

ねりまつうしん



ねんはるごう
2026年春号

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)

よ おく
呂 佳玉

冬を越えるキムジャン、春を迎えるコッチョリ

かんこく ふゆ はじ ころ おお かてい きむじゃん おこな きむじゃん
韓国では冬が始まる頃になると、多くの家庭で「キムジャン」を行います。キムジャンとは、

ふゆ あいだ た きむち いちど つ こ むかし かた むかし ふゆ しんせん やさい
冬の間 食べる キムチ を一度に漬け込む 昔ながらのやり方です。昔は冬になると新鮮な野菜

て い むずか あき お ころ はくさい しおづ とくせい やん によむ
を手に入れることが 難しかったため、秋の終わり頃に白菜を塩漬けにし、特製の ヤンニョム を

くわ ほぞん つく きむち なが ふゆ しょくたく ささ かぞく けんこう まも
加えて保存しました。こうして作られたキムチは、長い冬の食卓を支え、家族の健康を守る

たいせつ そんざい
大切な存在でした。

きむち やさい とうがらし しお ま つく かんこく ほぞんしょく
キムチ：野菜に唐辛子、にんにく、塩などを混ぜて作る韓国の保存食

やん によむ かんこく あま から あじつ
ヤンニョム：韓国の甘くて辛い味付けのたれ



しかしキムジャンは、単なる保存食作りではありません。家族や近所の人々が集まり、白菜

あら しお つ あか やん によむ ていねい め こ いちにち いっしょ す さぎょう
を洗い、塩に漬け、赤いヤンニョムを丁寧に塗り込みながら、一日を一緒に過ごします。作業

とき わら ごえ ひび たが さいきん ようす はなし じかん ひと ひと きずな ふか
の時には笑い声が響き、互いの最近の様子を話します。その時間は、人と人との絆を深める

あたた
温かなひとときでもあるのです。

わたし おさな ころ はは きむじゃん み そだ しょくたく あ まえ なら
私も幼い頃、母のキムジャンを見ながら育ちました。食卓に当たり前のようになら

きむち てま ころ こ つく とき ふか かんが
キムチが、どれほどの手間と心を込めて作られていたのか、その時は深く考えたことがありま

せんでした。日本^{にほん}で30年^{ねんせい}生活^{かつ}した後^{あと}、韓国^{かんこく}のキムジャン文化^{きむじゃんぶんか}を紹^{しょう}介^{かい}してほしいという依頼^{いらい}を受^うけ、体験^{たいけん}イベント^{いべんと}を開催^{かいさい}することになりました。準備^{じゆんび}のために白菜^{はくさい}を塩漬^{しおづ}けにし、イワシ^{いわし}の塩辛^{しおから}やアミ^{あみ}の塩辛^{しおから}、にんにく、生姜^{しょうが}、果物^{くだもの}を加^{くわ}えてヤンニョム^{やんによむ}をつくりました。日本^{にほん}人も韓国^{かんこく}人も、子ども^こも大人^{おとな}も一緒^{いっしょ}になってキムチ^{きむち}を漬^つけ込みました。慣^なれない手つき^てではありましたが、笑顔^{えがお}と会^{かい}話が^わずっと続^{つづ}き、キムチ^{きむち}作^{つく}りの時間^{じかん}は自然^{しぜん}と心^{こころ}が^かつながらる時間^{じかん}へと変^かわっていきました。

アミの塩辛：小さなエビの塩漬

イベント^{いべんと}の後^{あと}、ある参加者^{さんかしゃ}が「こんなに心^{こころ}のこもったキムチ^{きむち}は初^{はじ}めてです。」と^い言^いってくれました。その言葉^{ことば}に、私^{わたし}は気持^{きもち}ちが温^{あたた}かくなりました。キムチ^{きむち}は単^{たん}なる料理^{りょうり}ではなく、人^{ひと}と人^{ひと}を結^{むす}ぶ“心^{こころ}”そのもの^{もの}なのだ^{のだ}と改^{あらた}めて感^{かん}じた瞬^{しゆん}間^{かん}でした。

