

※ Facebook でレポートに関するアンケートを実施しています
ので、ご協力をお願いします。

<https://ja-jp.facebook.com/cir.yamaguchi/>



7月号 韓国
CIR レポート



食べて
「夏を凌ごう」

皆さん、こんにちは！韓国の国際交流員イ・スンファです。

段々暑くなってきましたね。地球温暖化の影響なのでしょうか。プラスチック、使い捨て容器の使用を減らしていきましょう。ごめんなさい、暑すぎて関係のない話を。暑い時だからこそきちんと食べて、きちんと睡眠をとり、健康に気を付けてください。

韓国人が夏に何を食べるのかについては、私の前任の方々が 2015 年 6 月、2018 年 7 月にレポートを書いていますので、今回はこの 2 回のレポートでは紹介されていない、保養食文化について紹介していききたいと思います。

1. 保養食の文化

保養食の意味は単語そのまま、保養するための食べ物です。主に気力がない夏に食べます。もちろん保養食が好きな人はいつでも食べます。栄養がたくさんありますし、味も美味しいですからね。

夏は夏でも、特にいつ食べるかという、一番暑い時期である 7 月中旬から 8 月中旬の間です。この期間中には伏日(ポンナル)と言って保養食を食べる日がありますが、正確には初伏、中伏、末伏の 3 回の伏日があります。

栄養が豊富な肉料理をよく食べます。この時期は夏の梅雨が明けて湿気が高くなり、肉や卵が傷みやすいという理由で肉の値段も安くなります。いろんな理由で肉を食べるにはちょうどいい時期だとも言えます。

2. で、何を食べるのか

保養食とは一体何を食べるのか。主に食べるのは肉だと説明しましたが、実際大概の人が食べているのは鶏肉です。特にサムゲタンですね。丸々1羽の鶏肉に薬草などの漢方材料や栗、高麗人参、なつめ、ニンニク、もち米など、とにかく体によさそうな食材をたくさん詰め込んで煮込んだ食べ物です。ア○クや○ーブなどのスーパーでサムゲタンの素を見かけた方もいると思います。韓国では日本の素のようなものはなくて、レトルトサムゲタンやサムゲタン用の材料を売っています。



↑レトルトサムゲタン(左), サムゲタン用材料(右)

最近の若者は、暑い夏に熱いサムゲタンを食べるよりはチキンを食べる人も多いです。去年レポートに書いたチキンフェスティバル、覚えていらっしゃるでしょうか。夏はとにかくチキンとビール、みたいな感じですね。私は飲めない人ですが。もちろん豚肉や牛肉を食べる人もいます。重要なのは栄養補充ですからね。

肉しか食べないのか。いいえ、そうではありません。どじょうやたこ、うなぎなどを楽しむ人もいます。どじょうやうなぎはその力動的な泳ぎっぷりから、韓国ではスタミナ回復効果があると言われます。日本でもうなぎは保養食で有名ですよ。韓国では、うなぎはしっぽが一番栄養が高くて体にいいという説がありますが、実際検証してみたところ、まったく根拠のないデマでした。



↑ 鰈魚湯(左、どじょうのスープ), うなぎ(右)

鰈魚湯(チュオタン)はどじょうを入れたスープです。地域によってどじょうをそのまま入れたり、蒸してから潰したものを入れたりもします。韓国には日本のうなぎ、鰻丼のようにご飯にのせる料理はありません。基本的には焼いて食べます。骨は揚げて、そして鰈魚湯のようにうなぎを入れたスープを食べることもあります。



↑ たこ炒め(左), 生たこ(右)

そして外国人の間で有名なものはたこです。韓国でたこは干潟の高麗人参とも呼ばれ、気力がない牛にやるとすぐ元気になるという話もあります。実際に体にいい栄養がたっぷり入っているようです。辛い味付けで炒めて食べるのが定番ですが、生で食べることもあります。生のたこが嫌いな方は軽く茹で、塩とごま油につけて食べます。私は怖くて生では食べられません。にょろにょろと少しずつ動いていますからね。

- ・レトルトサムゲタン、ロツテマートモール
<http://www.lottemart.com/product/ProductDetail.do?CategoryID=C001001400060001&ProductCD=8801492373618&socialSeq=&koostYn=>
- ・サムゲタン用材料、ロツテマートモール
<http://www.lottemart.com/product/ProductDetail.do?CategoryID=C001004600030003&ProductCD=8809276716934&socialSeq=&koostYn=>
- ・鰯魚湯、中央日報
<https://news.joins.com/article/20682851>
- ・鰻、中央日報
<https://news.joins.com/article/18478047>
- ・たこ炒め、中央日報
<https://news.joins.com/article/22806414>
- ・生たこ、dreamwiz
<http://www.dreamwiz.com/VIEW/NEWS/AWfdnnAP9sStCcB3sL>

※ Facebook 에서 레포트와 관련된 앙케이트를 실시중입니다.

협력 해주시면 감사드리겠습니다!

<https://ja-jp.facebook.com/cir.yamaguchi/>



7 월호

한국

CIR 레포트



「여름을 먹어서 버티자」

여러분, 안녕하세요. 한국의 국제교류원 이승화입니다.

