

今流行りの新韓国グルメ

韓国チキン、チーズホットドッグ、トゥンカロン…日本でも話題になった韓国グルメです。最近はまだ新しい感覚のグルメが韓国で流行っています♪すでにYOUTUBEやSNSで注目を集めている新韓国グルメを紹介します。

ロゼトッポギ

近年は東京を中心に専門店がオープンするなど、日本での知名度が段々高くなっているトッポギ。トッポギと言えば、赤くて辛いイメージがありますが、最近はまだやかな味の「ロゼトッポギ」が大流行中です。

「ロゼ」はトマトソースにクリームソースを混ぜたもので、これまでパスタソースとして使われてきましたが、あるトッポギ専門店が新メニューで「ロゼトッポギ」を出してから爆発的な人気を集めています。韓国の出前アプリ「YOGIYO」によると、今年3月のロゼトッポギのテイクアウトや注文件数は前月比220%増加したそうです。辛さが欲しい人のために、トマトソースの代わりにコチュジャンを入れることもあるようです。



▲写真：https://town.daangn.com/stores/5586810

▼写真：facebook.com/lookthislook/posts/144862223808021/



ケトキンパ

スーパーのお惣菜コーナーやコンビニでよく見かけるようになった韓国キンパ（海苔巻き）。キンパはツナキンパ、ブルゴギキンパなどメイン材料は変わりますが、ご飯（パ）は必ず入ります。しかし、最近その常識を覆す「ケトキンパ」が流行っています。「ケト」は炭水化物の代わりに良質の脂肪やタンパク質を摂取する「ケトケトジェニックダイエット」から来ました。「ケトキンパ」は炭水化物の代名詞でもあるご飯を使わないキンパを意味します。ご飯の代わりに入るのは豆腐や錦糸卵、チーズなどです。炭水化物が入らないのでカロリーが大幅カットされ、特に女性に人気です。夏に向けてダイエットを考えているのであれば、ケトキンパを試してみるのも良いでしょう。

◎ケトキンパのカロリーは200kal前後（一般キンパは400～600kal）

ワッフル

ワッフルは以前から韓国食べ歩き定番でしたが、若者の間でまた流行っています。生クリームにシロップをかけたシンプルなワッフルからティラミス、オレオヌテラ味などの激甘味まで、色んなテイストがあります。高くても400円前後で食べられるので特に学生に愛されているようです。色んな種類のワッフルのモクバン（ホストが視聴者と交流しながら、大量の食べ物を食べる放送）コンテンツもYOUTUBEで見ることができます。

◎おうちでもワッフル！

ワッフルメーカーを買っておうちで手作りワッフルを楽しむ人も多くなりました。クロワッサンの生地をワッフルメーカーで焼き上げる「クロワッフル」の他にも、お餅やおにぎり、食パン、豆腐などをワッフル風に仕上げるのも美味しいそうですよ♪



作成者 北九州市韓国国際交流員 姜 志守 (カン ジス)

姉妹都市である韓国・仁川広域市出身。2017年4月から国際交流員として北九州市で働いています。キンパとトッポギはとても相性がいいので、一緒に食べてみてくださいね◎