

献立ひとくちメモ

1月18日(火)



韓国料理のお話です。

ビビンバ（ピビンパッ）とは、ご飯の上に肉やナムル（野菜や山菜の和え物）を彩りよく盛り付けた韓国を代表するご飯料理です。韓国語でビビン（ピビン）は「混ぜ」、パッ（パッ/パプ）は「ご飯」を意味します。

韓国ではピリ辛のコチュジャン（とうがらしみそ）を少しずつ加えながら辛さを調整して、よくかき混ぜて食べているそうです。他にもいろいろなビビンバがあり、ユツケをのせた「ユツケビビンバ」、タコや貝をのせた「ヘムル（海物）ビビンバ」、石焼の器に入れて作る「トルソツビビンバ」などがあります。