ZENDAMA

プレスキット・2026年11月

趙善玉

チョ・ソンオク / Cho Sun-ok

料理研究家・趙善玉料理研究院 院長

美味しさは、国境を越えて。

press@zendama.store
media.zendama.store



写真提供：ZENDAMA

紹介

趙善玉（チョ・ソンオク）は韓国・全羅北道金堤（キムジェ）出身の料理研究家で、東京で趙善玉料理研究院を主宰しています。2003年に六本木で薬膳韓国料理店「千玉」を開き、2009年には恵比寿に料理研究院と餅カフェ「パラム」を開きました。20年以上にわたり、日本で韓国の家庭料理、餅、キムチ、薬膳料理を教えてきました。

日本で4冊の料理書（2010〜2013年）を刊行し、東京MX「韓流フォンデュ」、NHK「ほっと@アジア」、NHK Eテレ「グレーテルのかまど」、BS-TBS「魔法のワンプレート」に出演しました。約350年前のハングル料理書『飲食知味方』を題材にした連載を2018年から2020年まで民団新聞に執筆し、2014年からは毎年キムジャン教室を開いてきました。

ZENDAMA は、名前の「善玉」を日本語で読んだ「ぜんだま」に由来します。日本の受講生が呼んできた愛称「善玉（ぜんだま）先生」が、2012年のドレッシング、2014年の料理教室、2019年の店名へと受け継がれました。現在は、韓国の食と日本各地の味をつなぐ食文化ブランドとして、韓国での事業を準備しています。

主要な事実

01　氏名：趙善玉（チョ・ソンオク、Cho Sun-ok）。料理研究家、趙善玉料理研究院 院長。

02　出身：韓国・全羅北道金堤。活動拠点：東京。

03　2003年、東京・六本木に薬膳韓国料理店「千玉」を開店（本人略歴による）。

04　2009年5月、恵比寿に趙善玉料理研究院を開院。2011年4月、新宿校を開校。

05　著書：日本で料理書4冊を刊行（2010〜2013年）。

06　放送：東京MX「韓流フォンデュ」レギュラーコーナー（2010年〜）、NHK「ほっと@アジア」（2011年）、NHK Eテレ「グレーテルのかまど」、BS-TBS「魔法のワンプレート」（2012年）。

07　連載：民団新聞「飲食知味方」（2018〜2020年）、月刊情報紙『ハント』コラム約83回（2015〜2022年）。

08　称号：社団法人 世界飲食文化研究院（WFCC）・社団法人 韓国フードコーディネーター協会 認証 キムチ名人・餅名人（2014年）、社団法人 大韓民国韓食フォーラム 選定 韓食大家（2019年）・韓食名匠。いずれも民間団体の称号。

09　受賞：ソウル国際フード＆テーブルウェア博覧会 団体戦 大賞（女性家族部長官賞、2018年）。チームでの受賞。

10　毎年恒例のキムジャン教室を13の年度で開催（2014〜2026年）。2026年4月より戸板女子短期大学 非常勤講師。

年表

1998	薬膳の勉強を始める。	本人略歴による
2003	東京・六本木に薬膳韓国料理店「千玉」を開店。	本人略歴＋2009年の新聞記事
2007	東京ドーム「宮廷女官チャングムの誓い」フェスティバルで宮廷料理を企画・制作。駐日韓国文化院の行事で料理を担当。	本人略歴による
2009.5	東京・恵比寿に趙善玉料理研究院を開院。餅カフェ「パラム」をオープン。	証憑で確認
2009–2011	統一日報、民団新聞、毎日夫人、韓国語ジャーナル、スッカラに掲載。	証憑で確認
2010–	東京MX「韓流フォンデュ」にレギュラーコーナーで出演。2011年、NHK「ほっと@アジア」に出演。	証憑で確認
2010–2013	日本で著書4冊を刊行（シンコーミュージック・エンタテイメント、HANA 2冊、成美堂出版）。	証憑で確認
2010.11	駐新潟大韓民国総領事館の国慶日行事で料理を担当。	証憑で確認
2011.4	料理研究院 新宿校を開校。	証憑で確認
2012.4	朝日新聞夕刊「まちあるき 韓国@新大久保」で紹介。	証憑で確認
2012.11	NHK Eテレ「グレーテルのかまど」、BS-TBS「魔法のワンプレート」（4回）に出演。	証憑で確認
2013	日韓農水産食文化協会の会長に就任。韓食ソムリエ講座を開設。	証憑で確認
2013	JATA旅博の韓国観光公社ブースでステージに出演。韓食世界化専門人養成スクールで講義。	証憑で確認
2014.3–2015.4	駐日韓国文化院で月例の料理教室を担当。	証憑で確認
2014.6	社団法人 世界飲食文化研究院（WFCC）・社団法人 韓国フードコーディネーター協会よりキムチ名人・餅名人の認証。	証憑で確認
2014–2026	毎年恒例のキムジャン教室を開催（13の年度）。	証憑で確認
2015.8–2022.11	月刊情報紙『ハント』にコラムを連載（約83回）。	原稿・校正刷りで確認
2018.5	ソウル国際フード＆テーブルウェア博覧会 団体戦 大賞（女性家族部長官賞）— チームでの受賞。	証憑で確認
2018.5–2020.3	民団新聞に「飲食知味方」を連載。	証憑で確認
2019	社団法人 大韓民国韓食フォーラムより「韓食大家」に選定。	証憑で確認
2019	東京・目黒に「焼肉＆Café ZENDAMA」を開店。	証憑で確認
2022	東京・自由が丘にスイーツ店「ZENDAMA」と食料品店「ZENDAMA MARKET」をオープン。	本人略歴＋原稿・現場写真
2025	大阪・関西万博で韓国レストランのプロモーションに参加。	本人略歴＋原稿・現場写真
2026	ヨークベニマルで月例の韓国料理指導と商品を担当。4月より戸板女子短期大学 非常勤講師。	証憑で確認

