



ソネ スジシ  
国際交流員 成 修眞  
(観光物産推進本部)

# スジシのアソニョンハセヨ〜♪

## 韓国の伝統茶 体にいいよ



対馬で迎える3度目の冬。もう寒さには馴れたはずだと高をくくっていても、迫ってくる隙間風にオンドルが限りなく恋しくなる今日この頃です。こたつ、ストーブなどをフル稼働しながら、一生懸命に体を温める私に、実はもう一つ強い味方があります。母のお手製のゆず茶(유자차: ユザチャ)がそれです。蜂蜜に漬けたゆずに熱いお湯を注いで飲むと体も心も温まります。日本ではあまり馴染みがないのですが、韓国では、おいしさ&風邪予防などで、冬に好まれて飲まれている茶です。それ以外にも、いろいろな茶がありますが、今月は寒い冬を乗り越える、体にいい韓国の伝統茶をご紹介します。

### ☆お勧め伝統茶☆

数多くある伝統茶の中で、お勧め伝統茶をご紹介します。どれも普段の生活でよく飲むお茶です。

ユザチャ(유자차・ゆず茶)	甘い香りで、茶に入っている果実、ゆずの皮まで全部食べます。風邪予防に効くので、冬によく飲みます。
モダア茶(모과차・カリン茶)	ゆず茶と同じく、蜂蜜につけたカリンを茶にしたものです。
インサムチャ(인삼차・朝鮮人参茶)	韓国といえば、朝鮮人参は欠かせないですね。疲労がたまったら、朝鮮人参茶を飲んで、元気を出します。朝鮮人参に入っているサポニンには癌予防作用があることで有名です。
コルムチャ(울무차・鳩麦茶)	肌にいいので、女性に大人気のお茶です。
オミザチャ(오미자차・五味子茶)	朝鮮五味子の茶。すこし苦味がありますが、さっぱりした味です。視力と記憶力を促進し、咳の特効薬として知られています。
クッカチャ(국화차・菊花茶)	芳醇な香りと香ばしい味です。頭痛やめまいに利き、ダイエットに効果的です。
スジョンア(수정과)	シナモンと生姜、松の実、胡桃、干し柿と一緒に味わえる茶。夏に冷たくして飲みます。生姜とシナモンの味が絶妙に絡まって体にしみこみます。



菊花茶

日本では、お茶といえば、緑茶のイメージが強いのですが、韓国では、緑茶ももちろんありますが、それ以外にもゆず茶、かぼちゃ茶、ナツメ茶など、普段飲む茶の種類がとても多いです。家で楽しむこともできますし、伝統茶屋(韓国の伝統家屋に伝統茶を味わえる洒落た所)に行ってもいいです。

### 伝統茶・スジョンア作りに挑戦! ~家庭でも簡単に作れます~



冬には冷まらず、熱いうちに飲みましょう。

#### 作り方

鍋に水(10カップ)と生姜を入れ、9分ほど強火にかけ、煮立ったら中火に落とし、1時間ほど煮つめてからカーゼでこす。  
鍋に水(10カップ)とシナモンバーを入れ、9分ほど強火にかけ、煮立ったら中火に落とし、1時間ほど煮つめてからカーゼでこす。  
鍋に生姜水とシナモン水と三温糖と砂糖を入れ、12分ほど強火にかけ煮立ったら中火で10分ほどさらに煮詰める。  
お茶の上に、干し柿で巻いた胡桃と松の実を浮かせたら完成!

#### 材料

生姜(薄切り)...200g、シナモンバー...120g、三温糖...1カップ、砂糖...1.3カップ、干し柿...5個、胡桃...10個、松の実...5g



【今月の一言】 감기 조심하세요

カムギ チョシマセヨ~!(風邪に気をつけてください)

対馬の皆さん、くれぐれもカムギ チョシマセヨ~!!

