

2 | **จิ้ง**(ถั่วเหลืองหมัก)

"จิ้ง" เป็นอาหารพื้นบ้านของชาวเกาหลีซึ่งทำจากถั่วเหลืองหมัก. ปกติแล้วจะมีกรรมวิธีที่ซื้อจากร้านค้าเพื่อ ทานกันก็มีมาก แต่ว่าการทำโดยใช้เวลาและอาศัยความพยายาม ก็จะทำให้มีรสชาติและมีประโยชน์ต่อ สุขภาพด้วยหนังสือเล่มนี้ จะไม่มีการแนะนำวิธีการหมักถั่วเหลือง แต่จะแนะนำวิธีในการรับประทานถั่วเหลืองหมักอย่างง่ายๆ แทนค่ะ.

คั้นจิ้ง (ขอสถั่วเหลือง)

"คั้นจิ้ง" ปกติแล้วจะใช้เป็นเครื่องปรุงแต่งรสชาติอาหารแทนการใช้เกลือ และนอกเหนือจากรสเค็มแล้ว ก็ยังมีรสชาติอร่อยและมีรสหวานผสมอยู่ด้วย.

ขอสถั่วเหลืองมี 2 ชนิดค่ะ. " จินคั้นจิ้ง " จะออกรสเค็มและหวาน, ใช้สำหรับการเคี้ยว, หรือผัด และใช้เป็นขอสสำหรับทานกับอาหาร อย่างอื่นด้วยค่ะ. "หยังโจคั้นจิ้ง" ที่ขายอยู่ตามท้องตลาด ส่วนใหญ่ก็คือ "จินคั้นจิ้ง" นั่นเอง คนสูงอายุมักจะเรียก " จินคั้นจิ้ง " ว่า " แวคั้นจิ้ง " ค่ะ. ("จินคั้นจิ้ง " เป็นคำที่ถูกตัดองคฺะ.)

ส่วน " กุกคั้นจิ้ง " ก็มักจะเรียกว่า " จิบคั้นจิ้ง " หรือ " โจซอนคั้นจิ้ง ", ใช้สำหรับปรุงแต่งรสชาติ เวลาทำซูปหรือแกงต้ม. เรามาลองเรียนรู้วิธีการทำ ขอสถั่วเหลืองสำหรับใช้เป็นขอสกันดูมัยคะ.

โซคั้นจิ้ง (ขอสจิ้ม): เหมาะสำหรับอาหารทอด, อาหารมันมัน โดยนำจินคั้นจิ้งผสมกับน้ำส้มสายชู ประมาณ 3:1 จะผสมน้ำตาล, ไวน์ขาวหรือผสมน้ำลงไปด้วยก็ได้.

โคชูแนงจิง คั้นจิ้ง (ขอสผสมวาชามิ): หากต้องการดับกลิ่นคาวให้นำจินคั้นจิ้งผสมกับโคชูแนงจิง ซึ่งเรามักจะเรียก โคชูแนงจิงว่า "วาชามิ", ชื่อได้ตามร้านค้าจะมีลักษณะเป็นหลอด ให้ชื่อ "วาชามิ" แล้วนำมาบิผสมกับคั้นจิ้งพอประมาณ มักจะใช้ทานกับปลาดิบค่ะ.

หยังยอมนคั้นจิ้ง (ขอสทรงเครื่อง): สำหรับจิ้มอาหารทอดหรือห่อสาหร่ายรับประทาน, สามารถดัดแปลงโดยใส่เครื่องปรุงอย่างอื่นลงไปหลายๆอย่างก็ได้ หรืออาจใส่ต้นหอม กระเทียม เมล็ดงา พริกป่น หัวหอม พริกเขียว หรืออื่นๆผสมลงไปในคั้นจิ้งก็ได้ค่ะ.

เทนจิ้ง (เต้าเจี้ยว)

"เทนจิ้ง" จะออกสีเหลือง, และเข้มข้น . ใช้สำหรับการแกงหรือไม่ว่าจะเป็นการต้ม, อาจใช้จิ้ม พริกหยวกหรือผักและห่อผักรับประทานก็ได้, หรือใช้ดับกลิ่นคาวได้เป็นอย่างดี ในการทำอาหาร พวกเนื้อหมูหรืออาหารประเภทปลา.

เทนจิ้งจิกเก (แกงเต้าเจี้ยว): หน้า 100 อ้างอิง

ซิมจิ้ง (น้ำจิ้มทรงเครื่อง): วางเนื้อลงไปแล้วตามด้วยน้ำจิ้มทรงเครื่องลงบนใบผักกาดหอมหรือใบงา แล้วรับประทานจะรู้สึกว่ามีรสชาติอร่อยและกลมกล่อม. น้ำจิ้มทรงเครื่องประกอบด้วย เต้าเจี้ยวและโคชูจิ้งผสมกัน 3:1 แล้วผสมด้วย น้ำมันงา กระเทียมบด หัวหอมบด เมล็ดงา น้ำตาลหรือน้ำผึ้ง.

