

ねりまつうしん

ねんはるごう
2026年春号

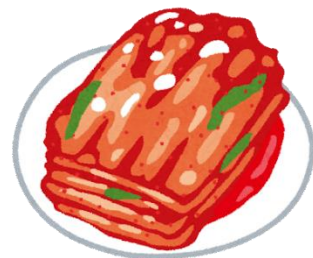
たげんごじょうほうしえんいん かんこくごたんとう
多言語情報支援員(韓国語担当)

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

かんこくではふゆはじころになると、おおくのかてい「きむじゃん」をおこないます。きむじゃんとは、ふゆあいだに食べるキムチをいちどにつけこむ昔ながらのやり方です。昔は冬になるとしんせんやさい冬の間、に食するキムチを一度に漬けておく昔ながらのやり方です。昔は冬になると新鮮な野菜を手に入れることが難しく、秋の終わり頃に白菜を塩漬にし、特製のヤンニョムを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、家族の健康を守る大切な存在でした。



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

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、白菜を洗い、塩に漬けて、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かなひとときでもあるのです。

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ぬキムチが、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^{いかつ}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^いント^{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^{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^{やんにょむ}をつ^{つく}りました。日本^{にほん}人も韓国^{かんこく}人も、

こどもも大人^{おとな}も一^{いっ}緒^{しょ}になっ^なてキムチ^{きむち}を漬^つけ込^こみました。慣^なれな^ない手^てつき^てではあり^ありま^りましたが、笑^{えが}顔^おと

か^かい^いわ^わが^がず^ずつ^つと^と続^つき^き、キムチ^{きむち}作^{つく}りの時^じ間^{かん}は自^じ然^{ぜん}と心^{こころ}が^かつ^つな^なが^がる^る時^じ間^{かん}へ^へと^と変^かわ^わっ^つて^てい^いき^きま^まし^した。

アミ^{あみ}の塩辛^{しおから}：小^{ちい}さなエビ^{えび}の塩漬^{しおづ}け

イベ^いント^{べんと}の^あつ^つち^ち、ある^{ある}参^{さん}加^か者^{しゃ}が「^こん^こな^なに^に心^{こころ}の^こも^もつ^つた^たキムチ^{きむち}は^はじ^じめ^めて^てです。」^いと^いっ^つて^てく^くれ^れま^ま

し^した。その^{こと}ば^ばに、私^{わたし}は^きも^もち^ちが^あた^たた^た温^{あたた}か^かな^なり^りま^まし^した。キムチ^{きむち}は^たん^ん単^{たん}なる^り料^{りょう}理^りで^はな^なく、人^{ひと}と^{ひと}人^{ひと}を

む^むす^す結^こぶ^こ“心^{こころ}”^あら^らた^た改^かめ^めて^て感^{かん}じ^じた^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^{ゆねすこ}無^む形^{けい}文^{ぶん}化^か遺^い産^{さん}に^{とう}ろ^ろく^くに^{ひょう}か^かに^きむ^むち^ち

の^{もの}だ^だけ^けで^でな^なく、わ^わか^かち^ち合^あい^いと^きょう^{ょう}り^りょ^ょく^くの^きも^もち^ち、そ^せた^たい^いこ^こを^うつ^つが^がれ^れて^てき^きた^た暮^くら^らし^しの

ち^ちえ^えで^でし^した。冬^{ふゆ}に^しこ^こ仕^き込^こんだ^きむ^むち^ちは、キムチチゲ^{きむちちげ}やキムチチャーハン^{きむちチャーはん}、キムチチヂミ^{きむちちぢみ}など、さ^まま^まざ

ま^りょう^りり^りと^しょ^ょく^くた^たく^くさ^ささ^さえ^えま^ます。発^はつ^つ酵^{こう}に^よつ^つて^て深^{ふか}ま^ある^ある^あ味^{あじ}わ^あい^あは、^きび^びしい^さむ^むの^ここ^{かん}こ^く

