

対馬釜山事務所だより

チュン ボク

対馬の中伏-対馬アリラン祭

思ったより長かった梅雨が明けたとたん、焼けつくような暑さとなった今年の夏。夜も気温が下がらない日が続いたと記憶に残っていますが、皆様はどうですか？
でも、夏は暑くなくちゃ！アリランは熱くなくちゃ！

サムボク
「対馬の三伏」

私の中には「対馬の三伏」という定義があります。初伏は「国境マラソンIN 対馬」の日、中伏は「対馬アリラン祭」、末伏は「対馬ちんぐ音楽祭」。

それぞれの行事がちょうど初夏と盛夏、晩夏の時期にあるので、この3つの祭りが終わると私の夏も終わりを告げます。

今年も「対馬アリラン祭」はその気温と陽射しで盛夏の勢いを見せてくれました。

「そう！対馬の中伏はこうじゃなくちゃ！」

ボナナル
サムボク
朝鮮には伏日と呼ばれる日が1年に3度あり、総称して三伏と言います。この時期が1年の中で最も暑い時期とされ、その暑さをしのぐため栄養のある料理を食べる風習があります。

ベギンセ舞踊団担当スタッフとして

対馬アリラン祭に参加。

今年私はベギンセ舞踊団の担当として日焼けを覚悟の上、涼しい格好で朝から働きました。カンカン照りの舞台でリハーサルが始まり、見ていただけでも背中には汗が泉のように湧き出ます。リハーサル後は朝鮮通信使行列の準備。舞踊団は鮮やかなチマ・チョゴリ、パチ・チョゴリに着替え、頭には紙花が付いた帽子、両手にはチャンゴ（両面太鼓）、ブク（太鼓）、テピョンソ（ラッパ）、カラフルな旗などを持って行列に参加しました。

八幡宮神社からスタートした行列は、昔の迎賓路を通り、佐野屋橋を過ぎて港へというコースでした。行列進行中には、舞踊団の横にずっとついて歩きましたが、多くの観客のカメラに邪魔にならないよう必死で



走りました。

行列が祭のメイン会場に到着してから舞踊団はすぐホテルに戻り、夕方の公演の準備に入りましたが、衣装のアイロンかけや化粧と髪を飾るのに3時間が必要でした。

舞台の本番では、鮮やかな原色の衣装と色とりどりの照明、そして激しい動きを見せる扇子踊り、チャンゴ踊り、旗踊りなどなど。観客の目を奪うように次から次へと披露した踊りでアツという間に50分が過ぎました。

対馬アリラン祭での裏話

ここで裏話をひとつ。韓国舞踊団の出演はいつも舞台の最後で、次には花火が待っています。ですので、終わる時間をきっちり9時に合わせないとはいけません。しかし、生演奏の場合はリズムがその場によって少しずつ変わってくるため、時間をきっちり守ることはかなり難しい事です。そのため、最後の踊りの時、舞台の裏では大騒ぎです。「もっと早く！もっと早く！」と合図して時間通りに終わるように急がせます。まさに時間との戦いの公演になります。今年はきっかりと時間通り舞踊が終って、予定通りに花火も上がり、祭りは成功裡に終わりました。

私なりの対馬の夏バテ防止メニュー

さて、日本では夏の栄養食として「ウナギ」を食べます。韓国でも夏バテしないようにサムボク三伏の日に入参りの若鶏のスープであるサムボクサンギョトウを食べます。ここで私は「対馬の三伏」に食べるいわば、「対馬の夏バテ予防料理」を決めました。

初伏の「国境マラソンIN 対馬」の時は上対馬で有名な「とんちゃん」、中伏の「対馬アリラン祭」は石焼、末伏の「対馬ちんぐ音楽祭」は対馬そば。以上、私が食べたい対馬の料理でした。

対馬釜山事務所 **キム 金** **キョン イル 京一** **シン 辛** **ウン キョン 恩京**

ヘルスマイトコーナー

(食生活改善推進員)

〔問い合わせ先〕
南保健センター
0920-52-4888

親子料理教室とやくま行事

内山地区では、食生活改善推進員による親子料理教室などの活動を、毎年旧暦の6月の午の日に
行われている「やくま行事」に合わせて実施しています。今年は7月2日の日曜日に行われました。

親子料理教室で冷やしそうめんをつくる

午前中に行った親子料理教室では、普段なかなか料理を一緒にする機会が少ないお母さん方と子ども達が協力し、和気あいあいとした雰囲気の中でとても楽しく料理の実習を行いました。出来上がった冷やしそうめんもさっぱり味で美味しかったと満足の声が聞かれました。



冷やしそうめんをつくる親子料理教室

感心を集めた「対馬エコかるた」

午後からのやくま行事の中では、小学生の作文発表と厳原町の食生活改善推進員で作った二組の紙芝居と「対馬エコかるた」を使用してのかるた遊びをしました。いずれも大好評でしたが、特にかるた遊びは大人の方も童心にかえって楽しく過ごされたようです。



「対馬エコかるた」を使ってのかるた遊び

また、「対馬エコかるた」の内容が対馬全島を網羅していることと、絵が良く描けていることに感心が寄せられました。

その他、廃油石けんの配布も喜ばれました。



中華風冷やしそうめん

作り方

そうめんは、たっぷりの熱湯で茹で、冷蔵庫で冷やす。

卵は塩少々を加え薄焼きにし、錦糸卵を作る。ハム、チクワ、カニカマボコは、熱湯を通してせん切りにする。キュウリもせん切りにする。だし汁に分量の調味料を加えて、かけ汁を作り冷やしておく。

器にそうめんを盛り、ととカイワレをきれいに乗せて、かけ汁をかけていただく。

だし汁は、いりこ、昆布、かつおぶしなどなんでもよい。

材料:(4人分)

そうめん.....4束	だし汁.....300ml
卵.....小4個	砂糖.....大さじ2
ハム.....8枚	醤油.....大さじ6
キュウリ.....小2本	酢.....大さじ6
チクワ.....4本	ごま油.....小さじ2
カニカマボコ...4本	塩.....少々
カイワレ.....適量	