โคชูจิ้ง (พริกแกงที่ทำจากเต้าเจี้ยว พริกป่นและข้าวเหนียว)

"โคชูจิ้ง" จะมีสีแดง จะออกรสเผ็ด ชาวเกาหลีจะชอบมากในรสเผ็ดของโคชูจิ้ง เวลาทำอาหาร ก็จะใช้เพื่อให้มีรสเผ็ด หรือใช้คลุกทานกับข้าวค่ะ.

หยักโคชูจิ้ง (ผัดพริกแกง): นำเนื้อหมอบด และน้ำผึ้งหรือน้ำเชื่อมผสมกับ "โคชูจิ้ง" แล้วนำไปผัดก็จะได้ "หยักโคชูจิ้ง" ที่มีรสชาติอร่อยเป็นกับข้าว สำหรับเวลาที่คุณรู้สึกเบื่ออาหาร.

โซโคชูจิ้ง (ขอสพริกเปรี้ยว): ไม่ว่าจะป็น ปลาดิบ อาหารทะเลสด ผักสดลวก อื่นๆ จะให้ได้รสชาติที่แท้จริงต้องจิ้มด้วย "โซโคชูจิ้ง". ผสม "โคชูจิ้ง" น้ำส้ม และน้ำตาลด้วยอัตราส่วนประมาณ 4:1:1ให้เข้ากันก็จะได้ "โซโคชูจิ้ง" ที่มีรสชาติเปรี้ยวและหวานค่ะ.



2 | 장

한국인의 전통적인 음식인 '장'은 콩을 발효시켜서 만듭니다. 보통은 마트에서 사먹는 경우가 많지만, 시간과 노력을 기울여서 직접 만들어 먹는다면 더욱 건강하고 맛이 있습니다. 이 책에는 장을 담그는 법은 소개하지 않고, 대신 어떤 장을 어떻게 먹는지 간단하게 소개합니다.



된장
—
간장

고추장

간장

'간장'은 보통 소금 대신 사용해서 음식의 간을 맞추는 데에 사용합니다. 짠 맛 이외에도 특유의 구수한 맛과 달큰한 맛이 섞여 있습니다.

간장은 두 가지 종류가 있습니다. '진간장'은 짭짤하면서 달큰한 맛이 나는데, 조림, 볶음 등의 요리 또는 다른 음식을 찍어먹을 때 사용합니다. 흔히 시중에서 파는 '양조간장'들은 대개가 '진간장'입니다. 노인들은 '진간장'을 '왜간장'이라고 부르기도 합니다.('진간장'이 정확한 표현이에요.)

한편 '국간장'은 흔히 '집간장'이나 '조선간장'이라고도 부르는데, 국이나 찌개를 끓이면서 간을 맞출 때 주로 사용합니다. 찍어먹는 간장을 만드는 법 몇 가지를 소개해볼까요.

초간장: 튀긴 음식, 기름진 음식에 어울립니다. 진간장과 식초를 3:1 정도로 섞습니다. 설탕이나 맛술을 조금 섞어도 되고, 물을 조금 섞어도 됩니다.

고추냉이 간장: 비린내를 없앨 때는 진간장에 고추냉이를 섞습니다. 고추냉이는 흔히 '와사비'라고 부르는데, 마트에서 튜브에 든 '연와사비'를 사서 간장에 적당히 섞으면 됩니다. 흔히 생선회를 찍어먹습니다.

양념간장: 김을 싸먹거나 전을 찍어먹을 때, 기타 여러 용도로 간장에 여러 가지 양념을 넣어두어도 좋아요. 파, 마늘, 깨소금, 고춧가루, 양파, 청양고추 등을 간장에 섞어서 담아둡니다.

된장

'된장'은 색깔이 누렇게, 걸쭉합니다. 찌개나 국을 끓이기도 하고, 풋고추나 오이 같은 야채를 찍어먹기도 하며, 쌈을 먹을 때에도 사용합니다. 또, 돼지고기요리나 생선요리를 할 때 비린내를 없앨 때에 탁월한 효과가 있습니다.

된장찌개: 100쪽 참조

쌈장: 상치나 갯잎에 고기를 얹은 후 쌈장을 조금 얹어서 먹으면 감칠 맛이 납니다. 쌈장은 된장과 고추장을 3:1로 섞은 다음, 참기름, 다진 마늘, 다진 양파, 깨소금, 설탕이나 꿀 등을 섞어서 만듭니다.

고추장

'고추장'은 색깔이 새빨갳고, 매운 맛이 납니다. 한국인은 고추장의 매운 맛을 아주 좋아합니다. 음식을 만들 때 매운 맛을 내기 위해 쓰기도 하고, 밥을 비벼먹기도 합니다.

약고추장: '고추장'에다 분쇄한 돼지고기와 꿀이나 물엿을 섞어서 달달 볶아두면, 밥맛 없을 때 밥반찬으로 쓰기 좋은 맛있는 '약고추장'이 됩니다.

초고추장: 생선회나 신선한 해물, 야채 숙회 등은 '초고추장'에 찍어서 먹어야 제 맛이 지요. '고추장'과 식초와 설탕을 4:1:1 정도의 비율로 잘 섞어주면 새콤달콤한 '초고추장'이 됩니다.