

韓国における日常食の特徴と基本パターン
—忠清南道一両班村落の事例を中心に—

林 在 圭

韓国における日常食の特徴と基本パターン —忠清南道一両班村落の事例を中心に—

Everyday food characteristics and basic patterns in rural Korea

林 在圭

文化政策学部国際文化学科

Jaegy Lim

Department of International Culture, Faculty of Cultural Policy and Management

韓国の伝統的な食生活は医食同源の考え方にに基づき、日常の食事は主食と副食から構成されている。そのため、野菜を中心とする多様な副食から均衡のとれた栄養素を取り込むことが可能である。

そこで本稿では、韓国農村の一村落を対象として日常の食事記録をとり、日常食の特徴と基本パターンを検証する。「飯床」と呼ばれる日常の食事は固有のルールをもっており、基本飲食を除くおかずの数によって格式化されている。

しかし実際に調査してみると、調査対象村落における日常食の基本パターンは主食1に副食4の5品であった。最も質素な「三椀飯床」の7品に比べ、当該村落は2品が少ない結果となった。また日常食の特徴としては今日でも主食と副食とが明確に区別されており、食材と調理法の重複を避けて、栄養バランスがとれるように工夫されている。したがって、韓国の村落社会における医食同源の考え方は、依然として強く受け継がれていることが確認できる。しかし近年、幼児を含む世帯を中心に外食行動も増え、肉食化の傾向がみられる。

Based on the concept of the importance of food in health, Korea's traditional food lifestyle has everyday food comprised of a staple and supplementary foods. This enables them to obtain balanced nutritional elements from diverse supplementary foods, especially vegetables.

Thus in this paper, we take daily food records in one village in rural Korea, and investigate the characteristics and basic pattern of everyday foods. Based on characteristic rules, everyday foods called "bansang" have their status raised by the number of side dishes apart from basic food and drink.

According to our specific fieldwork survey, the basic pattern of everyday foods in the village surveyed is one staple food with four or five supplementary dishes. Compared to the seven dishes of a very modest "samcheob-bansang" meal, the survey showed this village has two dishes less. Also, a characteristic of everyday foods is that even today they are clearly divided into staple and supplementary foods, and they avoid overlapping ingredients and cooking methods, working to obtain nutritional balance. We thus confirmed that the concept of the importance of food in health is still a strong tradition in Korea's rural society. However, in recent years, especially households including children are increasingly eating out, and we see a trend towards meat in the diet.

はじめに

韓国の伝統的な村落社会における食生活、とくに日常食は主食のご飯と副食のスープ・キムチ・ナムル・焼肉などのおかず（「飯饌」と呼ぶ）から構成されている。そのため、多種多様な副食をとおして均衡のとれた栄養素を取り込むことが可能であった（写真1）。



写真1 日常食の食卓

ところで、韓国における食文化に関する研究はきわめて低調であるといえよう。栄養学や調理学の分野においては、

カロリー計算や調理法などに関する実験的研究や社会啓蒙的性格のものが多い。そのため、具体的なフィールドワークにもとづく実証的研究はほとんどおろそかになっている。

そこで本研究では、韓国農村の一村落社会を対象に日常の食事記録を通じて、韓国村落社会における日常食の特徴について明らかにするとともに、どのような変化過程にあるかを明らかにしたい。さらに、日常の食事記録から韓国村落社会における日常食の基本パターンを析出し、従来の研究で定説化されている「飯床規範」について検証する。

1 調査対象村落

調査対象村落は、韓国首都ソウルから車で約2時間弱の距離にある中部西海岸の一農村である、忠清南道唐津郡のD里である。D里は17世紀末頃の宜寧南氏忠壮公派門中の一族によって開拓され、海に面した僻地農村であった。景観上の特徴は谷筋に数戸の家々が点在する散村形態をなしており、生業形態は狭小な水田耕作と、畑作の複合経営を組み合わせて展開してきた（林在圭2000参照）。特産品としてはコアリ唐辛子（シシトウ）・ダルレ（ノビル）・タバコなどが有名である⁽¹⁾。

この地域一帯が大きな変貌を遂げたのは、1980年代に始まる大規模干拓事業が契機となり、それによって干拓農地が造成され、1990年代半ば頃に周辺農民に1戸当たり平均約3000坪が分配され、水田耕作面積が倍増した⁽²⁾。

D里の統計上の戸数は70戸前後であるが、1970年代以降の世帯による転入出の移動が激しく、実質的には60戸前後の集落である。そのうち、半数以上が宜寧南氏で占める両班の「宗族マウル」を形成している⁽³⁾。そのため当該村落では、「奉祭祀接賓客」（儒教規範にのっとり祖先祭祀を祀り、客人をもてなす）の行動規範が重視されている。

2006年の調査対象戸数と人口は61戸186人であり、全体の男女比率はほぼ半々であるが、高齢になるにつれて女性の比率が高く、65歳以上の高齢者の人口が23%以上を占めている⁽⁴⁾。近年における戸数の変化は少ないが、人口については1戸当たり平均人数が、1980年6.3人であったのに対して、2005年には3.0人と半減し、過疎・高齢化がかなり進行している。

2 日常食の食事記録

(1) 食物分類

D里における日常食の基本パターンを析出するために、当初は耕地面積の多少によって上・中・下の階層別に各1世帯を選定し、季節別の食事記録をとることにしていた。しかし、D里では1990年代を境に、耕地の多少による階層別分類の有効性が低下し、世帯構成員の違いによる有効性が高まったことを知った。そこで、家族周期を考慮した分類に修正を加え、①高齢者がいる世帯〔「年配世帯」(I)〕、②中学生や高校生がいる世帯〔「中高生世帯」(II)〕、③幼児がいる世帯〔「幼児世帯」(III)〕の3つのタイプに分類した。この分類に従って、各1世帯ずつを選定し、2007年夏から翌年の春にかけて、それぞれ季節別に10日間の食事記録をとった。世帯タイプ別の世帯構成の属性をみると、世帯Iの世帯構成は世帯主(65歳・農業)・妻(56歳・農業)・長男(37歳・農業)の3人家族構成である。世帯IIは世帯主(42歳・公務員)・妻(41歳・学校給食の「学母給食トウミ」)・長男(17歳・高校生)・長女(13歳・中学生)の4人家族構成である。また世帯IIIは世帯主(42歳・農業)・妻(41歳・専業主婦)・長男(9歳・小学生)・長女(7歳・小学生)の4人家族構成である。調査および分析方法は、毎日摂取する食物(料理)の種類とその頻度を調査・分析する⁽⁵⁾。

ところで、日常食と儀礼食の大きな違いは良質の動物性蛋白質の摂取にあると思われる。そこで、動物性蛋白質を

考慮して食事記録から食物(料理)を分類すると表1のとおりである。料理名から食物群を分類すると、主食類(A)からデザート(M)まで13群になる。そのうち的主食類は、ご飯(Aa)とお粥や粉食(Ab)、および麺類(Ac)に細分される。

