



<私の国の文化を紹介します！>

## 以熱治熱（イ・ヨル・チ・ヨル）！！ ～韓国の夏の過ごし方～



鶏が1羽入った熱い食べ物「サム・ゲ・タン」

私の母国韓国では、6月中旬から30度を超える真夏日が続いているそうです。ニセコもこれから夏が続くと思いますが、皆さんは暑い夏をどう克服しますか？韓国でも暑い夏を克服するために、かき氷や冷麺など冷たい食べ物を食べたり、海や山など涼しいところへバカンスに行ったりします。しかし、韓国では暑さを克服するためのもっと特別な方法があります。

それは、「熱い食べ物を食べる！」ということです。韓国には、熱いものは熱いもので治めるという意味の「以熱治熱」という4文字熟語があります。この4文字熟語に合わせて、暑い夏日に「サム・ゲ・タン」という鶏を丸ごと1羽入れた熱いスープを食べます。「サム・ゲ・タン」には、体にいい朝鮮人参やナツメ、にんにくなども入っているので暑さで疲れた体に元気を取り戻してくれます。韓国には夏至から立秋の間に、「伏日（ボク・ナル）」という日が3回あります。この日は、昔から暑い夏を克服するために、様々な行事が行われていました。その中で今まで続いている習慣は、「サム・ゲ・タン」を食べることです。そのため、伏日になると「サム・ゲ・タン」専門店の前に行列が出来たり、スーパーでは鶏肉がたくさん売られたりします。（ちなみに、韓国のスーパーでは日本のようにカットされている鶏肉だけではなく、鶏肉1羽を丸ごとでも売っています。）

また、とても辛いものを食べて体を熱くさせ、汗をかくのも猛暑を克服するもう一つの方法です。辛い食べ物にも、夏に失った食欲を戻してくれる効果があるので、多くの人が夏になると辛い食べ物を食べに行きます。

でもやっぱり夏になると冷たい食べ物や、さっぱりした食べ物が食べたくくなりますね。そういうわけで、韓国でも夏になると「冷麺」を食べる人も多いです。しかし、皆さん、元々冷麺は冬の食べ物だったということをご存知でしょうか？昔、北朝鮮の地域で、冬の暖かい部屋で「ドン・チ・ミ」というキムチの汁に麺を入れて食べたのが、冷麺の始まりだといわれています。今年の夏は冷麺もいいですが、「サム・ゲ・タン」のような熱い食べ物と共に夏を克服してみませんか。 — 權珠賢

<国際交流員が紹介する世界の名所>

## 中国アモイ市のコロンス島：のんびりできる島

中国アモイ市コロンス島は、周囲をエメラルド色の海に囲まれ、「海上の花園」と呼ばれています。歴史的な洋館が立ち並んでおり、エキゾチックな雰囲気のある街です。

コロンス島へは、アモイ市から渡し船に乗って、行くことができます。島内では車の使用が禁止されているため、安心してゆっくりと散策できます。街中では、ウェディングフォトを撮っているカップルをよく見かけました。花嫁さんたちの幸せそうな笑顔を見て、私も結婚したくなりました。これこそ幸せの力なのかなと思いました。午後になると、さすがに疲れたので、カフェに入って少し休憩し



コロンス島の街角

ました。ユニークで可愛いカフェがたくさんあるので、どこに入ろうか迷いました。歩いていると優雅な曲に足を引き止められ、お店に入ってみると、コーヒーの芳しい香りが漂っていました。店内は懐かしい雰囲気でも落ち着く場所でした。二階に上がり窓から外へ見ると、異国情緒溢れる景色が広がっていたので、すこし休んだだけで、とても癒され元気が出ました。

夜になって海岸沿いを散歩すると、やさしい海風が吹いて、とても気持ちよかったです。向こう岸の夜景も見ることでき、綺麗な風景に大満足しました。コロンス島では、基本的にゆっくり時間が流れています。また、島内どこでもよい写真が撮れ、「写真の街」とも呼ばれています。島の住民になった気分で、タピオカやコロンスパイでも食べて、のんびりと散歩すると最高だと思います。