2013年^{ねん}、キムジャン文化^{きむじゃんぶんか}はユネスコ無^ゆ形^{ねすこむけい}文化^{ぶんか}遺^い産^{さん}に登^{とう}録^{ろく}されました。評^{ひょう}価^かされたのはキムチ^{きむち}そのもの^{もの}だけでなく、分^わかち合^あいと協^{きょう}力^{りよく}の気持^{きもち}ち、そして世^せ代^{だい}を越^こえて受^うけ継^つがれてきた暮^くらしの知^ち恵^えでした。冬^{ふゆ}に仕^し込^こんだキムチ^{きむち}は、キムチチゲ^{きむちちげ}やキムチチャーハン^{きむちチャーハン}、キムチチヂミ^{きむちちぢみ}など、さまざま^{さまざま}な料理^{りょうり}として食^{しょく}卓^{たく}を支^{ささ}えます。発^{はっ}酵^{こう}によつて深^{ふか}まる味^{あじ}わいは、厳^{きび}しい寒^{さむ}さを乗^のり越^こえる韓国^{かんこく}の知^ち恵^えでもあります。



ユネスコ無^ゆ形^{ねすこむけい}文化^{ぶんか}遺^い産^{さん}：世界^{せかい}の大事^{だいじ}な文化^{ぶんか}のひとつ

キムチチゲ：キムチの鍋料理

キムチチャーハン：キムチで味付けした炒めご飯

キムチチヂミ：小麦粉と水を混ぜ、キムチなどを入れて、薄く丸く焼いた韓国の食べ物

発酵：菌の力で自然に変化しておいしくなること

そして長い冬^{なが}が過^{ふゆ}ぎ、春^{はる}が訪^{おと}れると食^{しょく}卓^{たく}の風^{ふう}景^{けい}も少^{すこ}し軽^{かろ}やかに^{なが}なります。長^{なが}く熟^{じゅく}成^{せい}させ

た^{きむち}キムチの代わりに、^{つく}作りたての^{こっちより}コッチヨリ（^{あさづ}浅漬^けキムチ）が^{なら}並びます。キムチが^{じかん}時間をかけて^{はっこう}発酵させる^{ほぞんしょく}保存食であるの^{たい}に対し、^{こっちより}コッチヨリは^{しおづ}塩漬^けをほとんどせず、^ま混ぜてすぐに^た食べる、^{たの}みずみずしさを^{りょうり}楽しむ料理です。

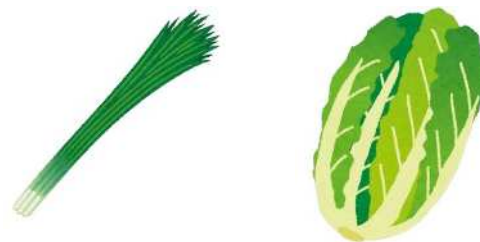
^{はる}春を^{だいひょう}代表するのは、^{はるはくさい}春白菜（^{ぼむどん}ポムドン）の^{こっちより}コッチヨリです。^は葉がやわらかく、^{あま}やさしい^{あま}甘みがあり、^{かる}軽く^ま混ぜるだけで^{かる}軽い^{かん}感じの^{あじ}味わいが^{ひろ}広がります。また、^{だるれ}ダルレ（^{のびる}野蒜）の^{こっちより}コッチヨリは^{はる}春らしい^{かお}香りが^{とくちょう}特徴で、^{はん}ご飯ともよく^あ合います。^{なずな}ナズナや^{せり}セリなどの^{はる}春野菜も、それぞれの^やわらかい^{にが}苦さや^{かお}香りを^い生かして^ま混ぜることができます。^{きゅうり}きゅうりの^{こっちより}コッチヨリは^{さわ}爽やかさがあり、^{しよしゆん}初春の^{よるむ}ヨルム（^{わか}若い^{だいこん}大根の^は葉）の^{こっちより}コッチヨリは^{そうめん}素麺や^{びびんば}ビビンバとも^{あいしょう}相性の^よ良い^{いっぴん}一品です。