ご飯には白米飯のほかに、玄米飯・黒豆飯・黒米飯・麦飯・雑穀飯なども好んで食べられている。お粥にもさまざまなものがあるが、カボチャ粥と小豆粥などが定番で、鮑粥も有名である。粉食としては「ミシカル」と呼ばれ、米や麦などの数種類の穀物を炒り粉にして牛乳や蜂蜜を入れた水で溶かして飲む、いわゆる穀物ジュースである。麺類には「カルクッス」と呼ばれる手打ち麺やインスタントラーメンを利用した料理のほかに、雑煮の「トククク」や水団の「スジエビ」などが多食されている。しかし、D里では意外にパン食がほとんどみられない。

一方、おかずの副食類については、スープ類・ナムル類・チゲ類は肉や魚貝類を入れるか否かによって細分するが、これらの動物性蛋白質は薬味(「薬念」と呼ぶ)程度にすぎない。またデザート類は牛乳といった飲物と果物や餅類などに細分される。

(2) 日常食の食事記録

世帯Iの季節別摂取食物を朝・昼・夕食別に分けて、表1の分類表に従って整理したのが表2である。まず、表2をみる際に注意しておきたいことは、夏の朝食のうち、主食Aa(10)はすべて白米飯であり、蒸物Ha(1)は卵料理である。同様に、夏の昼食のうち、主食Ac(2)はいずれもラーメンであり、キムチCb(1)は浅漬けのものである。ナムルDc(13)のうちには雑菜1件と豆佐飯(煮豆のおかず)2件が含まれている。焼物Ja(1)は卵焼きである。また秋の朝食のうち、主食Aa(10)のうちには豆飯の3件が含まれている。ナムルDa(1)は肉の入ったチヂミであり、Db(2)にはタラのチヂミ1件が含まれている。秋の昼食のうち、主食Aa(6)には豆飯3件が含まれており、Ac(4)はラーメン2件およびクッスとチャパゲッチィ(パスタ)がそれぞれ1件ずつである。蒸物Ja(1)は豚の片肉(煮てうすく切った肉)であり、Jb(2)は海老焼きとカキ焼きがそれぞれ1件ずつである。

表1 日常食の食物分類

食物	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
	主食	スープ	キムチ	ナムル	生菜	チゲ	煮付	蒸物	揚物	焼物	刺身	塩辛	後食
細分類	a	a	a	a	a	a	a	a	a	a	a	a	a
	飯	肉	野菜	肉	野菜	肉	煮付	肉	肉	肉	魚貝	魚貝	牛乳
	b	b	b	b	b	b	b	b	b	b			b
	粥・粉	魚貝	漬物	魚貝	海草	魚貝	炒物	魚貝	魚貝	魚貝			果物
	c	c	c	c		c		c					c
	麺類	野菜	魚貝	野菜		野菜		野菜					餅類

表2 年配世帯の季節別摂取食物

	夏(8/14-8/23)	秋(10/1-10/10)	冬(1/2-1/11)	春(3/15-3/24)
朝食	Aa(10),Bb(1),Bc(2), Ca(9),Dc(12),Ea(11), Eb(2),Fb(1),Fc(3), Ga(4),Ha(1),Jb(1)	Aa(10),Ba(2),Bb(1),Bc(2), Ca(17),Cb(8),Da(1),Db(2), Dc(1),Ea(7),Fa(2),Fb(3),Fc (4),Ga(1),Gb(8),Ha(3),Ib(1)	Aa(10),Bb(3),Bc(4), Ca(19),Cb(3),Ea(1), Fc(2),Ga(4),Gb(5),L(3)	Aa(9),外(1),Bc(4), Ca(6),Cb(1),Dc(17), Ea(6),Eb(1),Fb(3), Fc(4),Ha(1),Ia(1)
昼食	Aa(8),Ac(2)Bc(2), Ca(8),Cb(1),Dc(13), Ea(6),Eb(1),Fc(2), Ga(3),Ha(1),Ja(1)	Aa(6),Ac(4),Ba(1),Ca(19), Cb(1),Db(1),Ea(5),Fb(2), Fc(1),Ga(5),Gb(3),Ha(1), Ja(1),Jb(2)	Aa(5),Ac(5),Ba(1),Bc (1),Ca(17),Cb(2),Db (2),Dc(4),Fb(1),Ga(1), Gb(2),L(3)	Aa(5),Ac(1),外(4), Ca(4),Db(5),Dc(4), Ea(5),Fa(1),Fb(3), Ja(3)
夕食	Aa(10),Bc(2),Ca(10), Cb(2),Dc(13),Ea(7), Eb(1),Fb(3),Fc(3), Ga(2),Gb(2),Ha(2), Hb(2),Ja(1),Jb(1)	Aa(8),Ac(1),外(1),Ba(1), Ca(16),Cb(6),Db(5),Ea(2), Fb(1),Fc(2),Ga(4),Gb(7), Ha(3)	Aa(10),Bb(1),Bc(4), Ca(16),Cb(4),Db(5), Dc(13),Fc(2),Gb(5), Ha(2),L(5)	Aa(6),Ac(1),外(3), Bc(3),Ca(5),Cb(1), Ea(4),Fb(3),Fc(1), Ga(1),Ha(2),Hb(1)Ja(1)

注) () 内の数値は摂取頻度の件数を表す。

さらに、冬の朝食のうち、主食Aa(10)はすべて豆飯である。ナムルDb(3)には海苔1件が含まれている。冬の昼食のうち、主食Aa(5)には豆飯4件が含まれており、Ac(4)はクッス2件とラーメン2件である。冬の夕食のうち、主食Aa(10)はすべて豆飯である。ナムルDb(5)には海苔1件が含まれている。最後に、春の朝食のうち、主食Aa(9)はすべて豆飯であり、そして1回の夕食が行われた。春の昼食のうち、主食Aa(5)はすべて豆飯であり、4回の夕食が行われた。4回の夕食は村落内の会食2回と見学1回および喪家共食1回である。焼物のJa(3)は卵焼き2件と豚肉のブルゴギ1件である。春の夕食のうち、主食Aa(6)はすべて豆飯であり、Ac(1)は「トックック」である。村落内の会食2回と見学1回合わせて3回の夕食が行われた。

表3は世帯Ⅱの季節別摂取食物を朝・昼・夕食別に分けて、表1の分類表に従って整理したものである。表3をみる際に注意しておきたいことは、まず表3の夏には10日間のうち3日間は仕事としての学校給食によって終日まかなわれたので、その3日間のデータは分析から除外する。夏の朝食のうち、主食Aa(7)はすべて白米飯である。夏の昼食のうち、主食Aa(5)にはキムチチャーハン1件が

