



# 霧島市 よんたもんせニュース

国際交流員 イ・ジュンヨブ

2023年  
8月

皆さん、アンニョンハセヨ！韓国国際交流員のイ・ジュンヨブです。最近はとても暑い日が続いています。外に出かけようとしても、外のぬるくて暑い空気を一回吸うだけで、家に帰りたくなります。外に出たとしても、室外でする活動よりは、室内でできる活動を探してしまいます。映画館で映画を見たり、カフェで飲み物を飲みながらおしゃべりしたりするのもいいのですが、居酒屋やバーでキンキンに冷えたビールを飲みたくなることもあります。そして、つい飲みすぎるのがよくあります。その後、二日酔いで苦労している時、韓国の辛い汁の料理が食べたくなります。

今日は韓国の酔い覚まし文化、「해장(ヘジャン)」について説明したいと思います。

## 「해장(ヘジャン)」とは？

「ヘジャン」は酒の飲みすぎによる二日酔いをいやすこと、またはそのために料理を食べたり、飲み物を飲んだりする行為、およびその文化を指す言葉です。簡単に言うと酔い覚ましと言えるでしょう。ヘジャンを漢字にすると「解腸」です。酒で疲れた腸を自分の方法で解して、お腹を軽くすると考えればいいです。

ヘジャンの語源は元々「解醒(かいてい)」でした。ここで「醒」は悪酔いを指す漢字です。これを韓国語読みにすると「ヘジョン」になります。この発音が長年にわたり現代では「ヘジャン」という発音になり、その発音にあう漢字として当てはめたのが「解腸」になったと言われています。



## ヘジャンの時、食べるものは？

ヘジャンをする時は、主に温かい汁ものを飲みます。まずは腸をリラックスさせるために、温かい汁ものを飲むのが一般的です。

中には「ヘジャングク」という料理があります。名前の意味は「ヘジャンのための汁」です。この種類も様々で、地域ごとに違うヘジャングクを食べることもできます。

その中でもよく見られるのが「ピョヘジャングク」です。豚の骨を原料とした出汁の中に、骨付きの豚肉、ゆでた野菜、辛みがあるソースを入れてわかした料理です。

これを食べると、重かった胃が軽くなるなってスッキリします。そして、空腹だった腹も満たされて、二日酔いがあったことすら忘れてしまうぐらいです。

このヘジャングクは値段も安く、出されるのも速い。しかも、満腹になるぐらいの量なので、普通に食事としてもいいです。



ピョヘジャングクの写真

## ヘジャングク以外の料理

ヘジャンをする時にはヘジャングクしかないのかと言うと、それは違います。ヘジャンのために食べるものは自分の好みに合うのであれば何でも大丈夫です。

辛いインスタントラーメンを酔い覚ましとして食べることも多くあります。先ほど述べたように、韓国では酔い覚ましとして温かい汁ものを飲むことがあります。その中でもインスタントラーメンは簡単に作れて、外に出なくとも食事を済ませる、最も便利なヘジャンの料理と言えるでしょう。

荒れている胃に辛い物を入れるのが負担になる人はクリーム Pasta やピザのような乳製品が入ったクリーミーなものを好む人もいます。ハンバーガーを食べる人もいれば、自分なりのレシピで作る人もいます。

このようにヘジャンの時に食べるものは人それぞれです。



辛いインスタントラーメン

## ヘジャンは食べ物だけ？

実は酔い覚ましのためのすべての行動がヘジャンと言えます。主に「ヘジャン〇〇」と表現します。

例えば、酔い覚ましのためにコーヒーを飲むことを「ヘジャンコーヒー」と言えます。水泳をするのであれば「ヘジャン水泳」、サッカーは「ヘジャンサッカー」と言えます。人によっては酔い覚ましのために酒を飲むこともあります。それを「ヘジャン酒」と呼んでいます。

もちろん、二日酔いに効果的な料理や解消方法が知られていないわけではありません。せっかくの酔い覚ましをより効果的にしたい人も多くいます。

つまり韓国人にとってのヘジャンは、酔い覚ましとしての科学的な根拠が重要なのではなく、自分にとって二日酔いに効くか効かないかが重要なのです。



出処：ゲッティ イメージス

## 国際交流員の新しいInstagram！！

新しい日本語版のInstagramを作りました。  
講座の情報やイベントなどについて配信しています。  
国際交流イベントをここでチェックしてみてください。