びびんば かんこく ま はん ビビンバ：韓国の混ぜご飯

^{こっちより}コッチヨリは、^{にほん}日本の^{やきにくてん}焼肉店^だで出される「ねぎちよれぎ」にも^に似た^{りょうり}料理です。^ま混ぜてすぐに^{あじ}味わう、あの^{かる}軽い^{かん}感じの^{ひとさら}一皿を^{おも}思い^う浮かべていただければ、^{はる}春の^{こっちより}コッチヨリの^{みりよく}魅力がより^{みちか}身近に^{かん}感じられるかもしれません。

^{きむじゃん}キムジャンで^{ふゆ}冬を^こ越え、^{こっちより}コッチヨリで^{はる}春を迎えること。それは^{たん}単なる^{りょうり}料理の^{ちが}違いではなく、^{きせつ}季節とともに^い生きる^{ちえ}知恵です。^{ひとさら}一皿の^{きむち}キムチには、^{はは}母の^て手の^{かぞく}ぬくもりと^{おも}家族を^{こころ}思う^{ひと}心、そして^{ひと}人と^{とも}共に^す過ごした^{じかん}時間が^{しず}静かに^{いま}今に^{つづ}続いています。^{ふゆ}冬が^く来るたびにその^{ぬく}温もりを^{おも}思い出し、^{はる}春になると^{あた}新しく^あ和えた^{こっちより}コッチヨリのように、また^{あら}新たな^{いっぽ}一歩を^{むか}迎えたいと思ひます。

ねぎちよれぎ かんこくふう ねぎ さらだ ネギチヨレギ：韓国風のネギのサラダ



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 <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。

ぼしよ 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 しゅく 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）

※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 りよう <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 そうだん
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・日本語でいろいろな相談が
でんわ そうだん う つ
す。電話での相談も受け付けます。

ぼしよ ちいきしんこうか くやくしよほんちようしや 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

※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>

こーど
【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
ねりまぐやくしよほんちようしや 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

わたぬき みほ えいごたんどう
綿貫 美穂（英語担当）

ほりごめ よしみ ちゅうごくごたんどう
堀籠 慶美（中国語担当）

よ おおく かんこくごたんどう
呂 佳玉（韓国語担当）



Spring, 2026

Information Desk Support Staff (Korean)

Yeo Gaok

Kimjang to Overcome Winter, Kochori to Welcome Spring

In Korea, when winter approaches, many households gather for kimjang.

Kimjang is the traditional practice of making kimchi all at once to eat throughout the winter.



In the past, it was difficult to obtain fresh vegetables during the winter, so neighbors do kimjang to preserve Chinese cabbage by salting and adding a special seasoning sauce called “Yangnyeom” to it in late autumn. Kimchi was an essential food that supported families’ diet and health through the long winter.

Kimchi: a Korean preserved food made by mixing vegetables with yangnyeom, chili peppers, garlic, salt, and other ingredients

Yangnyeom: a sweet and spicy Korean-style seasoning sauce

Kimjang is not merely a task of making preserved food kimchi. Family members and neighbors gather, and spend the day together washing Chinese cabbage, salting it, and carefully coating it with yangnyeom sauce. During kimjang, laughter echoes and people share stories of their lives. The time at kimjang also creates warm moments that strengthen the bonds among everyone involved.

I grew up watching my mother prepare kimjang when I was a little child. At that time, I never really thought about how much effort she devoted herself to making the kimchi, which was naturally served on our dinner table.

After living in Japan for 30 years, I was asked to introduce Korean kimjang culture, so I organized a kimjang experience workshop.

