

C I Rレポート8月号（韓国）

「日本は土用の丑の日、韓国は伏日（ボンナル）！」

国際交流員 裴^ペ允珠^{ユンジュ}（韓国）

こんにちは！韓国の交流員ペ・ユンジュです。

今年の夏は山口県も暑かったですが、韓国のソウルでも6月1日から8月23日までの間に猛暑日が23日もあるなど、記録的な暑さでした。

暑い夏を健康に過ごすため、日本で土用の丑の日にウナギを食べるように、韓国では「伏日（ボンナル）」という日に「サムゲタン」を食べます。今回は「伏日（ボンナル）」についてみなさんに紹介します。



「伏日（ボンナル）」とは、旧暦の6月から7月の間の「初伏（チョボッ）」、「中伏（チュンボッ）」、「末伏（マルボッ）」のことをいいます。

漢字の通り初めての伏日（ボンナル）を「初伏（チョボッ）」、2番目の伏日（ボンナル）を「中伏（チュンボッ）」、3番目の伏日（ボンナル）を「末伏（マルボッ）」といいます。伏日（ボンナル）はこのように1年に3回もありますので、「三伏（サンボッ）」とも呼ばれています。

「伏日（ボンナル）」は10日間おきに来るため、初伏（チョボッ）と末伏（マルボッ）までは20日かかります。しかし、年によっては、中伏（チュンボッ）と末伏（マルボッ）の間が20日になることもあります。「伏日（ボンナル）」の期間は、夏の中でも最も暑い時期であり、韓国語で非常に暑い天気のことをあらわす「三伏（サンボッ）の暑さ」はここに由来しています。

「伏日(ボンナル)」の日に一番人気ある食べ物はやはり「サムゲタン」です。「サムゲタン」のお店は「伏日(ボンナル)」になるといつも行列ができます。「サムゲタン」は、たんぱく質と必須アミノ酸がたくさん入っている鶏肉に高麗人参、キバナオギ、なつめ、もち米などを入れて味だけではなく栄養も抜群なのですごく人気があります。最近、若者の中ではサムゲタンの代わりにチキンを食べる人も増えています。



<サムゲタン>



<チキン>

他にも「伏日(ボンナル)」時期には、健康に良いウナギ料理、あわび、鴨料理、ドジョウ汁(チュオタン)などの売り上げも増加します。



<ドジョウ汁(チュオタン)>



<ウナギ>



<あわび>

まだまだ暑い日が続くので、みなさんもサムゲタンを召し上がってみませんか？

일본은 ‘도요노 우시노히’, 한국은 ‘복날’!

여러분, 안녕하세요! 야마구치현 한국 국제 교류원 배운주입니다.

이번 여름은 야마구치 현도 매우 더웠지만, 한국의 서울 또한 6월 1일부터 8월 23일까지 폭염이 무려 23일이나 발생하는 등 기록적인 더위가 지속되었습니다.

이렇게 더운 여름을 건강하게 지내기 위하여, 일본에서는 ‘도요노 우시노히’에 장어를 먹는 것처럼, 한국에서는 ‘복날’이라고 하는 날에 ‘삼계탕’을 먹습니다. 이번에는 여러분들께 ‘복날’에 관해 소개해드리도록 하겠습니다.



‘복날’이란, 음력 6월~7월 사이의 ‘초복’, ‘중복’, ‘말복’을 뜻합니다.

한자 그대로 첫 번째 복날을 ‘초복(初伏)’이라 하고, 두 번째 복날을 ‘중복(中伏)’, 세 번째 복날을 ‘말복(末伏)’이라고 합니다. 이와 같이 복날은 1년에 3번이나 있기 때문에 ‘삼복(三伏)’이라고도 불립니다.

복날은 열흘 간격으로 오기 때문에 초복과 말복까지는 20일이 걸립니다. 그러나 해에 따라서는 중복과 말복 사이가 20일 간격이 되기도 합니다. 한국에서 삼복 기간은 여름철 중에서도 가장 더운 시기로, 몹시 더운 날씨를 가리켜 ‘삼복더위’라고 하는 것은 여기에서 유래되었다고 합니다.

‘복날’에 가장 인기 있는 음식은 역시 ‘삼계탕’입니다. ‘복날’이 되면 삼계탕을 파는 음식점에는 삼계탕을 먹기 위해 많은 사람들이 줄을 서서 기다립니다. 삼계탕은 단백질과 필수 아미노산이 많이 들어있는 닭고기에 인삼, 황기, 대추, 찹쌀 등을 넣어 맛있을 뿐만 아니라 건강에도 좋기 때문에 복날을 비롯한 여름철에 굉장히 인기가 많습니다. 최근 젊은 세대들을 중심으로 삼계탕 대신 치킨을 먹는 사람들이 늘어나고 있습니다.



<삼계탕>



<치킨>

그 외에도 복날 기간에는 건강에 좋은 장어요리, 전복, 오리요리, 추어탕 등의 매출 또한 증가합니다.



< 추어탕 >



< 장어 >



< 전복 >

아직도 더위가 계속되고 가운데, 여러분도 여름이 가기 전 삼계탕 한 그릇 어떠신가요?