

献立ひとくちメモ 10月24日(火)



キムチのお話です。

キムチという言葉は、野菜の塩漬
けを意味する「沈菜（チムチェ）」からきて
います。韓国では11月22日がキムチの日
として、韓国キムチ協会が2007年に発表
しました。これは、22種類以上の健康をサ
ポートする機能があるからとされています。
この日近辺では、キムチを一斉につくるため、
材料費が大変なので、韓国ではキムチボーナ
スが出る企業が多くあります。

アメリカの健康専門誌ヘルスによると韓
国のキムチは、日本の大豆、スペインのオリ
ーブ油、ギリシャのヨーグルト、インドのレ
ンズ豆と共に、世界五大健康食品に選ばれて
おり、優れた食品として注目されています。