For the event, I prepared salted Chinese cabbage and yangnyeom sauce made with salted anchovy paste, salted mysid, chili pepper, garlic, ginger, and fruits. All participants - Japanese and Korean, children and adults - enjoyed making kimchi. Though the work was unfamiliar to them, everyone was smiling and chatting the whole time. The kimchi-making experience became a moment of genuine heart-to-heart connection.

Salted mysid: small mysid shrimp preserved in salt

After the event, one participant said, "This is the first time I've ever made kimchi with such heart.". Those words warmed my heart. At that moment, I realized once again that kimchi is not just a dish, but a kind of "spirit" that connects people.

In 2013, kimjang culture was added to the UNESCO Intangible Cultural Heritage list.

UNESCO praised not only kimchi itself but the custom of kimjang: the spirit of sharing and cooperation, and the wisdom of life that has been passed on through generations.

Kimchi prepared in winter can be used to make a variety of dishes, such as kimchi jjigae, kimchi fried rice, and kimchi jeon. The rich flavor of kimchi, enhanced through fermentation, reflects the Korean wisdom to endure the harsh winters.

UNESCO Intangible Cultural Heritage: Cultural treasures include traditions or living expressions inherited from our ancestors and passed on to future generations in the world.

Kimchi jjigae: Kimchi hot pot.

Kimchi fried rice: Fried rice seasoned with kimchi.

Kimchi jeon: Korean-style thin and round pancakes by frying the mixture of flour, water, kimchi, and other ingredients.

Fermentation: A process that enhances the flavor of foods by utilizing microorganisms' enzymes.



After the long winter, the dining table becomes a little lighter, as spring arrives. Freshly made kotchori (lightly pickled kimchi) is served instead of long-aged kimchi. While kimchi is a preserved food that is fermented for a long time, kotchori is eaten after minimal marinating to enjoy its freshness. Spring Chinese cabbage kotchori is a representative spring dish. Its tender leaves have a gentle sweetness, and marinating it lightly will bring out a refreshing flavor. Wild garlic kotchori also has a spring-like aroma and goes well with rice. Spring vegetables like Japanese parsley and shepherd's purse can also be mixed into kotchori, adding their gentle bitterness and aroma to it. Cucumber kotchori offers a crisp refreshing taste, and early spring yeoleum (young radish leaves) kotchori goes well with Japanese somen noodles and bibimbap.

Kotchori tastes like "Negi-choregi" served at Japanese yakiniku restaurants. Imagine the refreshing flavor of freshly mixed negi-choregi, and you may feel closer to the delicious charm of spring kotchori.

Bibimbap: Korean-style mixed rice

Negi-choregi: Korean-style leek salad

Kimjang to endure winter and kotchori to welcome spring are not merely culinary differences, but expressions of wisdom for living in harmony with the seasons. A plate of kimchi is filled with the warmth of a mother's hands, her affection for her family, and the precious time people spent together during kimjang quietly lives on to this day.

Every winter I remember the warmth of kimjang, and when spring arrives, I feel like taking a new step forward like freshly mixed kotchori.



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 inquiries 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>



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: Watanuki Miho (English)
Horigome Yoshimi (Chinese)
Yeo Gaok (Korean)



2026 年春号

多言语情报支援员（韩国语担当）

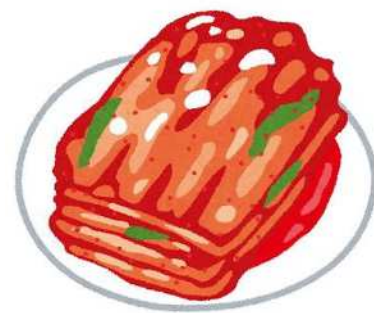
呂 佳玉

越冬泡菜，迎春新菜

在韩国，每当冬季快要来临的时候，许多家庭都有越冬腌制泡菜的习俗。简称“越冬泡菜”。所谓越冬泡菜，就是一次性腌制足够整个冬季食用的泡菜【注 1】已备过冬。由于过去一到冬季，新鲜蔬菜很难买到，所以人们会在秋末将大白菜用盐腌好，再抹上特制的辣酱【注 2】保存起来。如此腌制而成的泡菜，不仅是支撑漫长冬日不可缺少的食品、也是守护家人健康的重要食物。

