

# 真夏に熱々のスープ？ 韓国のサムゲタン

太宰府市国際交流員 金辛滋 キム シンヒョン

韓国には「伏日(복날)」と呼ばれる、日本の「土用の丑の日」に似た日があります。伏日(복날)には「初伏(초복):夏の暑さが本格的に始まる日」「中伏(중복):1年の中で最も暑い日」「末伏(말복):暑さが徐々に和らぎ始める日」の3つがあります。毎年7月中旬～8月中旬にかけて訪れるこの時期に、韓国人は「参鶏湯(삼계탕):鶏を丸ごと煮込んだ薬膳スープ」を食べる習慣があります。

サムゲタンは、鶏の腹に高麗人参・ナツメ・ニンニク・もち米などを詰め、長時間煮込んだ栄養満点の料理で、疲労回復や滋養強壮に効果があるとされています。暑さに負けない体を作るため、あえて熱いスープを食べる「以熱治熱(이열치열)」つまり「暑さには暑さで対抗する」考え方が根付いています。一見矛盾しているように思えるかもしれませんが、汗をかいて体温を調整し、体の内側からバランスを整える発想は、韓国の長い歴史の中で培われた生活の知恵なのです。

こうした意味から、サムゲタンを食べながら「初伏」で体力を補い、「中伏」でさらに強化し、「末伏」で締めくくるとの考え方が韓国に根付いています。会社の福利厚生として社員に昼食でサムゲタンを提供する企業もあるほど、現代でも多くの韓国人がこの伝統を守りながら、夏の暑さを乗り越えています。



熱々のサムゲタン

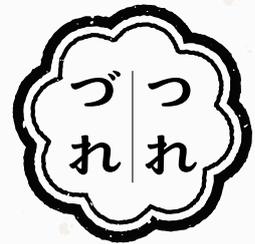
# 季節の生け花

太宰府市華道連盟



川崎 純子 池坊 かわさき じゆん こ

花材: カキツバタ、コウホネ



## 太宰府短歌会

何時の日か

わが身に着けんと遣し置きし  
母の余所着よさて如何にせん

五条/大藪 晶代

黄揚羽の

見えてガラス戸開けたれば  
花橘の香りただよふ

朱雀/黒木 邦枝

トランプでは経済の核戦争に  
なるといふ冷える四月だ

福岡市/竹森 祐彦

朱塗りのお椀にうかぶ秋月の  
川茸するり喉をすぎたり

糟屋郡/仲道 朋子

風ながら玄界灘の初夏の香を  
纏いて食べるイカ刺しうまし

大佐野台/宮崎 フミ

## 太宰府俳句会

持永 真理子 選

御奉仕の禰宜の清しき夏衣

東観世/中島 祝乃

並木路の枝も俯く暑さかな

大野城市/北 嘉与子

## 飛梅句会

介弘 紀子 選

水揚げの浜の活気や明易し

福岡市/工藤 友子

読み返すをんなの一世明易し

朝倉市/古賀 紀子

胸広げラジオ体操風薫る

大野城市/田代 りえ子

カルストの起伏はてなし風薫る

長浦台/徳賀 美智子

薫風やいつもどこかに雲走る

観世音寺/野田 杉子

## 宝満句会

菅井 久美子 選

茶室へと飛石つたひ著我明かり

高雄台/川路 泰子

改札を一人抜け行く五月闇

大佐野台/金丸 恵子

一山の全景隠す五月闇

星ヶ丘/江里口 幸生

著我の花雑木林のひんやりと

青葉台/本山 晴子

誰彼に似てる羅漢や五月闇

筑紫野市/名本 剛

## 都久志てんじん句会

佐々木 甘露子 選

寺町の破れ土塀や七変化

青葉台/彦坂 正学

串打ちて鮎好きな客待ちにけり

福岡市/北川 朴洋子

梶子の白のかほりを纏ふひと

福岡市/塩飽 たか子

嵌め込みの窓透む青小紫陽花

小郡市/貞金 志帆

娘の還暦紅たおやかに百日紅

高雄/福島 久美子

## 太宰府川柳倶楽部

小池 一恵 選

あるがまま余生楽しむ老いと

国分/岸本 しずえ

夕焼けに染まる我家へ今日も無事

二日市/坂本 やよ子

好奇心少し残して生きてゆく

都府楼/杉 良子

ノロノロの亀追い抜けぬアキレスは

石坂/多田 功

お父さんこれ買っていいお父さん

青山/有田 義典