

世代を越えて受け継がれる韓国の小豆粥

通訳・翻訳家

秋 桂 任

1. 小豆粥と伝統の起こり

冬至は、夜が一番長く、昼が一番短い日であることから、韓国では、「太陽が死から生き返る日」と伝えられ、「新年のスタート、新しい誕生」の象徴として「小さい正月」とも言われています。日本では、冬至の日は、それほど重要な日にはなっていないのとは違います。

韓国では、小豆の赤色は、「陽」の象徴とされて伝えられています。「陽」は、「人の目と心を暖かくし、邪気を追い払い、吉福が入る」と信じられています。つまり、小豆の赤色は、陽気が強いことから、陰（暗いというイメージがある）の疫鬼や邪気を追い払うと伝えられています。

このように小豆には、赤色が持つ「陽」があることから、冬至の日には、もち米の団子（セアルシム）を入れた小豆粥（パッチュッ）を食べ、またこの小豆粥を家の周りや近くの木の枝に撒いたりします。これは冬の間夜にやって来ると言われる鬼を追い払うための儀式で、古くから行われている伝統的な習慣です。この日、年齢の数だけセアルシムを入れた小豆粥を食べると一年間に起こった悪いことすべてを追い払い、

新しい誕生、本当の歳を取り、新年を迎えることができると信じられています。

このような

厄払いをすることが伝統の起こりですが、一年の中でもっとも寒い季節に小豆粥を食べて身体を養い、また小豆粥を隣近所と分けて食べ、楽しみ、親睦を図って一緒に新年を迎える決意を固めたとも言われています。

2. 小豆粥のレシピ

小豆粥は、地方によって作り方に違いがあります。作り方の一つ（典型的な例）を示します。

(材料)	(量)
小豆	カップ 2
もち米	カップ 1/2
白玉粉	カップ 1
塩	少量
水	カップ 6～7
砂糖	適量

- ① 小豆に水を入れて軟らかくなるまで煮こみ、むらしたらよくつぶして水をさしながらこして、静かに置き、小豆の澱粉を沈殿させます。

- ② 米をとぎ、30分ほど水に浸してザルにあげます。白玉粉（水洗したもち米を挽き、乾燥させたもの）は、熱湯で耳たぶの固さにこねて、ウズラの卵ほどの大きさに丸めます。
- ③ 鍋に①の上澄みを入れ中火にかけ、米を加えて煮立ってから火を細くし、米が軟らかくむれたころ、①の沈殿物を少しずつ混ぜます。
- ④ 火を中火にし、セアルシム（もち米の団子）を加えてこげつかないように、かき混ぜながら、浮き上がるまで炊きます。
- ⑤ 火を細くし、塩を加えてむらします。

3. 小豆の特性

韓国では、小豆は次のような特性を持っていると理解されています。日本での理解とそれほど変わらないように思います。

- ① 昔から小豆は脚気によく、内臓が熱するとき消渴（脱水状態。糖尿病と見られる病態）を治す食品であるとされています。昔の病葉書（葉草本草）によると、小豆は悪寒と悪血を無くし、脾臓と胃腸を丈夫にさせると記録されています。
- ② 現代においてもタンパク質、脂肪、繊維質とビタミンB1が豊富で食欲不振や疲労感、睡眠障害や神経衰弱を緩和するのによいとされています。また小豆の皮にはアントシアニンとサポニンが豊富で、女性たちのダイエットによいと言われています。

- ③ 赤い小豆は、産婦の乳が不足したときや、乳児がお乳を飲み過ぎたとき嘔吐を押さえる効果もあるとされています。またゆでた小豆を食べたり、煮汁を飲んだりするとよく効くと言われています。
- ④ 心臓病や脚気等のむくみにもゆでた小豆がよいと言われています。本人も分からないうちに小便に出る病気には小豆の葉をにじり絞った汁を飲めば効果があるといわれています。

4. 地方による差

日本では、お正月にお雑煮を食べる習慣があります。しかし、一口にお雑煮といっても、例えば東北地方や関西では、作り方も食べ方もかなり違うと聞いています。韓国の小豆粥も地方、地方によって異なっています。ここでは、各地方の小豆粥の食べ方や祭事の特徴について述べます。

全羅道（韓国南西部）では、引越したときや人が亡くなったときには、必ず小豆粥を作って雑鬼を追い払い、厄を消滅させます。農村の大きな行事では大勢の村人が食べることになるため、また、農繁期には、食事を作る手間を省き、厳しい労働の時期に助け合うため、女性たちが1樽ずつ小豆粥を作り持ち寄ります。

慶尚道（韓国南東部）では、小豆粥を炊いて、三の神と城主に祈ってすべての病気を払うため、松の葉で小豆粥を家の四隅に振り撒いています。なお、三の神は、韓国を開設した天神である桓因（ファンイン）、

その意を受けた桓雄（ファンウン）、その息子の桓儉（ファンコム）のことで、建国の神として崇められています。

京畿道（韓国中央部西側）では、祠堂（故人の冥福を祈る堂）で、故人の誕生日などに行う茶礼を執り行ったあと、部屋を含め何ヶ所に小豆粥を一杯ずつ置いておき、隣家と分け合って食べたりします。また、京畿道では、人が亡くなり49日を過ぎている家では小豆粥は鬼に嫌われていることから先祖が成仏することができないと言われています。このため、小豆に代えて緑豆粥を供えているといわれます。

5. 世代間の受け止め方

冬至に小豆粥を食べる習慣は、現在も伝承されています。世代間の差はないとみられます。新しい家を購入したとき、引っ越したときは、家のあちらこちらに小豆粥をかけたあと、隣近所に振るまい、それから食べます。また、新しく店をオープンしたときや車を購入したとき、厄払いの意味で小豆粥を炊いてあちらこちらにかけてから、食べます。

また、韓国では、各種ボランティア団体が、12月の厳しい寒さの中で、恵まれない人たちや一人暮らしの年寄りに小豆粥を炊いて配っています。

若者たちは、お粥専門店や喫茶店で甘く

した小豆粥（日本のぜんざいと同じ）を食べることが一種のファッションになっています。

小豆粥は、韓国の伝統食ですが、ボランティア団体が作り、また若者たちが楽しんでおり、伝統食の域に止まっていません。小豆粥は、日本のぜんざいとも共通するところがあるように思いますが、日本のぜんざいよりも韓国では若者を含め多くに人たちに広く受け入れられているように思います。



もち米の団子セルアシム



小豆粥パッチュッ