含まれており、Ac(2)はいずれもクッスである。夏の夕食のうち、主食Aa(6)にはキムチチャーハン1件とチャジャン飯1件が含まれており、Ac(1)はクッスである。また秋の朝食のうち、主食のAb(1)は粉食のミシッカルであり、Ac(1)は饅頭スープである。1回の夕食は妻の実家への里帰りである。秋の昼食のうち、主食のAc(2)はクッスとラーメンがそれぞれ1回ずつであり、夕食が2回と仕事としての給食が2回含まれている。ナムルDb(1)は海苔であり、焼物のJa(1)は豚の3枚肉である。秋の夕食のうち、夕食の2回には妻の実家里帰りが1回含まれており、もう1回は客人の接待による夕食である。焼物のJa(1)は豚肉である。さらに冬の朝食のうち、主食Aa(5)には豆飯4回と黒米飯1回が含まれる。Ab(4)はミシッカルであり、そのうち1件は同時に食パンも食された。ナムルDb(3)は海苔である。冬の昼食のうち、主食Aa(4)には豆飯2件と黒米飯1件が含まれている。Ac(3)はトックック1件・クッス2件であり、3回の夕食が行われた。

表3 高校生世帯の摂取食物

	夏(8/14-8/23)	秋(10/1-10/10)	冬(1/1-1/10)	春(5/1-5/10)
朝食	Aa(7),Bb(1),Bc(3), Ca(11),Dc(8),Ea(1), Fa(1),Fc(2),Gb(1), Ha(1),Hb(2)	Aa(7),Ab(1),Ac(1),外(1), Bb(2),Bc(2),Ca(13), Db(2),Dc(6),Ea(1),Fb(1), Fc(3),Ga(3),Jb(1)	Aa(5),Ab(4),Ac(1),Bb(1), Bc(3),Ca(6),Db(3),Dc(2), Fc(1),Gb(1),Ha(2)	Ab(10),Ca(2),Ma(7)
昼食	Aa(5),Ac(2),Bb(1), Ca(3),Cc(1),Dc(1), Ea(2),Fb(1),Fc(3), Ha(2)	Aa(4),Ac(2),外(2),給(2), Bb(1),Ca(6),Db(1),Ea(1), Fa(1),Ga(1),Gb(1),Ha(1), Ja(1)	Aa(4),Ac(3),外(3),Bc(1), Ca(4),Db(3),Fc(2),Ga(2)	給食(9),外(1)
夕食	Aa(6),Ac(1),Ba(1), Bb(1),Bc(1),Ca(9), Cb(2),Dc(5),Fc(1), Gb(1),Ja(1)	Aa(8),外(2),Bc(3), Ca(11),Db(6),Dc(9), Ea(1),Fc(2),Gb(5),Ha(1), Ja(1)	Aa(5),Ab(1),Ac(2),外(2), Bb(1),Ca(8),Db(4),Dc(5), Eb(1),Fa(1),Fc(3),Gb(1), Ha(1)	Aa(8),Ac(2),Bb(1), Bc(3),Ca(15),Db(3), Dc(4),Ea(4),Eb(1),Fc(3), Ga(2),Gb(2),Ha(1)

注) () 内の数値は摂取頻度の件数を表す。

れた鍋物であり、肉や魚類は薬味程度を入れるのが多い。つぎに、「クック」と呼ばれるスープ類は一般にご飯に付きものとして食事には欠かせないものとして認識されているが、実際には非常に低い順位であることがわかる。一方、動物性蛋白質の料理としては蒸物・焼物・塩辛があげられる。とくに、蒸物はそのほとんどが卵料理であって、肉や魚の蒸物は食されていない。また、焼物は豚の3枚肉を中心とした焼物がブルゴギであって、日常食では牛肉はほとんど食されていない。最後に、デザート・刺身・焼物類はほとんど食べないことがわかる。とくに、7件のデザートはごく最近になってミシカルと一緒に食されているが、伝統的に食後のデザートを食べるという習慣はない。刺身はいわゆる生魚の刺身ではなく、干潟が近いということもあって、タコや貝類（主としてアサリ）の湯通ししたものが主流である。一方、日本のような揚物は日常食では食されておらず、フライパンに油をひいて焼くチヂミ類や卵焼きがせいぜいのところである。

ところで、村落社会では1食当たりの平均摂取食物の品数はどれくらいだろうか。これを割り出すために、延べ摂取食物の件数を食事回数で割る⁽⁶⁾。延べ摂取食物の件数は1583件であり、実際の食事回数は外食等を除くと318回であるので、 $1583 \div 318 = 4.97$ となる。したがって、D里における日常食の基本パターンは主食(1)に、副食(4)のキムチ・ナムル・煮付炒物・チゲとなるが、野菜はナムルの代わりに、スープはチゲに代わるものとして用いられている(写真3)。

とくにスープは毎食ではなく、1日に1回弱程度にすぎない(写真4)。一方、動物性蛋白質の食物は薬味程度のものを除けば、G・H・I・J・K・Lの229件であるが、



写真3 チゲのある日常食

その中身を見ると、卵焼きや小魚料理がその大半を占め、良質の動物性蛋白質の料理とはいいがたいものである。煮付(G)は1日に1回、蒸物(H)は2日に1回、焼物(J)は4日弱に1回、塩辛(L)は7日に1回の割合で食されている。一方、揚物や刺身はほとんど食されていない。

4 日常食の特徴

(1) 季節別の摂取食物

つぎに、季節別摂取食物の相違を分析するために示したのが表6である。表6によると、夏の3世帯合計平均1食当たりの平均摂取食物の品数は5.2 ($401 \div 77 = 5.20$)品であり、秋は5.6 ($459 \div 82 = 5.59$)品となっている。また、冬の3世帯合計平均1食当たりの平均摂取食物の品数は4.8 ($405 \div 84 = 4.82$)品であり、春は4.3 (320

表5 日常食の摂取食物別序列化

	年配世帯				高校生世帯				幼児世帯				計	序列
	夏	秋	冬	春	夏	秋	冬	春	夏	秋	冬	春		
Aa	28	24	25	20	18	19	14	8	23	24	25	21	249	0
Ab	0	0	0	0	0	1	5	10	0	0	0	0	16	0
Ac	2	5	5	5	3	3	6	2	3	6	4	9	53	0
B	7	7	14	7	8	8	6	4	11	6	7	11	96	6
C	29	57	51	17	26	30	18	17	47	73	71	50	486	1
D	38	10	24	26	14	24	17	7	16	20	15	14	225	2
E	28	14	1	16	3	3	1	5	14	10	7	3	105	5
F	12	15	5	15	8	7	7	3	8	17	14	6	117	4
G	11	28	17	1	2	10	4	4	16	7	16	12	128	3
H	6	7	2	4	5	2	3	1	4	3	4	6	47	7
I	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	3	12
J	2	3	0	4	1	3	0	0	7	4	5	2	31	8
K	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	4	11
L	0	0	11	0	0	0	0	0	0	3	0	2	16	9
M	0	0	0	0	0	0	0	7	0	0	0	0	7	10
計	163	171	155	116	88	110	81	68	149	177	169	136	1583	4.97



