

## 霧島市 よんだもんせニュース

国際交流員イ・ジュンヨブ

みなさん、アンニョンハセヨ！暑い夏が来ました。最近日は差しより湿気が高く、汗が止まらない日々が続いていますね。こういう時こそ、熱中症に注意しながら、水分補給を確実にし、スタミナをつけることが大事ですね。今からさらに暑くなりますが、韓国で最も暑い時期を表現する言葉を紹介します。

## 韓国で最も暑い時期 북날(ポクナル)

韓国の節季の中で「북날(ポクナル)」という24節季ではない節季があります。7月の中旬から8月の中旬の間にある節季で、夏の中で最も暑い日々です。このポクナルは三つに分かれます。初めてのポクナルを初伏「초복(チョボク)」、二番目は中伏「중복(チュンボク)」、最後のポクナルは末伏「말복(マルボク)」と言います。これらを合わせて三伏「삼복(サムボク)」、または「북날(ポクナル)」と呼びます。

## 名前の由来

これらの言葉の中には「伏」の字が全部入っています。それは秋の気が台地に降りようとしませんが、夏の熱気が秋の気配を制して屈伏させたとの意味が入っています。「夏の熱気に秋の冷気が三度屈伏する」と言われる時期ですので「伏」の字が入ります。

普通はこのポクナルの各日の間には10日づつあります。つまりチョボクからマルボクまで20日ぐらにかかることになります。このように20日でポクナルが終われば、毎伏「매복(メボク)」と呼びます。ですが、年によってはチョボクからマルボクまで30日がかかる場合もあります。この際には、20日を越えて30日になった場合を越伏「월복(ウォルボク)」と呼びます。



## スタミナ補充には 삼계탕(サムゲタン)

ポクナルになると良く食べるものがあります。主に鶏の料理を食べますが、その中でも「삼계탕(サムゲタン)」が代表的です。サムゲタンは鶏の中にもち米、高麗ニンジン、ナツメ、クリなどを入れて煮込んだ料理です。



昔は高麗ニンジンが今よりもっと高級食材だったため、鶏肉と他の食材を入れた「백숙(ペクスク)」という料理でした。

その後、お金持ちが高麗ニンジンの粉をペクスクの中に入れて食べたのが始まりと言われています。以降、冷蔵庫の普及により高麗ニンジンを保管しやすくなって、庶民でも高麗ニンジンがそのまま入ったサムゲタンを食べられるようになりました。

サムゲタンは辛い韓国料理の一つで、外国の方にも容易く食べれることが長所です。汁も鶏肉で作ったため、味もすっきりしています。塩を入れながら味の調整もできますので、自分の好みで楽しむこともできます。



骨付きのカルピを入れた汁物「カルピタン」

### ポクナルに食べるのはサムゲタンだけ？

もちろんサムゲタンだけを食べるわけでもありません。日本と同じくウナギ料理を食べたり、スタミナにいいと言われている食材が入った熱い汁ものを食べます。韓国では「以熱治熱」という言葉があり、暑い時には熱いものを食べて熱を制する風習があります。だからこのポクナルの時は熱いものを食べる方が多いです。今では、暑いのにあえて汗をかきながら熱い料理を食べる必要がないという人もいます。冷麺やかき氷など涼しいものを食べながら体を冷やすことを好む方もいます。



冷たい漢方汁が特徴の「ミルミョン」

ポクナルは鶏肉を食べる日という認識が強いです。なので、鶏肉の料理がすごく売れています。「タッカルピ」や「チムダック(トリ肉の煮込み)」、フライドチキンなど、さまざまな種類の鶏肉料理を食べます。

7月の初めである今、暑さはますます強くなると思います。私は暑い時は涼しいエアコンの下で「サムゲタン」や冷たい「ミルミョン」を食べた記憶があります。この夏は韓国のように「以熱治熱」を実践してみるのはいかがでしょうか！