

みんなくりポジトリ

国立民族学博物館 学術情報リポジトリ National Museum of Ethnology

ウェルビング(well-being)の原点 (世界の食の情景 13 : 韓国)

メタデータ	言語: ja 出版者: 公開日: 2015-10-26 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 朝倉, 敏夫 メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/10502/5821

ウェルビング (well-being) の原点

解説 ● 国立民族学博物館教授 朝倉 敏夫

朝倉 敏夫 (あさくら としお)

専門分野●社会人類学

著書●『食は韓国にあり』『日本の焼肉・韓国の刺身』『くらべてみよう！日本と世界の食べ物と文化』(共著)ほか

韓国で今、流行っている言葉が웰빙(ウェルビング)。新聞、雑誌、街の看板、いたるところで目にする。英語で表記すると well-being。体と心が有機的に結合された豊かで美しい人生を営む新しいライフスタイルをいう。たとえば肉の代わりに魚と有機農法で栽培された野菜を食べ、うまみ調味料と炭酸飲料を控え、レストランでの食事より家庭で作ったスローフードを好む。そして、ヨガ、フィットネス、ピラテス(身体管理)、丹学(気功や丹田呼吸)などによって、体と心の健康を維持し、幸福を追求しようというものだ。

そうした生活を先頭を切って実践しているのが「江南夫人」といわれる人たちだ。

江南はソウルを流れる漢江の南を意味し、ここには高級アパートが林立している。

その住人は教育熱心で富裕層が多いが、なかでも鴨鳴亭(アックジョンドン)は法院(裁判所)が近くにある。弁護士や裁判官などが多く住んでいる。

禹ナリヤさんも、子供を弁護士にしたいと、この洞内に引っ越してきたという。

ご主人は財閥系企業に勤め、ナリヤさんは大学の研究員として働いているため、普段は家政婦に来てもらい、食事や洗濯、掃除、子供の世話をまかせている。今日は、ご主人は

中国に出張しているが、実家の両親を招いて四人の食事を作った。

食事の準備のため買い物に出る。車で一分ほどの百貨店の地下食料品売り場。日本のデバ地下を思わせる。野菜は有機農法で育てられたという表示がある。

台所には、システムキッチンに備え付けのキムチ冷蔵庫がある。かつては甕かめに入れ土に埋めて温度を一定にして保存したキムチだが、一九九五年に開発されたキムチ冷蔵庫はアパート生活の必需品になっている。

この日のメニューは、チャブチェ(雑菜)、ユッケジャン(煮込んだ牛肉を細かく裂いて味付けした後、ネギ、トウガラシの粉などをたくさん入れた辛いスープ)、魚とズッキーニのジョン(小麦粉をまぶし溶き卵にくぐらせてフライパンで焼いたもの)、カルピチム(カルビの煮込み) 大根とほうれん草とぜんまいのナムル。いずれも家庭でお客様を招いての食事の定番である。

九節クンジョルパン板は宮廷料理にあがるもので、小麦粉の薄焼きに五色の具をつつんで食べるが、今日は大根を薄切りにしたものでつつむようにし、さっぱりとした味で食べられるようにした。チャブチェは、春雨と牛肉、タマネギ、ほうれん草、ニンジン、ピーマンなどの野菜

をゴマ油で炒めたものだ。白い器に五味五色に彩られた料理が映えている。陰陽五行説に基づき、身体によいものを食べようという「薬食同源」は、栄養学的にも道理になっっている。

ソウルを離れ、地方に行ってみた。ソウルから高速バスで四時間、キョンサンブクト慶尚北道の義城郡。ここはニンニクとタマネギの産地として有名だ。ニンニクは秋に米の収穫を終えて植え、六月の初め頃に収穫する。タマネギは一〇月から一月にかけて植え、やはり六月に収穫する。収穫期には近隣の農村からアジユマ（おばさん）たちが賃労働に出てくる。

薬草試験場の職員宿舎でキムスンジャ金順子さんの家庭を訪れた。ご主人の李桂寿さんとは再婚同士で、それぞれのお子さんは皆ソウルをはじめ都市に出ており二人暮らしだ。

一戸建ての家に住む金さんは、味噌や醤油を自分で作り、甕に入れて庭に置いている。かつては台

所にかまどがあり、その火で床暖房をしたが、今はシステムキッチンに改造されている。ご飯も電気圧力釜で炊く。韓国では豆や麦を混ぜて炊くことが多いが、この釜にも雑穀飯や玄米飯を炊くための設定がなされている。

金さんは手際よく料理を作る。ニンニクをつぶすのにミキサーを使い、魚を焼くのはホームシヨッピングで購入したという両面焼きのフライパンを使っている。油は身体にいいからと、オリーブオイルを使うようになったという。

この日の食卓には、テンジャンチゲ（味噌鍋）、オイネンチエ（キュウリの冷菜）、コンナムル（豆モヤシのナムル）、ミヨルチボツクム（煮干炒め）、チャンジョリム（牛肉の醤油煮）、プチュジョン（ニラのジョン）、コチュムルム（青トウガラシに小麦粉をまぶして蒸し、薬味醤油で和えたもの）、チョギグイ（イシモチを焼いたもの）、白菜キムチ、水キムチがあがった。

韓国というと焼肉を思い浮かべるが、肉を食べるのは特別な日であり、家庭での日常の食事は野菜が多く、それに魚がつくというものである。金さんのお宅で食べられている食事こそ、ウェルビングの食生活なのではないだろうか。

ソウルに戻り市場に行ってみた。市場の一角にビビンパの店がある。白飯か麦飯を選び、あとは前におかれた具材を自分で好きなだけとっていれ、薬味をかけて食べる。この店は四五年前に母が数種類のキムチをおいてはじめてたという。二〇年ほど前から健康食ブームもあって生野菜をとりそろえるようにし、今は二四種類の具材がある。

洗面器ほどもある大きな器に、ご飯とたくさん野菜が入り、それをスプーンで混ぜ、精力的に口に運んでいるおばあさんがいた。その旺盛な食欲に感嘆しつつ「お元気ですね」と声をかけた。笑いながら「モメチヨウンゴ（身体にいいもの）」を食べているからね」という答えが返ってきた。

ウェルビングは新しい言葉だが、そのライフスタイルの原点は「身体にいいもの」を食べる伝統的な食生活にあるように思った。