写真4 スープのある日常食

÷75=4.26) 品であることがわかる。

季節別に最も摂取食物の品数が多いのは秋(5.6品)であり、そのつぎが夏(5.2品)となっており、そして冬(4.8品)と春(4.3品)の順である。春が最も少ない原因としては、キムジャンキムチ(越冬用キムチ)がなくなり、まだ春の野菜が採れないからである。夏の摂取食物の品数が案外高い数値を表すのは農繁期のため、しっかりと食事をとられていることがうかがえる。

季節別の副食の摂取頻度による序列をみると、摂取食物の品数が多い秋は、①キムチ(C)→②ナムル(D)→③煮付・炒物(G)→④チゲ(F)→⑤生菜(E)→⑥スープ(B)→⑦蒸物(H)→⑧焼物(J)→⑨刺身(K)→⑩塩辛(L)→⑪揚物(I)の順である。夏の摂取序列は①キムチ(C)→②ナムル(D)→③生菜(E)→④煮付・炒物(G)→⑤チゲ(F)→⑥スープ(B)→⑦蒸物(H)→⑧焼物(J)

の順であり、冬の摂取序列は①キムチ(C)→②ナムル(D)→③煮付・炒物(G)→④スープ(B)→⑤チゲ(F)→⑥塩辛(L)→⑦生菜(E)→⑧蒸物(H)→⑨焼物(J)→⑩揚物(I)の順となっている。一方、最も摂取食物の品数が少ない春の摂取序列は、①キムチ(C)→②ナムル(D)→③生菜(E)→④チゲ(F)→⑤スープ(B)→⑥煮付・炒物(G)→⑦蒸物(H)→⑧デザート(M)→⑨焼物(J)→⑩塩辛(L)→⑪揚物(I)の順となっている。また、季節別の摂取副食の序列を示したのが表7である。こうした季節別の摂取副食の序列(表7参照)に示されているように、村落社会においてキムチは一年中食されており、日常の食卓では欠かせないおかずであることがわかる。

また、ナムルもキムチと同様に一年中食され、日常の食卓では欠かせないおかずである。そのため、各家庭では乾し野菜などをたくわえ、冬や春に備えるのが常であったが、近年では市場やスーパーマーケットなどで買い求めることも容易になっている。

キムチやナムルに次いで3番目に摂取頻度が高い副食(おかず)は季節によって若干異なるが、春・夏には生野菜の和え物(生菜)が増え(写真5)、秋・冬になると煮付け・炒め物が増加する傾向が見て取れる。夏と秋にはスープがやや敬遠される傾向がみられるが、春と冬にはスープが選好されている。チゲも一年中食されており、とくに暑い夏でも忌避されることはないことがわかる(写真6)。

(2) 1日の朝食・昼食・夕食の相違

つぎに朝食・昼食・夕食別の違いについてみることにしよう。表8は各世帯の朝・昼・夕食別の摂取食物頻度と序列を示したものであり、表9は季節別の朝・昼・夕食別の

表6 季節別摂取食物の頻度と序列

	夏					秋					冬					春				
	I	II	III	計	No	I	II	III	計	No	I	II	III	計	No	I	II	III	計	No
Aa	28	18	23	69	0	24	19	24	67	0	25	14	25	64	0	20	8	21	49	0
Ab	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	5	0	5	0	0	10	0	10	0
Ac	2	3	3	8	0	5	3	6	14	0	5	6	4	15	0	5	2	9	16	0
B	7	8	11	26	6	7	8	6	21	6	14	6	7	27	4	7	4	11	22	5
C	29	26	47	102	1	57	30	73	160	1	51	18	71	140	1	17	17	50	84	1
D	38	14	16	68	2	10	24	20	54	2	24	17	15	56	2	26	7	14	47	2
E	28	3	14	45	3	14	3	11	28	5	1	1	7	9	7	16	5	3	24	3
F	12	8	8	28	5	15	7	17	39	4	5	7	14	26	5	15	3	6	24	4
G	11	2	16	29	4	28	10	7	45	3	17	4	16	37	3	1	4	12	17	6
H	6	5	4	15	7	7	2	3	12	7	2	3	4	9	8	4	1	6	11	7
I	0	0	0	0	-	1	0	0	1	11	0	0	1	1	10	1	0	0	1	11
J	3	1	7	11	8	3	3	4	10	8	0	0	5	5	9	4	0	2	6	9
K	0	0	0	0	-	0	0	4	4	9	0	0	0	0	-	0	0	0	0	-
L	0	0	0	0	-	0	0	3	3	10	11	0	0	11	6	0	0	2	2	10
M	0	0	0	0	-	0	0	0	0	-	0	0	0	0	-	0	7	0	7	8
計	164	88	149	401	4.2	171	110	178	459	5.5	155	81	169	405	4.8	116	68	136	32	4.2

表7 季節別の摂取副食の序列

順位	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪
秋	C	D	G	F	E	B	H	J	K	L	I
夏	C	D	E	G	F	B	H	J	-	-	-
冬	C	D	G	B	F	L	E	H	J	I	-
春	C	D	E	F	B	G	H	M	J	L	I



写真5 夏の野菜中心の食卓

摂取食物頻度と序列を示したものである。

表8と表9からわかるように、朝食・昼食・夕食別の摂取食物の品数は夕食(5.6品)が最も多く、朝食(5.3品)・昼食(3.6品)の順になっている。朝食と夕食の摂取食物の品数に比べ、昼食の品数が2品も減り格段と減少する。副食のおかずにおいては、朝食ではキムチ・ナムル・生菜・



写真6 夏のチゲのある食卓

煮付を中心に組み立てられ、昼食では朝食の残りものを利用することが多く、キムチ・ナムル・煮付・生菜を中心に、夕食ではキムチ・ナムル・チゲ・煮付を中心に組み立てられている。夕食では朝食や昼食に比べ、チゲや焼物を多用することによって動物性蛋白質の摂取に気を配っていることがうかがえる(写真7)。

つぎに、主食における朝食・昼食・夕食別の特徴についてみよう(表8参照)。朝食ではご飯(85.2%)を中心に、お粥やミシカルなどの粉食(13.1%)を組み合わせている。とくに中高生世帯においては、ご飯(52.8%)とミシカルなどの粉食(41.7%)との比率がほぼ拮抗している。その要因としては、世帯Ⅱではとりわけ大学受験のために朝の通学時間が早く、そのため朝食を手軽にす