の^ちえ^え知^ち恵^えで^もあ^あり^りま^ます。

ユネスコ^{ゆねすこ}無^む形^{けい}文^{ぶん}化^か遺^い産^{さん}：世^せ界^{かい}の^{だい}じ^じな^な文^{ぶん}化^かの^{ひと}つ

キムチチゲ^{きむちちげ}：キムチ^{きむち}の^なべ^べり^りょう^り

キムチチャーハン^{きむちチャーはん}：キムチ^{きむち}で^あじ^じつ^ついた^{いた}め^めし

キムチチヂミ^{きむちちぢみ}：小^こま^まぎ^ぎと^みず^ずを^まま^まき^きむ^むち^ちな^いど^うを^うす^すま^まる^るや^やい^いかん^{かん}こ^こく^くの^たもの

発^はつ^つ酵^{こう}：菌^{きん}の^ちか^から^らし^しぜ^{ぜん}ん^んへ^へん^んか^か

そ^なが^が長^ちい^い冬^{ふゆ}が^す過^おぎ^ぎ、春^{はる}が^おと^とず^ず訪^しよ^ょく^くた^たく^くふ^ふう^うけ^けい^いす^すこ^こか^かる^る。長^なく^じゅ^ゅく^くせ^{せい}い^い



た^{きむち}キムチの代わりに、^{つく}作りたての^{こっちょり}コッチョリ（^{あさづ}浅漬け^{きむち}キムチ）が並びます。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}保存食であるのに対し、^{たい}コッチョリは^{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。

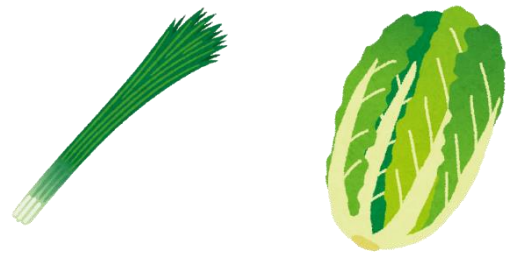
^{はる}春を^{だいひょう}代表するのは、^{はるはくさい}春白菜（^{ぼむどん}ポムドン）の^{こっちょり}コッチョリです。^は葉がやわらかく、^{あま}やさしい^{あま}甘みがあり、^{かる}軽く^ま混ぜるだけで^{かる}軽い^{かん}感じの^{あじ}味わいが^{ひろ}広がります。また、^{だるれ}ダルレ（^{のびる}野蒜）の^{こっちょり}コッチョリは^{はる}春らしい^{かお}香りが^{とくちょう}特徴で、^{はん}ご飯ともよく合います。^あナズナや^{なずな}セリなどの^{はる}春野菜も、それぞれの^{はる}わらかい^{かお}苦さや^い香りを^ま生かして^ま混ぜることができます。^{こっちょり}きゅうりの^{こっちょり}コッチョリは^{さわ}爽やかさがあり、^{しよしゆん}初^{よるむ}春の^{わか}ヨルム（^{だいこん}若い大根の^は葉）の^{こっちょり}コッチョリは^{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^まの^{はん}混ぜ^{はん}ご飯

^{こっちょり}コッチョリは、^{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」にも似た料理です。^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^{おも}を^う思い浮かべていただければ、^{はる}春の^{こっちょり}コッチョリの^{みりよく}魅力がより^{みぢか}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}冬を越え、^こコッチョリで^{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^{こっちょり}コッチョリのように、^{あら}また^{いっぽ}新たな^{むか}一歩を^{おも}迎えたいと思います。

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^ま風^{はん}の^{ねぎ}ネギの^{さらだ}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

ぶんかこうりゅう
<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 ぶんかこうりゅう 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 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 くやくしよほんちょうしゃ 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 こうりゅう 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】 

ねりまく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
ねりまくやくしよほんちょうしゃ 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 ぶんかこうりゅう
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 がおく かんこくごたんどう
呂 佳玉（韓国語担当）