

# こくさい かんこく 国際メニュー 韓国



かんこくりょうり やさい つか  
韓国料理は、野菜をたくさん使い、

あぶら とうがらし みそ  
ごま油 やコチュジャン (唐辛子味噌)

あじつ とくちょう  
で味付けするのが特徴です。

きょう あさづ ふう  
今日のビビンバやチョレギ (浅漬けキムチのこと) 風サラダも

あぶら しょうが つか ちが あじつ  
ごま油 や生姜、ニンニクが使われ、いつもとは違う味付けです。

かんこく やくしょくどうげん た もの すべ くすり  
また、韓国には「薬食同源」といって食べ物は全て薬になると

かんが かた た もの じぶん からだ つく  
いう考え方があります。食べた物が、そのまま自分の身体を作って

いしき た  
いることを意識して、おいしくバランスよく食べましょう。