表8 各世帯の朝・昼・夕食別の摂取食物頻度と序列

	朝食					昼食					夕食				
	I	Ⅱ	Ⅲ	計	No	I	Ⅱ	Ⅲ	計	No	I	Ⅱ	Ⅲ	計	No
Aa	39	19	40	98	0	24	13	13	50	0	34	27	40	101	0
Ab	0	15	0	15	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0
Ac	0	2	0	2	0	12	7	22	41	0	5	5	0	10	0
B	19	12	19	50	6	5	3	6	14	6	11	11	9	31	6
C	63	32	87	182	1	51	14	61	126	1	60	45	93	198	1
D	33	21	22	76	2	30	5	9	44	2	36	36	34	106	2
E	28	2	14	44	3	17	3	5	25	4	14	7	15	36	5
F	22	8	18	48	5	10	7	4	21	5	15	10	23	48	3
G	22	5	23	50	4	14	4	12	30	3	21	11	16	48	4
H	5	5	8	18	7	2	3	1	6	8	12	3	8	23	7
I	2	0	1	3	10	0	0	0	0	-	0	0	0	0	-
J	1	1	4	6	9	7	1	2	10	7	3	2	12	17	8
K	0	0	0	0	-	0	0	1	1	10	0	0	3	3	10
L	3	0	3	6	11	3	0	1	4	9	5	0	1	6	9
M	0	7	0	7	8	0	0	0	0	-	0	0	0	0	-
計	237	129	239	605	5.3	175	60	137	372	3.6	216	158	254	628	5.6

表9 季節別の朝・昼・夕食別の摂取食物頻度と序列

	朝食						昼食						夕食					
	夏	秋	冬	春	計	No	夏	秋	冬	春	計	No	夏	秋	冬	春	計	No
Aa	27	27	25	19	98	0	16	14	14	6	50	0	26	26	25	24	101	0
Ab	0	1	4	10	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0
Ac	0	1	1	0	2	0	7	12	12	10	41	0	1	1	2	6	10	0
B	12	12	15	11	50	4	6	4	4	0	14	6	7	5	8	11	31	6
C	37	64	54	27	182	1	21	45	44	16	126	1	44	61	52	41	198	1
D	28	17	10	21	76	2	18	6	11	9	44	2	23	31	35	17	106	2
E	19	14	4	7	44	6	12	7	1	5	25	4	14	6	4	12	36	5
F	10	19	9	10	48	5	6	6	5	4	21	5	12	14	12	10	48	3
G	11	15	17	7	50	3	7	11	12	0	30	3	11	19	8	10	48	4
H	8	4	4	2	18	7	3	2	0	1	6	8	4	6	5	8	23	7
I	0	1	1	1	3	11	0	0	0	0	0	-	0	0	0	0	0	-
J	3	3	0	0	6	9	1	6	0	3	10	7	8	1	5	3	17	8
K	0	0	0	0	0	-	0	1	0	0	1	10	0	3	0	0	3	10
L	0	2	3	1	6	10	0	1	3	0	4	9	0	0	5	1	6	9
M	0	0	0	7	7	8	0	0	0	0	0	-	0	0	0	0	0	-
計	155	180	147	123	605	5.3	97	115	106	54	372	3.6	150	173	162	143	628	5.6



写真7 チゲや焼きものある夕食の食卓

ばやく済ませようとするからである。さらに昼食になると、ご飯（54.9%）と麺類（45.1%）がほぼ近い比率で組み合わせることによって成り立っている。他方、幼児世帯の昼食ではご飯（37.1%）と麺類（62.9%）の比率が逆転し、ご飯よりも麺類が好んで食されている。しかし夕食では他の世帯タイプと同様にご飯（90.2%）が重宝されている。

こうした主食における朝食・昼食・夕食の違いは、世帯タイプの相違によって異なり、その特徴は世帯タイプの違い、すなわち年配者がいる世帯であるか、受験生等がいる中高生世帯であるか、幼児がいる世帯であるかといった世帯構成上の相違に起因するものと思われる。つぎに、季節別の朝食・昼食・夕食の特徴を、副食のおかずを中心にみることにしよう（表9参照）。副食の季節別摂取頻度の序

列を上位5位までをみると、朝食では①キムチ→②ナムル→③煮付・炒物→④スープ→⑤チゲとなっており、昼食では①キムチ→②ナムル→③煮付・炒物→④生菜→⑤チゲの順で、夕食では①キムチ→②ナムル→③チゲ→④煮付・炒物→⑤生菜の順となっている。副食の摂取頻度における季節別の特徴は、朝食の場合に最も頻繁に食卓にのぼるのがキムチであるが、春と夏には秋や冬に比べ、その頻度がほぼ半減する。こうした傾向は昼食や夕食においても認められる。その代わり、春と夏には秋や冬に比べ、ナムルのほうがほぼ倍増する。当たり前だが、生野菜の和え物(生菜)は冬と春に激減するが、夏と秋になると急増する。チゲはほかの季節に比べて秋に断トツ頻繁に食され、煮付・炒物は春・夏に比べて秋と冬に多食されている。蒸物は夏に集中し春に激減するが、春にはデザートが集中している。ただし、デザートは粉食との組み合わせが多く、季節との関係性は一定の留保が必要であると思われる。これらの季節別の特徴は、調理法とも密接な関係をもっている。

昼食の場合、キムチやナムルを除いて、ほかの副食の摂取が全般的に低調である。しかし、ナムルや生菜は夏を中心にその頻度が高く現れるが、ナムルは秋に減少し、生菜は冬に激減する。春の昼食では煮付・炒物の摂取頻度がさわめて低い。また夕食の場合、ナムルと生菜の野菜料理は季節と深い関係性をもっていると思われるが、実際には両者の総和をみると一年中どの季節でもほぼ等しく食されていることがわかる。しかし、ナムルと生菜の総和はほかの季節に比べて夏が若干多い。チゲはどの季節でもほぼ等しく食されており、こうした傾向は煮付・炒物や蒸物においても認められるが、煮付・炒物は秋を中心に多くなる。

(3) 世帯タイプ別の特徴

つぎに、世帯タイプごとに季節別の朝食・昼食・夕食の特徴をみることにしたい。表10は世帯Ⅰの季節別の朝食・昼食・夕食の摂取食物頻度とその序列を示したものである。世帯Ⅰの延べ摂取食物の件数は627件である。これを全120食のうち外食6回を除いた114食で割ると、1食の平均摂取食物の品数は5.5品となる。したがって、世帯Ⅰの日常食の基本パターンは主食(1) + 副食(4.5)となる。副食のおかずはキムチを基本に、季節によって、朝食・昼食・夕食別に、ナムルと生野菜を、煮付(炒物含む)とチゲとスープを、それぞれ組み合わせて上手に食卓を構成している。