【注 1】泡菜：以蔬菜为主料，加入辣椒、大蒜、盐等腌制而成的韩国传统保存食品

【注 2】酱料：韩国风味调味酱料，口感甜辣



越冬泡菜不只是单纯的作为保存食品这么简单。家人和邻里聚在一起，洗白菜，腌白菜、再一片片抹上红色的辣酱，一整天都在一起忙碌。劳作之中，笑声不断，大家分享彼此最近的生活趣事。更是一段加深感情，温暖人心的时光。

我小时候也是看着母亲做泡菜长大的。餐桌上理所当然地摆着泡菜，但当时我

从未认真想过，那背后凝聚了多少人的心血。在日本生活了三十年后，我受邀介绍韩国的泡菜文化，于是举办了一场体验制作泡菜的活动。为此，我提前将白菜腌好，并加入鱼露、虾酱【注 3】、大蒜、生姜和水果，精心调制酱料。活动当天，日本人与韩国人、孩子与大人齐聚一堂，一起动手腌泡菜。虽然大家动作还不太熟练，但笑声和交流声从未停歇，腌制泡菜的时间，自然变成了彼此拉近距离，心心相通的时刻。

【注 3】 虾酱：以小虾腌制而成的调味品

活动结束后，一位参与者对我说："这是我吃过的最有心意的泡菜。"听到这句话，我心里涌起一阵暖意。那一刻，我再次深切地感受到：泡菜不只是一道菜肴，它本身就是连结人与人之间的"心意"。

2013 年，越冬泡菜被列入联合国教科文组织（UNESCO）非物质文化遗产【注 4】名录。被得到认可的，不仅仅是泡菜本身，还有人们彼此分享快乐，互相协作的精神，以及世代传承下来的生活智慧。冬季腌制的泡菜，可以做成泡菜汤【注 5】、泡菜炒饭【注 6】、泡菜煎饼【注 7】等多种料理。经过发酵【注 8】味道会越来越浓厚，这也是韩国人抵御严冬的智慧之一。

【注 4】 UNESCO 非物质文化遗产：联合国教科文组织认定并保护的世界重要文化之一

【注 5】 泡菜汤：以泡菜为主料煮制的韩式炖汤

【注 6】 泡菜炒饭：以泡菜调味翻炒而成的韩式炒饭

【注 7】 泡菜煎饼：将面粉和水调成面糊，加入泡菜等食材，摊成薄圆饼煎制而成的韩式煎饼

【注 8】 发酵：借助微生物的自然变化，让食物变得更加美味。



当漫长的冬天悄然远去，春天如约而至，餐桌上的风景也随之轻盈起来。比起长期发酵的泡菜，人们常吃的是现拌好的（浅渍泡菜）。如果说泡菜是需时间慢慢发酵的保存食品，那么，浅渍泡菜几乎不怎么用盐腌，拌匀后即可食用的蔬菜食品，则能享受到食材本身清脆新鲜的口感。

