

# 韓国料理

韓国料理は辛い・美容に良いなど様々なイメージがあります。韓国料理と言っても朝鮮半島は8つの地域に分けられ、地域によって食文化が違うため各地に郷土料理があります。また、伝統的な韓国料理には中国料理・日本料理と共通する五味五色（五味：塩・甘・酸・辛・苦、五色：青・赤・白・黒・黄）という考えがあります。

## <韓国料理の主な特徴>

- ①**主食は米**…日本と同じで主食はご飯です。肉料理や魚料理、野菜を使った料理などが加わり、栄養バランスの取れた献立になっています。
- ②**唐辛子や香味野菜を多用**…唐辛子は生のままや粉末にして使います。特に香味野菜であるにんにくの消費量が多いためスタミナ料理と言われます。
- ③**大豆発酵食品を使う**…基礎調味料としてカンジャン(醤油)やテンジャン(味噌)、唐辛子粉を加えて作るコチュジャン(唐辛子味噌)がよく使われます。



 **ウオクニ株式会社**  
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。