写真8 年配世帯の朝食の食卓

世帯Ⅰにおいては朝食・昼食・夕食を家族がそろって一緒にとることが多く、1日3食をおしなべてしっかりとっ

ている(写真8)。



写真9 豚肉の片肉のある外食

表11は世帯Ⅱの季節別の朝食・昼食・夕食の摂取食物頻度とその序列を示したものである。世帯Ⅱの延べ摂取食物の件数は347件である。これを全120食のうち給食20回と外食11回を除いた89食で割ると1食の平均摂取食物の品数は3.9品となり、3つの世帯タイプのうち、最も少ない品数によって食卓が構成されている。したがって、世帯Ⅱの日常食の基本パターンは主食(1) + 副食(2.9)の構成となっている。世帯Ⅱにおいては1日3食のうち、とくに夕食が重視されており、家族の一部が就学しているため、朝食と昼食を一緒にとらないことが多いのがその一因となっている。良質の動物性蛋白質の料理として魚や肉の焼物は8日に1回のペースで食されており、そのため良質の動物性蛋白質を補うためか、頻繁に外食を行っている

表10 世帯Ⅰの季節別の朝・昼・夕食の摂取食物頻度と序列

I	朝食						昼食						夕食					
	夏	秋	冬	春	計	No	夏	秋	冬	春	計	No	夏	秋	冬	春	計	No
Aa	10	10	10	9	39	0	8	6	5	5	24	0	10	8	10	6	34	0
Ab	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ac	0	0	0	0	0	0	2	4	5	1	12	0	0	1	0	4	5	0
B	3	5	7	4	19	6	2	1	2	0	5	7	2	1	5	3	11	7
C	9	25	21	7	62	1	8	20	19	4	51	1	12	22	20	6	60	1
D	12	4	0	17	33	2	14	1	6	9	30	2	13	5	18	0	36	2
E	13	7	1	7	28	3	7	5	0	5	17	3	8	2	0	4	14	5
F	4	9	2	7	22	4	2	3	1	4	10	5	6	3	2	4	15	4
G	4	9	9	0	22	5	3	8	3	0	14	4	4	11	5	1	21	3
H	1	3	0	1	5	7	1	1	0	0	2	9	4	3	2	3	12	6
I	0	1	0	1	2	9	0	0	0	0	0	-	0	0	0	0	0	-
J	1	0	0	0	1	10	1	3	0	3	7	6	2	0	0	1	3	9
K	0	0	0	0	0	-	0	0	0	0	0	-	0	0	0	0	0	-
L	0	0	3	0	3	8	0	0	3	0	3	8	0	0	5	0	5	8
M	0	0	0	0	0	-	0	0	0	0	0	-	0	0	0	0	0	-
計	57	73	53	53	236	6.1	48	52	44	31	175	4.9	61	56	67	32	216	5.5

表11 世帯Ⅱの季節別の朝・昼・夕食の摂取食物頻度と序列

Ⅱ	朝食						昼食						夕食					
	夏	秋	冬	春	計	No	夏	秋	冬	春	計	No	夏	秋	冬	春	計	No
Aa	7	7	5	0	19	0	5	4	4	0	13	0	6	8	5	8	27	0
Ab	0	1	4	10	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0
Ac	0	1	1	0	2	0	2	2	3	0	7	0	1	0	2	2	5	0
B	4	4	4	0	12	3	1	1	1	0	3	5	3	3	1	4	11	3
C	11	13	6	2	32	1	4	6	4	0	14	1	11	11	8	15	45	1
D	8	8	5	0	21	2	1	1	3	0	5	3	5	15	9	7	36	2
E	1	1	0	0	2	8	2	1	0	0	3	6	0	1	1	5	7	6
F	3	4	1	0	8	4	4	1	2	0	7	2	1	2	4	3	10	5
G	1	3	1	0	5	6	0	2	2	0	4	4	1	5	1	4	11	4
H	3	0	2	0	5	7	2	1	0	0	3	7	0	1	1	1	3	7
I	0	0	0	0	0	-	0	0	0	0	0	-	0	0	0	0	0	-
J	0	1	0	0	1	9	0	1	0	0	1	8	1	1	0	0	2	8
K	0	0	0	0	0	-	0	0	0	0	0	-	0	0	0	0	0	-
L	0	0	0	0	0	-	0	0	0	0	0	-	0	0	0	0	0	-
M	0	0	0	7	7	5	0	0	0	0	0	-	0	0	0	0	0	-
計	38	43	29	19	129	3.6	21	20	19	0	60	3.0	29	47	33	49	158	4.8

表12 世帯Ⅲの季節別の朝・昼・夕食の摂取食物頻度と序列

Ⅲ	朝食						昼食						夕食					
	夏	秋	冬	春	計	No	夏	秋	冬	春	計	No	夏	秋	冬	春	計	No
Aa	10	10	10	10	40	0	3	4	5	1	13	0	10	10	10	10	40	0
Ab	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ac	0	0	0	0	0	0	3	6	4	9	22	0	0	0	0	0	0	0
B	5	3	4	7	19	4	3	2	1	0	6	4	2	1	2	4	9	7
C	17	26	26	18	87	1	9	19	21	12	61	1	21	28	22	20	91	1
D	8	5	5	4	22	3	3	4	2	0	9	3	5	11	8	10	34	2
E	5	6	3	0	14	6	3	1	1	0	5	5	6	3	3	3	15	5
F	3	6	6	3	18	5	0	2	2	0	4	6	5	9	6	3	23	3
G	6	3	7	7	23	2	4	1	7	0	12	2	6	3	2	5	16	4
H	4	1	2	1	8	7	0	0	0	1	1	8	0	2	2	4	8	8
I	0	0	1	0	1	10	0	0	0	0	0	-	0	0	0	0	0	-
J	2	2	0	0	4	8	0	2	0	0	2	7	5	0	5	2	12	6
K	0	0	0	0	0	-	0	1	0	0	1	9	0	3	0	0	3	9
L	0	2	0	1	3	9	0	1	0	0	1	10	0	0	0	1	1	10
M	0	0	0	0	0	-	0	0	0	0	0	-	0	0	0	0	0	-
計	60	64	64	51	239	6.0	28	43	43	23	137	3.9	60	70	60	62	252	6.3

(写真9)。

表12は世帯Ⅲの季節別の朝食・昼食・夕食の摂取食物頻度とその序列を示したものである。世帯Ⅲの延べ摂取食物の件数は628件である。これを全120食のうち外食5回を除いた115食で割ると、1食の平均摂取食物の品数は5.5品となる。したがって、世帯Ⅲの日常食の基本パターンは主食(1) + 副食(4.5)の構成となっている。D里の日常食の基本パターンに当てはめてみよう。キムチは平均して毎食に2種類以上(2.08)を用意している。ナムルと生菜は合わせて毎食に1品弱(0.86)、煮付・炒物は2食に1回(0.44)、チゲは1日に1回強(0.39)、焼物は2日に1回、スープは1日に1回程度(0.3)の割合で日常の食卓が組み立てられている。とくに注目に値することは、他の世帯に比べて幼児がいる世帯では焼物が選好され、2日に1回という割合で食され、良質の動物性蛋白質の供給が行われていることである。