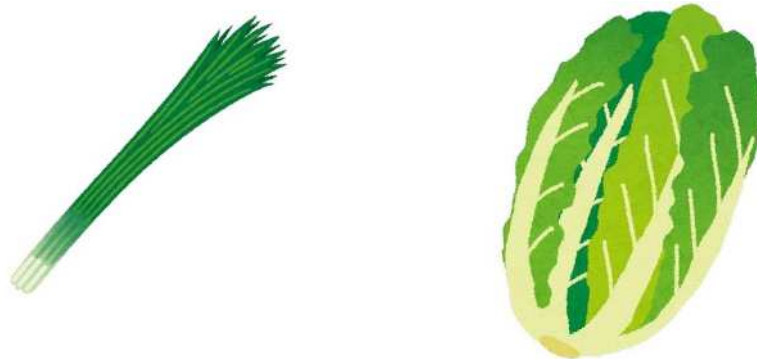
春天具有代表性的，是用春白菜做的浅渍泡菜。春白菜叶子柔嫩，带有淡淡的甜味，少少拌一拌便清爽可口。用野蒜做的浅渍泡菜也很有春天气息，香味十足，非常下饭。荠菜、水芹等春季蔬菜，略带淡淡的苦味和香气，也可以用来拌成清爽的小菜。用黄瓜做的浅渍泡菜清新爽口，用初春的嫩萝卜叶做的浅渍泡菜也很适合搭配素面和石锅拌饭【注9】。

【注9】石锅拌饭：韩国的混合拌饭

浅渍泡菜与日本烤肉店常见的“葱拌沙拉”【注10】颇为相似。那种现拌现吃、口感清爽的小菜，若能想象那个味道，或许便能更加直观地感受到春季浅渍泡菜的独特魅力。

【注10】葱拌沙拉：韩国风味的葱拌沙拉

越冬泡菜，迎春新菜——这不仅是料理方式上的不同，更是一种顺应季节生活的智慧。一碟泡菜里，默默承载着母亲双手的温暖、对家人的爱，以及和他人共同度过的珍贵时光。每当冬天，我都会想起那份温暖，到了春天，也希望能像迎春新菜一样，迎接更加美好的未来。



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: CHIKI17@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

綿貫 美穗 (英语担当)

堀籠 慶美 (中国语担当)

呂 佳玉 (韩国语担当)

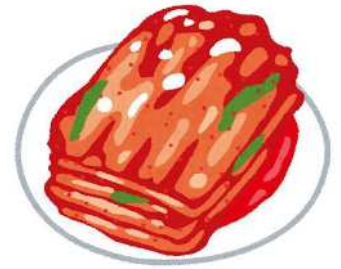


겨울을 나는 김장, 봄을 맞는 겉절이

한국에서는 겨울이 시작될 무렵이 되면 많은 가정에서 ‘김장’을 합니다. 김장은 겨울 동안 먹을 김치를 한꺼번에 담그는 전통입니다. 예전에는 겨울철에 신선한 채소를 구하기 어려웠기 때문에, 가을이 끝날 즈음 배추를 소금에 절이고 양념을 더해 저장했습니다. 그렇게 담근 김치는 긴 겨울 식탁을 책임지며 가족의 건강을 지켜 주었습니다.

● 김치: 채소에 고추, 마늘, 소금 등을 넣어 만드는 한국의 저장 음식

● 양념(ヤンニョム): 한국 특유의 달콤하고 매콤한 양념장



하지만 김장은 단순히 음식을 만드는 날이 아닙니다. 가족과 이웃이 함께 모여 배추를 씻고, 소금에 절이고, 붉은 양념을 정성스럽게 발라 넣으며 하루를 함께 보냅니다. 작업하는 동안 웃음소리가 오가고 서로의 안부를 나눕니다. 김장은 사람과 사람이 마음으로 이어지는 따뜻한 시간입니다.

저 역시 어린 시절 어머니의 김장을 보며 자랐습니다. 식탁에 늘 오르던 김치가 얼마나 많은 손길과 정성을 거쳐 만들어졌는지, 그때는 깊이 생각해 보지 못했습니다. 일본에서 30년을 생활한 뒤, 한국의 김장 문화를 소개해 달라는 요청을 받아 체험 행사를 열게 되었습니다. 배추를 절이고, 멸치젓과 새우젓, 마늘, 생강, 과일 등을 넣어 양념을 만들었습니다. 일본인도 한국인도, 아이도

어른도 함께 모여 김치를 담갔습니다. 서툰 손놀림 속에서도 웃음과 대화가 이어졌고, 김치를 담그는 시간은 자연스럽게 서로의 마음을 잇는 시간이 되었습니다.

