

山口県国際交流員  
レポート  
11月号

# 冬至



## 『一年の中で夜が最も長い日』

朝鮮半島に農耕が入ってきてから、人々は暦（こよみ）を作り、農業に関する様々な「歳時」＝年中行事を作って記念しました。

朝鮮半島の人々は旧暦11月全体を「冬至月」と呼ぶほど、この歳時を重宝しました。「冬至」は、一年の中で昼が一番短く夜が一番長い時期と言われ、太陽が生まれ変わる日と言われました。

昔の朝鮮半島の王様は、この時期に暦を官吏（宮廷で働く人々）に配り、農業を勧奨しました。この風習から、未だに韓国の人々は、年末年始に暦をプレゼントしています。また、王様がみかん、お酒と薬、靴下などを下賜し、民の健康を祈りました。

朝鮮半島の人々は、この時期に一年がリセットされるとみなしました。去年の悩ましいことから抜け出して、新しい一年を準備する時期です。今も、韓国ではこの時期に大掃除をしたり、募金活動やボランティア活動をします。

冬至の食べ物として、韓国の人々は伝統的に小豆の料理を食べました。小豆の赤い色は、清くて厳めしいとみなされ、鬼と病気を追い出すと信じられてきました。

今も韓国では、小豆でお粥、お餅、赤飯、ククス（麺料理）を作って食べる風習があります。

小豆はカリウムとビタミンB、ミネラルが豊富で、今も冬を凌ぐための大事な食べ物です。



## 팥죽(パッチュ)

日本のおしるこのような、小豆で作ったお粥にお餅が入った食べ物です。

おしること違って、甘くなく、香ばしくて韓国では主菜としても人気です。

地方によっては手打ち麺を入れて食べます。

## パッチュ (4人前) の作り方

材料…小豆200g、もち米（事前に水に浸す）200g、小豆の8~10倍の水、塩、砂糖

1. 小豆を洗ってひたひたくらいの水に入れて沸かします。これで小豆のあくと苦みを取ります。
2. 水をきり、十分な量の新しい水を入れて、弱火で3時間ほど煮込みます。水が足りなくなったら、また補充します。
3. 小豆がつぶせるようになるまで煮込んだら、好みによって小豆をつぶしたり、小豆の皮を取ります。
4. もち米を入れて中火で煮込みます。焦げ付かないようよくかき混ぜます。塩と砂糖で味付けをします。





## 시루떡(シルトック)

小豆ともち米を重ねて作られる蒸し餅です。

もとより、朝鮮半島ではお祝い事に欠かせない食べ物で、今でも韓国の人々に愛されています。

最近は甘い味のシルトックが人気です。

## シルトック (4人前) の作り方

材料…白玉粉 500g、上新粉 100g、小豆200g、水 6 L、砂糖7~10小さじ、塩1小さじ、蒸し器

1. 小豆を洗ってひたひたくらいの水に入れて沸かします。これで小豆のあくと苦みを取ります。水を切って、塩を入れて小豆を潰します。
2. 白玉粉と上新粉に水を入れて練ります。握った時に崩れないように十分な水を入れます。
3. 底が開いているベーキングトレイを用意して、潰した小豆と2を重ねて形を取ります。
4. サイズによって20~40分ほど中火で蒸します。焦げ付かないように注意してください。火を消して5分程蒸らします。



야마구치현 국제교류원  
레포트  
11월호

# 동지



## 「일년중 밤이 가장 긴 날」

한반도에 농경이 들어오고 사람들은 달력을 만들고 농업에 관한 많은 세시를 만들어 기념했습니다.

한반도의 사람들은 음력 11월 전체를 「동짓달」로 부를 정도로, 이 시기를 중요시 하였습니다.

동지는 일년 중 가장 낮이 짧고, 가장 밤이 긴 시기로 불리며, 해가 다시 태어나는 날이라고도 합니다.

한반도의 임금들은 이 시기에 달력을 관리에게 나누어 주며 농업을 장려하였습니다. 이 전통으로부터 한국 사람들은 연말연시에 달력을 선물하기도 합니다. 또한, 임금이 굴, 술과 약, 벼선 등을 하사하여, 백성의 안녕을 기원하기도 하였습니다.

한민족은 이 시기에 한 해가 다시 시작된다고 보았습니다. 작년에 있었던 나쁜 일들을 떨쳐내고 새로운 한 해를 준비하는 시기이기도 합니다. 지금도 한국에서는 이 시기에 대청소를 하거나 모금, 자원봉사를 합니다.

동지의 먹거리로, 한국사람들은 전통적으로 팔 요리를 먹었습니다. 팔의 붉은 색은, 영험한 것으로 여겨져 악귀와 역병을 물리친다고 믿어져 왔습니다.

지금도 한국에서는 동지에 팔으로 팔죽, 시루떡, 팔밥, 팔칼국수 등을 만들어 먹는 풍습이 남아있습니다.

팔은 칼륨과 비타민 B, 미네랄이 풍부하여 지금도 겨울을 보내기 위한 좋은 먹거리입니다.



## 팥죽

일본의 오시루코처럼 팥으로 만든 죽에 떡이 들어간 먹거리입니다.

오시루코와는 다르게 달지 않고 고소하여, 메인 식사로도 인기가 있습니다.

지방에 따라서는 칼국수를 넣어 먹기도 합니다.

## 팥죽 (4인분) 만드는 법

재료...팥 200g, 찹쌀 (물에 불린 것) 200g,  
팥의 8~10배 정도의 물, 소금, 설탕

1. 팥을 씻어 살짝 잠길 정도의 물을 넣고 끓입니다. 이를 통해 팥의 쓴 맛을 제거합니다.
2. 끓인 물을 버리고, 충분한 양의 새로운 물을 넣어서 약한 불에 3시간 정도 끓입니다. 물이 부족해지면 보충해줍니다.
3. 팥이 뭉개질 정도로 끓이면, 취향에 따라 팥을 으깨거나 껍질을 제거합니다.
4. 찹쌀을 넣고 중불로 끓입니다. 눌러 붙지 않도록 잘 저어 줍니다. 마지막으로 소금과 설탕으로 간을 합니다.





## 시루떡

팥과 찹쌀을 쌓아 만든 떡입니다.

옛부터 한반도에서 경사에 빠질 수 없는 먹거리로써, 지금도 한국인들에게 사랑받고 있습니다. 최근에는 단 맛의 시루떡이 인기가 있습니다.

## 시루떡 (4인분) 만드는 법

재료...찹쌀가루 500g, 맵쌀가루 100g, 팥 200g, 물 6 L, 설탕7~10t, 소금 1t, 찜기

1. 팥을 씻어 살짝 잠길 정도의 물을 넣고 끓입니다. 이를 통해 팥의 쓴 맛을 제거합니다. 물을 버리고, 소금을 넣고 팥을 으깁니다.
2. 찹쌀가루와 맵쌀가루에 물을 넣고 반죽합니다. 반죽을 쥐었을 때 부서지지 않을 정도로 충분한 물을 넣습니다.
3. 바닥이 뚫린 베이킹 틀을 준비합니다. 으갠 팥과 2를 켜켜이 쌓아 모양을 잡습니다.
4. 사이즈에 따라 20~40분 정도 중불에서 찜니다. 늘어 붙지 않도록 주의하여 주세요. 찜 이후에는 불을 끄고 5분 정도 뜸을 들입니다.