以上、3つのタイプの世帯別日常食の特徴をみたが、とくに中高生世帯(Ⅱ)は世帯主が公務員であるということに加え、子供たちが高校生と中学生であるということもあって、夕食に比べて朝食と昼食では食卓の構成内容や品数において、その差が画然としていて、とくに朝食におけるミシッカル(パン食)の導入はほかの世帯ではみられない傾向である。こうした調理時間の短縮や利便性の追求を、ここでは「食の都市化」と呼ぶことにしよう。こうした朝食における「食の都市化」の傾向は、D里でも一部の幼児や中・高校生がいる世帯を中心に広まりつつある。

5 考察：「飯床規範」は誰のためのものであるか

韓国では12世紀の高麗中期以降に常設市場や「酒店」(酒場)をはじめとし、迎賓館や旅館の機能をもつ「客館」・「客舎」と呼ばれる接客文化の発達に伴い、客への食事接待における「一日三食五条」が定められ、これがその後一般庶民の家庭にも定着して一日三食が原則となっている。

日常の食事は主食のご飯と副食のパンチャン(おかず)からなり、「飯床」と呼ばれる背の高い座卓で行われるが、日常の食事の配膳を「飯床」とも呼ぶ⁽⁷⁾。他方、伝統的に食事に当てる部屋が必ず決まっているわけではなく、ふつう食事をする場所(部屋)に飯床を運んでくるのが常である。伝統的な食文化は朝鮮時代の儒教の影響が強く、礼儀作法を重んじ、儀礼時の配膳(陳設)が細かく定められており、日常の飯床にも影響している。そのため、飯床には一定のルールをもっているといわれる。

すなわち、飯床は主食のご飯と副食のスープおよびパンチャン(おかず)から構成されている。ご飯・スープ・キムチ・チゲ・醬類等を基本とし、食材と調理法の重複を避けて、ナムル・生菜・焼物・煮付・刺身・塩辛などの中から3から9種類のおかずを選んで配合するが(表13)、そのおかずの数によって、3品の三椀飯床(図1)・5品の五椀飯床(図2)・7品の七椀飯床・9品の九椀飯床⁽⁸⁾、そして十二椀飯床に格式化されている⁽⁹⁾。

こうした原則の下、飯床は野菜や肉・魚の生熟物、海藻類・干物・塩辛などをおしなべて配合し、調理法の重複を避け、栄養上の均衡と多様な色彩、味の濃淡、料理の冷温、多彩な食感が楽しめるよう調和させる。とくに最も質素な三椀飯床でも栄養バランスがとれるように工夫されている。この三椀飯床が庶民の食卓とされる⁽¹⁰⁾。

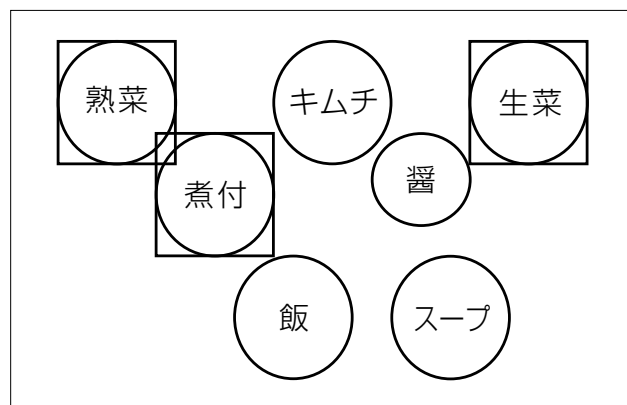


図1 三椀飯床 (○：基本のもの、□：椀)

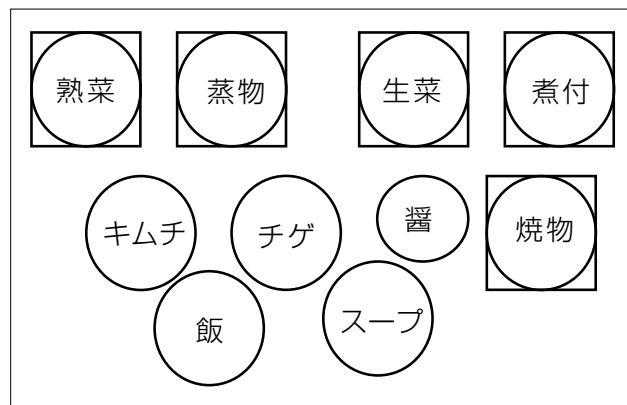


図2 五椀飯床 (○：基本のもの、□：椀)

表13 格式による飯床の構成

格式	飯	汁	数に入れない基本のおかず				数に入るおかず							
			キムチ	チゲ	煮付	醬類 ^(注)	生菜	熟菜	焼物	煮物	煎	塩辛	膾	
3	1	1	1	-	-	①	1	1	1	-	-	-	-	
5	1	1	1	1	-	①②	1	1	1	1	1	-	-	
7	1	1	1	1	1	①②③	1	1	1	1	1	1	1	
9	1	1	1	2	2	①②③	2	1	2	1	1	1	1	

(注) 醬類には醤油①・酢醤油②・酢唐辛子醬③がある。

ここで注意しなければならないことが、基本となるおかずはその数にいかず、飯床には欠かせないとされるものであるということだ。これが従来の研究で定説化されている飯床規範である。したがって、おかず3品の最も質素な三椀飯床でも基本のもの（飯・スープ・チゲ・キムチ・醬類など）を入れると少なくとも7品以上となる（図1参照）。なかには2～3種類のキムチを出すことも少なくない。

こうした飯床規範は、はたして誰のものであるか、誰のための規範であったのかを、検証してみることにしよう。2007年から翌年にかけて調査したD里における食事記録からわかるように、1食当たりの平均摂取食物の品数は4.97であった。したがって、当該村落における日常食の基本パターンは、主食（1）+副食（4）の5品となる。定説とされる飯床規範によると、最も質素な三椀飯床でも7品であり、当該村落の5品とは2品という大きな差がある。

さらに当該村落では、1980年代を境に大きく変貌し、豊かになったといわれる。その豊かさは日常の食卓にも大きな変化をもたらした⁽¹¹⁾。

こうしたことを考慮すると、飯床規範は誰のものであるか、誰のための規範であったのかが容易に推測される。少なくとも定説の飯床規範は庶民のためのものではなかったのである。

むすびにかえて

韓国の人々はとりわけ食べ物を重視する。「飯を食べたか」という言葉が挨拶にもなっているほどである。これは貧しさ故に飯を食べたか否かをたずねるものではなく、食べる行為を重視する文化を持っているからである。

日常食の特徴は、まず第1に主食と副食の明確な区分である。日常食はご飯を主食とし、様々なバンチャン（おかず）を副食としてそえる飯床の食事形態をとる、これがいわゆる定食のメニューである。既述したように、バンチャンの数によってその格式が異なり、三・五・七椀飯床などと呼ばれる。

