 담백한 차가운 국물을 부어서 완성 합니다.

비빔면은 함흥 발상입니다.

면에 삶은 계란, 오이채 등

여러가지 야채에 양념으로

버무린 홍어회를 올려서

잘 비벼서 먹습니다.



진주냉면은 어류로 만든 해산물 국물, 탄력 있는 굵은 면,
가늘게 채 썬 계란구이에 소고기 지지미를 올려 담아내는
것이 특징입니다.

여러분도 한번 드셔 보십시오.

사업추진계에서 알림

<문화교류광장 정보코너를 이용해 주십시오>

일본어 학습정보와 외국인을 위한 생활 정보 등을 다국어로 제공합니다.

【장소】 네리마구 히카리가오카 3 - 1 - 1

【전화】 03 - 3975 - 1252

【개설시기】 평일은 오전 10시~오후 1시

토·일·축일은 오후 1시~ 4시

※연말연시 등 「문화교류광장」 휴관일은 제외

【대응언어】 영어 : 화·목·토 중국어 : 수·금·일 한국어 : 월

※그 외의 언어는 문의해 주십시오

<외국어 상담창구를 이용해 주세요>

지역진흥과 사업추진계에서는 영어·중국어·한국어·타갈로그어·일본어로 여러 가지 상담이 가능합니다. 전화로도 상담을 받고 있습니다.

【장소】지역진흥과 (구청 본청사 9층) 네리마구 토요타마키타 6 - 1 2 - 1

【전화】 03 - 5984 - 4333

【개설일시】평일 오후 1시 ~ 5시

【대응언어】 영어 : 월~금 중국어 : 월~금 한국어 : 금

타갈로그어 : 월 ※그 외의 언어는 문의해 주세요.

일본인과 외국인이 교류할 수 있는 이벤트 등을 개최하고 있습니다. 상세한 내용은 여기로

【공공식 홈페이지】 <https://www.city.nerima.tokyo.jp/gaikokunohitomuke/bunka.html>

【QR】



네리마구지역진흥과 사업추진계
〒176 - 8501
네리마구 토요타마키타 6 - 1 2 - 1
네리마구청 본청사 9층
전화 03 (5984) 4333
e-mail:CHIIKI17@city.nerima.tokyo.jp

편집:문화교류 광장
(히카리가오카 3 - 1 - 1)
다언어정보지원인
무라키 나오코 (영어 담당)
사토 유키에 (중국어 담당)
서 기숙 (한국어 담당)