

● 韓国の夏の恒例行事「ポンナル」 ●

鹿児島県国際交流員 キム・ヒョジン（韓国出身）

秋分を過ぎ、暦の上では秋となりましたが、まだ暑い日が続いておりますね。くれぐれも体調を崩されませんようご自愛ください。

今回は、韓国の夏の恒例行事である「伏日(ポンナル)」についてご紹介したいと思います。
伏日(ポンナル)とは、夏バテを防ぐために、栄養価の高いスタミナ料理を食べる日のことです。これは、日本でいう「土用の丑の日」にあたります。

この日は、旧暦の6月から7月の間に3日あり、それぞれを「初伏(チョボツ)・中伏(チュンボツ)・末伏(マルボツ)」といい、これらを合わせて「三伏(サンボツ)」ともいいます。
それでは、伏日(ポンナル)には、どんな風習があるのでしょうか。

今からおよそ600年前の朝鮮時代の伏日(ポンナル)には、夏の暑さを避けるために食べ物やお酒を用意して渓谷などに遊びに行ったり、宮中の高位官僚たちに氷倉から冷たい氷を持っていくことを許可する「氷標(ピンピョ)」が与えられたりもしました。

そして、伏日(ポンナル)の風習を語るときに絶対に外せないのが、栄養満点のスタミナ料理です！韓国には、「以熱治熱(イヨルチヨル)」という言葉があります。これは、「熱を以て、熱を治す」という意味で、汗を流しながら熱い料理を食べて夏バテによる食欲不振やだるさを吹き飛ばす、最も韓国的な暑気払いの方法です。この方法は、今でも受け継がれていますが、なかでも、スタミナ料理の定番といえば、「参鶏湯(サムゲタン)」があります。参鶏湯(サムゲタン)とは、若鳥をもち米やんにんにく、干しなつめ、高麗人参などで、じっくりと煮込んだ料理のことです。これは、1年を通して食べるポピュラーな料理ですが、韓国人は、伏日(ポンナル)のある暑い時期になると、夏バテを防ぐために、この参鶏湯(サムゲタン)を食べます。他には、ウナギやアワビ、テナガダコの料理もあります！

夏の終わりに、韓国の夏の恒例行事についてご紹介することを残念に思いますが、来年の夏には、皆さんも韓国的な暑気払いの方法の以熱治熱(イヨルチヨル)で、夏の健康管理をしてみませんか。

※ ここでは、参鶏湯(サムゲタン)の作り方を紹介します！

【材料】

丸鶏2羽・もち米1カップ・にんにく6片・干しなつめ6個・高麗人参2本・玉ねぎ1/2個・
長ねぎ1/2本・塩・こしょう

1. もち米を水でふやかします。
2. 丸鶏の内臓，ぼんじり，余分な脂や血合いなどを取り除き，水で洗います。
3. 丸鶏の中に1のもち米，にんにく，干しなつめを詰めます。
4. 丸鶏の尾の穴を閉じます。
 - － 片方の足に包丁を差し込み，穴を開けます。
 - － 反対側の足をその穴に通し，交差させます。
5. 鍋に4の丸鶏，高麗人参，玉ねぎを入れます。
6. 5の鍋に，ひたひたになるくらいの水を入れます。
7. 6を強火にかけ，沸騰させます。煮立ったら，弱火にして40分以上じっくりと煮込みます。
8. 7のアクや脂を取り除きます。
9. 出来上がった参鶏湯(サムゲタン)に，みじん切りした長ねぎを乗せ，塩・こしょうで味を付けます。



皆さんもぜひ作ってみてください！