第2の特徴は食材と調理法の重複を避け、栄養バランスがとれるように工夫されている点である。ご飯と多彩なバンチャンを一緒に満遍なく食することによって、栄養バランスがとれるようになっている。そこには食材の配合・味の濃淡・飲食の冷温・色彩の調和などが合理化され、多様な食材と調理法が分化・発達している。また栄養バランスを象徴する料理としては、ビビムバー・チゲ・キムチなどがあげられるが、1つの料理に様々な食材が入っており、

その1品だけでも十分栄養バランスがとれるほどである（写真10）。そのため、第3の特徴としては副食（おかず）の多様性があげられる。副食は食材や調理法の分化・発達に伴い、既述したように豊かな副食文化を育んできた。こうした多種多様な副食はまず塩分を補給するほか、ご飯だけでは不足しがちな蛋白質や無機質のビタミン・ミネラルなどの栄養素を補給することが可能となる。

第4の特徴は、副食はきわめて野菜中心になっていることである。元来、日常の副食として肉類が食べられたのは上流階級に限られ、庶民は主に魚貝類によって動物性蛋白質を摂取してきた。一般家庭では近年まで、ほとんど日常的には肉料理を食べない。また、肉料理としては牛肉の焼肉ではなく、豚肉などを使ったブルゴギ（汁のある鍋物）が一般的である。日常食では、ふだん肉料理を食べない庶民にとって、肉料理を食することができるのは諸儀礼の際である。肉料理は儀礼食の最も重要な供物であるため、諸儀礼の際には庶民層も肉料理を精いっぱいこしらえ、家族や親族のみならず近隣にも分けて食べる風習をもっている。日常食では肉や魚料理をそれほど食せず、主たる動物性蛋白質の供給源は祖先祭祀などの際に供される儀礼食からである⁽¹²⁾。

また肉料理といっても、例えば焼肉は日本でもなじみになっているように単に肉だけを焼いて食べるのではなく、季節の野菜にふんだんに包んで食べるわけで、このように多くの料理が肉と野菜のコンビネーションが実にうまくできている。ナムルは野菜だけのものが多いが、少し高級になると野菜の他に千切りあるいはミンチ状の肉が入る場合も少なくない。要するに、韓国料理は野菜と肉のバランスがうまくとれているのである（写真11）。



写真11 焼肉と野菜のコンビネーション



写真10 ビビムバーと海鮮チゲ鍋

第5の特徴は、常備食（保存食）の発達である。伝統的な食生活において、最も重視してきた慣習のひとつが、さまざまなバンチャン（おかず）を常備食として備蓄し、管理することである。各家庭では日常食や接客などのために、醤油や味噌をはじめ、キムチや塩辛、肉脯・魚脯・干し魚の「マルンバンチャン」などを常備食として保存する。こうした常備食は、ほとんど発酵性のものが多く、主婦は常備食の準備に力を注ぎ、それが各家庭の味を形づくっていた。そのため、春秋の野菜干し、夏の塩辛造り、夏秋の

チャンアチ造りなどが味噌・醤油などの醤造りやキムチ漬けとともに季節をいりどる年中行事として受け継がれてきた。常備食の貯蔵法は、古くは「蔵氷法」とともに、野菜類の「穴蔵貯蔵法」・「乾燥法」・塩漬けの「沈漬法」、果物の「穴蔵貯蔵法」・「乾燥法」、魚貝類の「煮乾法」・「凍乾法」・「塩乾法」・「塩辛」・「塩漬け」などが広く普及している（写真12）。第6の特徴としては上記の諸特徴に通底するもので、食生活における「薬食同源」（医食同源）の考え方である。今でも良い食事をとれば健康になると、薬食同源が実践されている。最後に、近年の大きな変化は、かつては家の中の高齢者を基準（中心）にその家庭の食卓が構成されていたが、今日では幼児や子供を中心に食卓が構成される傾向が強い。



写真12 キムチと塩辛などの常備食

注

- (1) 近年タバコの栽培は激減しており、その代わりにダルレやコアリ唐辛子の栽培が増大している。なおD里における複合経営に関する詳細な分析については林在圭2000を参照されたい。
- (2) この地域一帯の大規模干拓事業や分配の面積等に関しては、林在圭2000を参照されたい。
- (3) 家族や宗族に関しては林在圭1998と2008を参照されたい。

- (4) 高齢化と高齢者問題については林在圭・矢野敬生2005を参照されたい。
- (5) なお調査・分析方法については全京秀1992に負うところが大きい。
- (6) 外食や給食の合わせて82回は分析から除外する。
- (7) 配膳種類（床排の形式）には日常食の飯床のほか、主食をご飯の代わりにクッスにする「麵床」、酒類接待の「酒案床」、大勢の人々が一緒に食べる「交子床」、祭祀の際の「祭床」、婚礼時の「婚礼床」、果物やお菓子の「茶果床」などがある。
- (8) 「椽」とはパンチャン（おかず）を入れる器をさすが、同時にパンチャンをも意味する。
- (9) 十二椽飯床は、宮廷の食事をさし、12という数字は12種類のおかずをさすのではなく、多いという多数を意味する。
- (10) 他方、5品の五椽飯床と7品の七椽飯床は、かつての上流階層の両班たちの飯床であり、庶民にとっては儀礼食となる。また九椽飯床は両班の儀礼食や客人の接待時の飯床である。
- (11) 1980年代の大変貌の主たる要因は、そのひとつは畑作における商品作物の導入であり、もうひとつは政府主導の大規模干拓事業による水田面積の倍増である。D里の生業変遷と小農経営については、林在圭2000を参照されたい。
- (12) 儀礼食については稿を改めて論じたい。

参考引用文献

全京秀1992「下沙美の祭祀と飲福」『韓国漁村の低開発と適応』集文堂
 未成道男1985「東浦の祖先祭祀：韓国漁村調査報告」『聖心女子大学論叢』第65集、聖心女子大学
 金斗憲1969『韓国家族制度研究』ソウル大学校出版部
 崔在錫1975『韓国農村社会研究』一志社
 金宅圭1979『氏族部落の構造研究』一潮閣
 李光奎1983「マウルと家族生活」『韓国民俗学概説（改訂版）』学研社、35-110頁
 李光奎1990『韓国の家族と宗族』民音社
 林在圭1998「韓国における門中の構造と機能：忠清南道宜寧南氏忠壮公派門中を中心に」『村落社会研究』5-1、日本村落研究学会、45-56頁
 林在圭2000「宗族マウルにおける生業変遷と小農経営：韓国忠清南道唐津郡宗族マウルの事例」『ヒューマンサイエンス』13-1、早稲田大学人間総合研究センター、62-79頁
 林在圭2004「韓国の食文化」『アフラシア』現代アジア・アフリカセンター、10-12頁
 林在圭・矢野敬生2005「韓国における高齢化と高齢者問題の現在」『アジアの少子高齢化と社会・経済発展』早稲田大学出版部
 林在圭・秋野晃司2006「韓国の祖先祭祀における食文化」『女子栄養大学栄養科学研究所年報』
 林在圭2008「チブ・家族・家口の様態」

