

韓国で人気のある二日酔いに効く食べものとは？

国際交流員 金雅英

忘年会・新年会が続く年末年始は、つい飲みすぎてしまうことが多いですね。韓国人にとっても年末年始にお酒は欠かせません。韓国では、飲んだ次の日は二日酔いにならないように「解腸」する（胃腸を解きほぐす）のが大事だと言われています。酔いをさますために韓国ではどのようなものを食べるのでしょうか。

1つ目は、韓国では一番定番な「^{모야시}모야시^국국：もやしスープ」です。いりこ出汁にもやし、ネギといった簡単な材料で作ることができるので、家でも食べられる解腸料理です。透き通ったスープが特徴で、好みによっては青唐辛子を入れて辛みをつける場合もあります。実際、もやしに含まれているアルギニンという成分が二日酔いに良いと言われています。



もやしスープ

2つ目は、韓国の辛いインスタントラーメンです。韓国人は、辛いスープだからこそ解腸できるといいます。

3つ目の料理は、「^{북치리}북치리：フグちり」です。金額は少し高めですが、食べると元気いっぱいになるので、二日酔いのときだけでなく風邪気味のときにも食べます。



解腸スープ

4つ目は、その名も「^{해장국}해장국：解腸スープ」。材料によって種類はさまざまですが、牛骨や豚骨の出汁にお肉や野菜が入ったスープです。カクテキとスープの相性が抜群です。

やっぱり二日酔いには温かいスープが一番ですね。皆さんなら何を選びますか？

伝わるよ
ネットの会話より
笑顔の会話

筑陽学園中学校2年 内山 結萌さん



季節の生け花

太宰府市華道連盟

もとやま すみこ
本山 晴子（青葉台区）新池坊
花材 あし 霞の穂、ツルウメモドキ、
オクラレウカ ほか

つれづれ

太宰府短歌会

今のわれ幸せですと呟きて
時間よ永遠に止まれと祈る
五条 松山 勝利
秋晴れのブラインドランの私にも
若き伴走者ひとり付くなり
大佐野台 宮崎 ふみ
懐かしく手を取りあつて語りしに
思ひ出ないあなたの名前
湯の谷 山崎 八重子
刈られるし空き地に咲ける螢草
青のくきやか其処此処彩ふ
五条 大敷 晶代
ときめきを感じる事のまれになり
時はますます早く過ぎ行く
五条 大穂 聡子

太宰府俳句会

持永 真理子 選
短日や蹟くまいと下る坂
東観世 中島 祝乃
短日やせつかちと言ふ病あり
国分 八尋 淨子
那珂川の光の帯や暮早し
水城 福永 恵美
ビルの谷抜けても暗し日短
小郡市 宮原 勝彦
暮早し言はずもがなの独り言
筑紫野市 幸田 はるみ

飛梅句会

介弘 紀子 選
ななかまど真つ赤に燃えて母の国
石坂 門谷 とも
幾重にも重なる峡の紅葉狩
大佐野台 金丸 恵子

宝満句会

菅井 久美子 選
秋天や威容を誇る水城跡
星ヶ丘 江里口 幸生
残暑過ぐ風にも古都の日の匂ふ
青葉台 平野 香
万葉の別れの歌碑や秋の風
筑紫野市 名本 剛
山肌に影の泳げる秋の雲
高雄台 荒島 由美子
かりそめの色を深めて櫓立つ
福岡市 工藤 友子

都久志てんじん句会

佐々木 甘露子 選
隣国へ島の岬の罫雲
福岡市 宮津 英里子
縁側の猫秋の日を舐めてをり
青葉台 彦坂 正孚

太宰府川柳倶楽部

小池 一恵 選
枯紅葉の静けさに添う心字池
吉松 鈴木 弘市
古い凶日が一ひきこもり
観世音寺 河原 明子
神苑の静寂破るツア一客
星ヶ丘 武末 次生
屋台骨傾く社から見切りつけ
湯の谷 山口 義暉
抽選の最後尾でも大当たり
春日市 大塚 茂