

# やっぱり外せない、これからの季節にぴったり“韓国鍋”



鍋料理にはもはや定番の韓国鍋料理。朝鮮半島の鍋料理を称して『チゲ』と呼ばれるが、香辛料が使われたスパシーな鍋もあれば、素材の旨みを味わう鍋などバリエーションも豊富。

調理には、『トッペギ』という鍋を用いる韓国鍋料理。同じ鍋を使うのに、中身の具材によって“味”も“料理名”も変わってくるところが、奥深いところ。押えておきたい韓国鍋を一気に紹介!

お店のロケーションは鍋料理マップ参照



キムチチゲ

その名の通りキムチが味の主役。お肉、野菜、豆腐などをキムチとダシスープで煮込んだ鍋料理。キムチは世界的にも健康食と名高く、程よく発酵された酸味と辛味が鍋全体にコクを出してくれる。キムチチゲの命は、何と言ってもキムチ。キムチの出来で、味が左右すると言っても過言ではない。



赤と黒を基調としたすっきりとした店内。2006年にオープンして以来、ビクトリアパークで定評のお店。

お餅が入ったこのチゲは、豚肉と厚揚げ豆腐との相性もよく、ボリューム満点。ご飯と一緒に食べよう!

料理・情報提供: Ninniku Jip



サムゲタン

鶏肉の中へお米と一緒に高麗人参、栗、デーツ、ニンニクなどの漢方を詰めて煮込んだ鍋料理。栄養価の高いことで知られるサムゲタンは、疲労回復や夏バテ防止に効果的。約1時間、丁寧に煮込まれたこの鍋は、口の中で鳥肉がとろけ、お米とスープで優しい味に仕上がっている。



店内は韓国の昔を思わせる壁画のインテリア。まるで韓国にいるような気分が味わえる。

鳥一羽を使ったインパクトのある鍋。あっさり目なので、スープも完食したい。お好みで、味を塩で調節して。

料理・情報提供: TOOK BAE KEE 2

季節の野菜と豆腐を韓国味噌(テンジャン)で煮立たせた鍋料理。韓国のみそ汁といったところで、韓国鍋を代表する心温まる、家庭の味。大豆本来の風味、そして魚から取ったダシが野菜の甘味を引き立たせてくれる。お好みでチリを加え、辛味を足してもよし。香りと共に楽しみたい一品。



テンジャンチゲ

じゃがいも、ズッキーニ、マッシュルームなど季節野菜がたっぷり。栄養バランスの良い、嬉しいメニュー。

料理・情報提供: Gyu-en Japanese Yakimiku BBQ Restaurant



ノースブリッジに位置し、日本の焼肉も味わえる。和風モダンな店内にはJ-POPも流れ、心地良い。

ビーフスープで牛肉と麺を煮込んだ鍋料理。くどくなくすっきりしたスープのため、季節を問わず食べられる家庭料理。約5時間かけて煮込んだこのスープは、しっかりと、でも主張し過ぎない韓国のお袋の味だ。カルシウムを補え、麺もたっぷり入った、ヘルシーで体にも優しい鍋。



スーラータン

シンプルなスープだからこそ、牛肉本来の旨味が味わえる。リピートしたくなる、どこか懐かしい母の味。

料理・情報提供: Bulgogi BBQ Restaurant



イーストパースにある家族経営の店。家庭の味を大事にしたほっこりできる空間だ。