



2026 年春号

多言语情报支援员（韩国语担当）

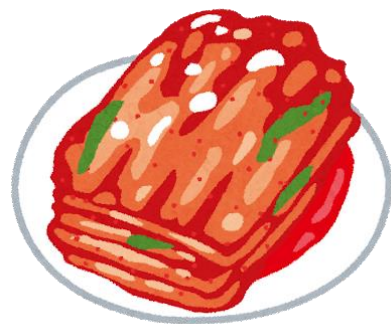
呂 佳玉

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: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

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)