称号・受賞

称号・賞	授与団体	日付	根拠
キムチ名人・餅名人 認証	社団法人 世界飲食文化研究院（WFCC）・社団法人 韓国フードコーディネーター協会	2014年6月14日	認証書の写真で確認。民間の社団法人による認証。
韓食大家	社団法人 大韓民国韓食フォーラム	2019年	認定の額と調理服の写真で確認。民間の社団法人による称号。
韓食名匠	社団法人 大韓民国韓食フォーラム	年は確認中	選定行事の横断幕の写真で確認。授与年は資料により異なるため、確認後に記載します。民間の社団法人による称号。
ソウル国際フード＆テーブルウェア博覧会 団体戦 大賞（女性家族部長官賞）	第15回ソウル国際フード＆テーブルウェア博覧会・賞状の名義は女性家族部長官	2018年5月24日	賞状の写真で確認。個人賞ではなく団体戦（日本チーム）での受賞。

上記の名人・大家・名匠は、いずれも民間の社団法人が認証または選定した称号です。韓国政府が指定する食品名人や名匠の制度とは別のものですので、記事では必ず授与団体名を併記してください。

著書

01 **大切な人のために作る韓国料理　万能エキスでオンマごはん**
シンコーミュージック・エンタテイメント · 2010年9月 · B5判・90ページ · ISBN 確認中 · 役割: 著者

02 **趙善玉の誰でも作れる韓国トック**
韓国伝統の餅・オリジナルの餅をご家庭で
発行 HANA / 発売 インプレスコミュニケーションズ · 2012年7月21日 · A5判・100ページ · ISBN 確認中 · 役割: 著者

03 **いちばんやさしい韓国料理**
成美堂出版 · 2013年6月 · 23.4×18.2cm・207ページ · ISBN 確認中 · 役割: 料理（奥付の役割表記は確認中）

04 **とっておき！トッポギ料理100**
トッポギの餅をおかずからデザートまでフル活用
発行 HANA / 発売 インプレスコミュニケーションズ · 2013年10月1日 · A5判・128ページ · ISBN 978-4-8443-7511-1 · 役割: 共著（趙善玉＋韓パラム）

主な掲載・放送

新聞・雑誌

統一日報	2009年10月14日（第6951号 5面）	人と今 「『母の手の味』日本に広める楽しみ」	紙面スキャンで確認
毎日夫人	2010年2月号（34–35ページ）	四季 韓流の食卓 ㉓ 薬食	紙面スキャンで確認
韓国語ジャーナル（アルク）	2010年夏号（8–9ページ）	KJ INTERVIEW 03 「料理研究家 趙善玉 ― 四季を重んじ、素材の味を尊重する、韓国料理の多様性を伝えたい」	紙面スキャンで確認
朝日新聞 夕刊	2012年4月	まちあるき インターナショナル編 「韓国@新大久保」	校正刷りで確認

放送

東京MXテレビ	2010年10月〜	韓流フォンデュ テレビ・レギュラーコーナー	放送の編集映像で確認
NHK	2011年	ほっと@アジア テレビ・ゲスト	放送の編集映像で確認
NHK Eテレ	2012年11月17日（企画書記載の放送予定日）	グレーテルのかまど テレビ・VTR出演	制作文書で確認
BS-TBS	2012年11月（4回分、#58–61）	魔法のワンプレート テレビ・料理出演	制作文書で確認

連載

民団新聞	2018年5月〜2020年3月	飲食知味方 隔週連載。日程表では第48回（2020年1月1日新年号）まで、原稿は2020年3月分まで	編集部の連載日程表で確認
ハント	2015年8月号〜2022年11月号	月刊コラム（毎号タイトルが変わる） 約83回	原稿・校正刷りで確認

全一覧と根拠の状態：media.zendama.store/ja/coverage/ ・紙面と放送映像は各媒体の著作物のため掲載していません。

ブランド紹介文

> ZENDAMA は、料理研究家 趙善玉（チョ・ソンオク）の目利きを中心に、韓国の食文化に根ざし、韓国と日本の良い味をつなぐ食文化ブランドです。名前は、趙善玉の名「善玉」を日本語で読んだ「ぜんだま」に由来します。日本で20年以上続けてきた料理教育、著作、商品づくりの経験をもとに、韓国での事業を準備しています。スローガンは「美味しさは、国境を越えて。Good taste travels.」です。

報道関係のお問い合わせ

報道専用（PR）：press@zendama.store

一般のお問い合わせ：info@zendama.store

対応言語：韓国語、日本語、英語

報道用写真と最新資料：media.zendama.store