● 새우젓: 작은 새우를 소금에 절여 만든 젓갈

행사가 끝난 뒤 한 참가자가 이렇게 말했습니다.

“이렇게 마음이 담긴 김치는 처음입니다.”

그 말을 듣는 순간, 김치가 단순한 음식이 아니라 사람과 사람을 이어주는 ‘마음’이라는 사실을 다시 한 번 느꼈습니다.

2013년, 김장 문화는 유네스코 무형문화유산으로 등재되었습니다. 이는 김치라는 음식 뿐만 아니라, 함께 나누고 협력하는 정신, 세대를 넘어 이어져 온 삶의 지혜가 인정받은 것입니다. 겨울에 담근 김치는 김치찌개, 김치볶음밥, 김치전 등 다양한 요리로 식탁을 풍성하게 합니다. 발효를 통해 깊어지는 맛은 혹독한 겨울을 이겨 내는 지혜이기도 합니다.

● 유네스코 무형문화유산: 세계적으로 소중히 보존해야 할 문화

● 김치찌개: 김치를 넣어 끓인 찌개

● 김치볶음밥: 김치로 맛을 낸 볶음밥

● 김치전: 밀가루 반죽에 김치 등을 넣어 부쳐낸 음식

● 발효: 미생물의 작용으로 맛이 깊어지는 과정



그리고 긴 겨울이 지나 봄이 오면 식탁의 풍경도 한결 가벼워집니다. 오래 숙성된 김치 대신, 막 버무린 겉절이가 옵니다. 김치가 시간을 들여 발효시키는 저장 음식이라면, 겉절이는 거의 절이지 않고 바로 무쳐 먹는 신선한 음식입니다.

봄을 대표하는 것은 봄동 겉절이입니다. 잎이 부드럽고 은은한 단맛이 있어 가볍게 버무리기만 해도 산뜻한 맛이 살아납니다. 달래 겉절이는 봄 향기가 특징이며 밥과도 잘 어울립니다. 냉이나 미나리 같은 봄나물도 각각의 향과 씹쓸함을 살려 무칠 수 있습니다. 오이 겉절이는 상큼함이 돋보이고, 열무 겉절이는 소면이나 비빔밥과도 잘 어울립니다.

● 비빔밥: 여러 재료를 넣어 비벼 먹는 한국의 혼합 밥 요리

겉절이는 일본의 고깃집에서 나오는 '네기 초레기(파 샐러드)'와도 비슷한 느낌의 음식입니다. 무쳐서 바로 먹는 그 가벼운 한 접시를 떠올리면, 봄 겉절이의 매력을 조금 더 가깝게 느낄 수 있을지도 모릅니다.

김장으로 겨울을 나고, 겉절이로 봄을 맞이하는 것. 그것은 단순한 음식의 차이가 아니라 계절과 함께 살아가는 지혜입니다. 한 접시의 김치에는 어머니의 손길과 가족을 향한 마음, 그리고 함께한 시간이 담겨 있습니다. 봄이 오는 이 계절, 막 무친 겉절이처럼 새로운 시작을 맞이해 보시기 바랍니다.

● 네기 초레기: 한국식 파 샐러드



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 주세요.

<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 - 12 - 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

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

【QR】



네리마구지역진흥과 사업추진계
〒176 - 8501
네리마구 토요타마키타 6 - 12 - 1
네리마구청 본청사 9층
전화 03 (5984) 4333
e-mail:CHIIKI17@city.nerima.tokyo.jp

편집: 문화교류 광장
(히카리가오카 3 - 1 - 1)
다언어정보지원원
와타누키 미호 (영어 담당)
호리고메 요시미 (중국어 담당)
여 가옥 (한국어 담당)