

気づいたら 手をさしのべよう 君の手を

太宰府南小学校6年 豊村 凌佐さん

季節の生け花



太宰府市華道連盟

古賀 留美子 (連歌屋区)

花材 ななかまど・ふとい・胡蝶蘭

国際交流・韓国

暑〜い夏は、熱〜い삼계탕(参鶏湯)で夏バテ対策!

国際交流員 金雅英

暑い日々が続き、もうすっかり夏になりましたね。今回は、皆さんに「夏の保養食」として韓国人に愛されている「삼계탕」について紹介したいと思います。삼계탕は、若鶏のお腹に高麗人参、ナツメ、もち米などを詰めて煮込んだ料理です。韓国では복날(伏日)に、この삼계탕をよく食べます。



복날(伏日)は、夏の暑さの厳しい時期に暑気払いとして滋養食を食べる日です。日本でいう、土用の丑の日にウナギを食べる風習と似ていますね。旧暦の6月から7月、現在の7月から8月にかけて全部で3日あり、それぞれ初伏、中伏、末伏と呼ばれています。3回の伏日を合わせて「三伏」と言い、初伏から末伏までの三伏の期間は、1年で最も暑い時期にあたります。

韓国には「以熱治熱：熱を以って熱を癒す」という言葉があります。暑さ負けを防ぐために暑い日に熱いものを食すという、韓国の古くからの習慣を良く表しています。さらに、高蛋白・低脂肪で、消化吸収されやすい保養食である鶏肉と高麗人参、ナツメ、ニンニクなどの삼계탕の材料には暑さを克服できる成分が含まれています。「복날には삼계탕! そうでなくては夏バテする!」とされているほど、삼계탕は元氣回復の食べものなのです。

ところで、なぜ삼계탕には鶏肉が丸一羽入っているのでしょうか。しかも、きれいに脚を組んでいますよね(笑)。それは、鶏肉の中に入れる薬膳の材料の良い成分を鶏肉にじっくり染み込ませるため、器として鶏肉を使っているからです。鶏肉を切って作っても良いのですが、そうすると、体に良い成分がちゃんと染み込まないそうです。

皆さん、今年の夏バテ対策は、カクテキ(大根キムチ)と合う삼계탕でいかがでしょうか。

8月2日(日)の韓国語料理教室でこの삼계탕を作るので、興味がある皆さんは、ぜひ太宰府市国際交流協会(☎918)5391)までお問い合わせください。

つれづれ

太宰府短歌会

甘夏の花の香今年も庭に満ち
夏物出せる座敷をとほる
榎寺 黒木 邦枝

青空に白きチョークで孫が描いた
線かもしれぬ飛行機雲は
五条 大穂 聡子

救急車の遠ざかる音耳につき
寝返りうつも時は進まず
通古賀 託摩 典子

短歌一首成らざる焦りいだくとき
鈴蘭届けてくれる人あり
湯之谷 山崎 八重子

ジョン・レノンも来たかもしれぬ屋敷跡に
入りて口ずさむあの「イマジンを」を
春日市 山本 憲一

太宰府句会

窺うて素早く過る蜥蜴かな
持水 真理子 選
桜町 古賀 恭子

増水に青鸞目元狂はせり
園分 八尋 淨子

青鸞の川底じつと刻ながる
三条 萩尾 淑子

聞こえくる野球中継薄暑かな
小郡市 宮原 勝彦

ひとしずくしたらしてならぬ汗なれど
馬場 有岡 和砂

飛梅句会

手水舎に映す若葉のゆらぎをり
林 加寸美 選
大野城市 稲岡 とみ子

街薄暑日射しまぶしき交差点
大佐野台 金丸 恵子

上り来し磴振り返る若葉風
高雄台 川路 泰子

川岸の屋台準備や夕薄暑
長浦台 徳賀 美智子

木洩れ日の揺れて光れる柿若葉
馬場 野上 コト子

宝満句会

空青く天満宮は初夏の景
林 加寸美 選
青葉台 本山 晴子

様々の言葉とび交ふ初夏の宮
筑紫野市 羽野 喜久代

競ひ咲く水音にゆらぐ花菖蒲
青葉台 平野 香

白シャツの学生の列宮薄暑
筑紫野市 原野 周二

誘はれて稲荷詣りや風五月
観世音寺 野田 杉子

都久志てんじん句会

少しずつ子供に戻る母の日なり
佐々木 甘露子 選
福岡市 北川 林洋子

青あらし齢は見せぬ背筋かな
湯の谷西 矢野 杏子

紫の風を吹き出す藤の棚
五条西 安村 俊一

春灯や祖父の句帳の墨の色
福岡市 宮津 英里子

麦の秋各駅停車定刻に
福岡市 塩飽 たか子

太宰府川柳倶楽部

生きようか死のうか生きる卵割る
布谷 ゆずる 選
水城台 岩尾 武彦

気まぐれな風が仕組んだすれ違い
星ヶ丘 武末 次生

仏彫る鑿の先から菩薩めく
青葉台 小池 一恵

向かい風しつかりとめて今がある
湯の谷 後藤 豪平

迷うのはよそう明日も陽はのぼる
福岡市 土屋 暢子