갈수록 더워지네요. 지구온난화 때문에 그런가봐요. 플라스틱 사용, 일회용품 사용을 줄입니다. 죄송해요, 날이 너무 더워서 이상한 말이 나오나 봅니다. 많이 더울수록 잘 드시고, 잘 주무셔서 건강 챙기세요.

한국인이 여름에 무엇을 먹는가에 대해서는 2015년 6월, 2018년 7월 제 선배 두 분이 각각 레포트를 써주셨기 때문에, 이번에는 이 두 번의 레포트에서 설명되지 않은 보양식 문화에 대해 소개하고자 합니다.

1. 보양식 문화

보양식은 말 그대로 몸을 보양하기 위한 음식을 말합니다. 주로 기력이 쉽게 없어지기 쉬운 여름에 먹는데, 물론 먹고 싶은 사람은 언제든지 먹고는 해요. 여름에서도 어느 시기에 많이 먹을까요? 가장 더운 7월 중순에서 8월 중순 사이에 많이 먹습니다. 이 사이에 복날이라고 하여 보양식을 먹는 날이 있는데, 총 3회로 나뉘어 이를 초복, 중복, 말복이라고 합니다. 주로 영양이 많은 고기 요리를 먹는데요. 이때는 습기가 높은 시기이기 때문에 고기나 달걀이 쉽게 상한다는 이유로 고기 값도 저렴해집니다. 이러저러한 구실로 고기 먹기에 좋은 시기라고도 말 할 수 있겠네요.

2. 주로 먹는 것

그럼 보양식으로 어떤 것을 먹을까요. 주로 고기를 먹는다고 말씀을 드렸는데요. 주로 먹는 것은 닭고기입니다. 특히 삼계탕이요. 닭고기 안에 여러가지 한방 약재와 잘은 모르겠지만 몸에 좋을 것 같은 것들을 잔뜩 넣어서 푹 끓여낸 음식인데요. 근처에 있는 슈퍼에 가시면 고기가 있는 코너에서 팔고 있는 삼계탕 원액같은 걸

보신적이 있을 겁니다. 한국에는 일본처럼 육수를 파는 경우는 없구요, 닭고기가 들어있는 레토르트 삼계탕을 팔거나 삼계탕을 만들 때 필요한 재료들을 팝니다.



↑ 레토르트 삼계탕(좌), 삼계탕용 한방 재료(우)

요즘 20 대는 날씨가 덥기도 하고, 굳이 삼계탕을 사먹기 보다는 치킨과 맥주로 대신하는 경우도 많아요. 작년에 소개드렸던 치맥 기억하고 계시죠? 아니면 돼지고기나 소고기를 먹기도 하구요.

무조건 고기만 먹냐? 그건 아닙니다. 미꾸라지나 낙지, 장어 등 해산물을 먹는 분도 많아요. 미꾸라지나 장어는 헤엄치는 모습이 역동적이기 때문에 한국에서는 스테미너 회복에 도움이 되는 음식으로 알려져 있어요. 일본에서도 장어는 보양식으로 유명한 음식이죠? 특히 한국에서 장어의 경우에는 그 꼬리가 가장 몸에 좋다는 이야기가 있었는데, 과학적으로는 아무 근거 없는 헛소문이라고 하네요.



↑ 추어탕(좌), 장어구이(우)

추어탕은 미꾸라지를 넣어서 여러가지 조미료와 함께 넣어서 만든 음식이고, 한국은 일본과 달리 장어를 밥에 올려 덮밥으로 해먹는 방식은 없어요. 기본적으로는 구워 먹거나, 뼈 튀김, 그리고 추어탕처럼 장어를 갈아서 탕을 만들어 먹기도 합니다.



↑ 낙지볶음(좌), 산낙지(우)

그리고 SNS 에서 외국인들에게 유명한 것은 바로 낙지인데요. 낙지는 빨속의 산삼이라는 별명을 가지고 있어요. 고서에는 건강하지 않은 소에게 낙지를 먹이면 바로 건강이 돌아온다는 속담도 있는데요. 실제로 몸에 좋은 영양이 가득 들어있다고 합니다. 볶아서 먹는 게 가장 일반적이지만, 생으로 먹기도 합니다. 저는 무서워서 생으로 못 먹어요. 대신 데쳐서 소금과 참기름에 찍어 먹고는 했습니다.

· 레토르트 삼계탕, 롯데마트물

<http://www.lottemart.com/product/ProductDetail.do?CategoryID=C001001400060001&ProductCD=8801492373618&socialSeq=&koostYn=>

· 삼계탕 재료, 롯데마트물

<http://www.lottemart.com/product/ProductDetail.do?CategoryID=C001004600030003&ProductCD=8809276716934&socialSeq=&koostYn=>

· 추어탕, 중앙일보

<https://news.join.com/article/20682851>

· 불판 장어구이, 중앙일보

<https://news.join.com/article/18478047>

· 낙지볶음 중앙일보

<https://news.join.com/article/22806414>

· 산낙지 드림위즈

<http://www.dreamwiz.com/VIEW/NEWS/AWfdnnAP9sStCcB3sL>