

対馬釜山事務所だより

春を売ります!

街の植木鉢のパンジー



2月、微かな香りとして感じられた春は、3月になると“ハルハル”その気配を強めていきます。(ハルハル=一日一日の韓国語)

視覚的には、遠くの山々を黄色に染める連翹や、街の中の植木鉢のパンジーの黄色が真っ先に春を感じさせます。しかし、並木の新芽もまだはつきりせず、桜のつぼみも小さい頃には、より沢山の春を感じようと、私は春を買いに出かけます。

「シジャンエ カップシダ!」(市場へ行きましょう!)

訪れる春の歩みが遅いと思ったら、市場に行きましょう。そこでは春が買えます。

春はどうも街よりも山や野原に先に訪れるようです。市場での「山菜」は、まるでその命を野原から市場という土地に変えて根付いているように青々としています。

今回は市場で買える、韓国で春を代表する山菜を紹介します。

まず、春を代表する山菜といえば、断然ヨモギです。普通、ヨモギはその若葉を材料にした‘ヨモギ汁’として食卓に上がります。この他、餅にいれてつくる‘ヨモギ餅’も春の珍味だと言えます。独特な匂いで好きではない人もたまにはいますが、このヨモギの生臭い匂いこそが春の匂いだとは私は思います。ヨモギは肝臓の機能を活性化させたり、血液をサラサラにしたり、疾病に対する対抗力を高める効果があるとも言われ、薬用としてもよく使われています。



市場で売られている山菜

次は‘春の山菜、三兄弟’とも言われるダルレ、ネンイ、スンバグイです。

春の山菜、三兄弟

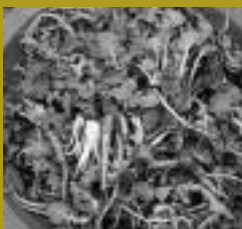
ダルレ



ネンイ



スンバグイ



ダルレはヒメニラの韓国語です。ふと見た時、ごく細いねぎのように見えるダルレはニンニクのような辛さが少しありますが、ビタミンCとカルシウムがすごく多い山菜です。

唐辛子の粉、醤油、酢などを入れ和えて、辛ずっぱく食べるのが一番美味しいです。ダルレは不眠症、胃炎、または婦人疾患にも効果があるとも知られています。

ネンイはナズナ(ペンペン草)のことです。春のだるさにはネンイをいれた味噌汁一杯がお薬になります。それは豊富に含まれているビタミンAが体を目覚めさせて、元気をつけてくれるからです。このほかにもタンパク質、カルシウム、鉄分も多く含まれています。

ニガナを韓国ではスンバグイと言います。スンバグイは苦味がすこし強いので、お湯でゆでた後、水に浸して苦みを取ってから和えて食べます。しかし、スンバグイの苦みはややもすれば食欲が衰えるこの時期に食欲をそそってくれます。また、胃腸を丈夫にしてくれる効果もあるそうです。

対馬の山野にも‘春の山菜、三兄弟’があるのでしょいか?

もし、山菜を取りに行く時はこの童謡を!

♪♪♪
 友達よ、集まって、春を迎えに行こう。
 君も僕もカゴを手にとっていこう。
 ダルレ、ネンイ、スンバグイの山菜を取ってこよう。
 ヒバリも高く飛んで歌っているよ。♪♪♪



対馬釜山事務所 **キム 京一、シン 恩京**