

ヨロブン、アンニョンハセヨ！ 皆さん、こんにちは！

皆さんは、満月がお好きですか。

韓国の年中行事には、月の動きを基準にした旧暦が使われていますが、その中でも、豊かさや多産の象徴である満月の日に由来する行事は、特に大事にされていたと言われています。

この満月の日を基準にする韓国の代表的な年中行事には、韓国のお盆である「秋七（チュソク）、旧暦8月15日」と、新年の初めての満月の日に家族の無病息災や豊作を祈る「正月（チョンウォル）テボルム、旧暦1月15日」があります。



チョンウォル テ ボルム

【 정월 正月 大 大 보름 旧暦の15日 】

農業社会であった韓国では、「正月テボルム」になると、豊年満作や幸せを祈願して様々な行事や遊びが行われましたが、今回のコラムでは、「正月テボルム」の食事を中心にご紹介したいと思います。

1. 五穀飯（オゴッパッ）

「五穀飯」とは、五つの種類の穀物を混ぜて炊いたご飯のことです。地域や家庭によって入れる穀物の種類は異なりますが、概ね小豆、豆、もち粟、きび、もち米などが入ります。

「五穀飯」の五つの穀物には、タンパク質、食物繊維やマグネシウム、カリウム等のミネラルが含まれているため、昔は「五穀飯」を食べてたくさんの栄養を取りました。



オゴッパッ
오곡밥 五穀飯



2. ムグンナムル

「ナムル」は聞いたことがある方も多いと思いますが、「野菜のあえ物」のことです。「ムグン」は「古い」という意味の言葉で、「ムグン」と「ナムル」を合わせて、「**干した野菜のナムル**」という意味になります。

昔は今とは違い、冬の間には新鮮な野菜を手に入れるのが難しかったので、春から秋にかけて収穫した野菜を干して保存していました。「正月テボルム」には、これらの野菜を茹でて食べることで、野菜に含まれている食物繊維やミネラルを摂ることができました。また、「正月テボルム」に「干した野菜のナムル」を食べると、その年は夏バテせずに過ごすことができるとも言われていたようです。

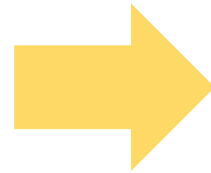
ムグン ナムル
묵은 나물
古い 青菜のあえもの

3. プロム

「プロム」とは、「正月テボルム」に食べるクルミやピーナッツなどのナッツ類のことで、できものを意味する「プスロム」に由来した言葉です。

プ ス ロム
부 스 럼

できもの



プ ロム
부 럼

正月テボルムの日食べるナッツ類

年の数だけ「プロム」を食べると、1年中できものができないと言われていたようですが、これはナッツ類に含まれている不飽和脂肪酸が肌に栄養を与えるからだそうです。また、堅いナッツ類を噛むことで歯を丈夫にすることもできたそうです！



私の育った家庭では、「正月テボルム」の時期になると、食卓にたくさんのクルミやピーナッツが置いてありました。力持ちでやさしい父が手のひらやハンマーでクルミの硬い殻を割ってくれて、幼い私はその隣でクルミの実を取っていた懐かしい記憶が思い浮かびます。

今年の「正月テボルム」の日は、2月26日です。

「正月テボルム」の日にしっかり食べると、その年は丈夫に暮らせると言われています。今年の「正月テボルム」の日には、「オゴッパッ」と「ムグンナムル」、また「プロム」を食べながら、満月に1年の健康や幸せを祈ってみてはいかがでしょうか？