一羅宇晴

国際交流員による世界に出会える文化イベントその9の報告：ニセコの野菜で作る韓国料理



じゃがいものチヂミ

6月16日、町民センターで「ニセコの野菜で作る韓国料理」というニセコの特産品を使って韓国料理を作るイベントを実施しました。今回は、カボチャに白玉を入れたヘルシーで甘いカボチャのお粥と、モチモチした食感がおいしいジャガイモのチヂミを作りました。また、夏が旬のキュウリとニラを使って、簡単に作れるオイキムチも作りました。調理実演が終わった後には、参加者とニセコ町の国際交流員が世界各国の食文化について話しながら和気藹々とした時間を過ごしました。今回作った料理のレシピを国際交流推進協議会のフェイスブックで公開しています。皆さん、是非チェックしてみてください！

<ニセコ町国際交流推進協議会フェイスブック> <http://www.facebook.com/nisekokokusaikouryuu>

国際交流員による世界に出会える文化イベント、その10♪◇

「ドリームキャッチャーを作ろう！」



アメリカ・インディアンやカナダのファーストネーションズの伝統的な魔よけのお守り“ドリームキャッチャー”を一緒に作りましょう！  
“ドリームキャッチャー”の由来と意味についても説明します。

- ♪日付:7月13日(土曜日)
- ♪時間:午前10時30分~午後12時
- ♪場所:あそぶっく コミュニティルーム
- ♪進行:国際交流員 ジェニファー ウォード

～お子様も大人の方も大歓迎です！皆様のご参加をお待ちしています！～

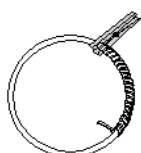


Figure 1



Figure 2

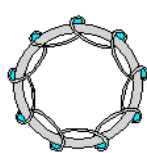


Figure 3

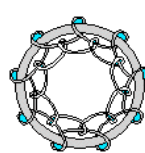


Figure 4

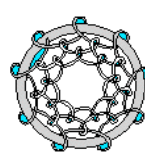


Figure 5



Figure 6

問い合わせ：ニセコ町国際交流推進協議会（ニセコ町役場企画環境課）  
担当：ウォード、福井 TEL:0136(44)2121 E-mail: kikaku@town.niseko.lg.jp



<Introducing the culture of my country>

“Iyeol Chiyeol”: Heat beats heat ~Summer in Korea~



Whole chicken cooked in hot soup "Samgyetang"

In my home country of Korea, the mid-June summer heat is soaring above 30 degrees. In Niseko as well, summer is finally coming. How do you beat the heat? Like Japan, in Korea it's popular to eat cold foods like shaved ice and cold noodles, or to go on trips to cool places like the mountains or the sea. But in Korea, there is also one more rather special way to deal with the heat, and that is eating hot food.

In Korea, there is a saying, “iyeol chiyeol”, and it means, basically, that “heat beats heat.” A popular summer dish in Korea is called “samgyetang”, a whole chicken cooked in hot soup. Samgyetang is filled with healthy vegetables, Korean carrots, red

dates, and garlic, which is said to energize you when you're feeling exhausted from the heat. In Korea, from the summer solstice to the first day of autumn, there are three “bongnal days”. Traditionally, there are various customs practiced on these days to make it through the summer heat. On bongnal days, samgyetang restaurants have lineups going out the door and supermarkets sell loads of chicken. (On that note, supermarkets in Korea don't only sell cut chicken; they also sell full birds.)

Another way to deal with the heat is to eat very spicy foods – the goal is to make your body sweat. Eating spicy food is also a great way to stimulate your appetite when it has decreased due to the hot weather, making it a popular choice in the summer.

At the end of the day, though, during the summer you really can't beat cold foods and cool drinks, and for this reason cold noodles are a popular summer food in Korea. But did you know that cold noodles were originally a winter food? It originated in certain regions of North Korea, where there was a tradition of eating the broth of a type of kimchi called “dongchimi” with noodles. This summer, cold noodles are also a fine choice, but it's also nice to try eating hot foods like samgyetang to beat the heat.

-Joohyun Kwon

## The Coordinators for International Relations Present: Places Around the World China's Gulang Island in the City of Xiamen: An Island for Leisure

Surrounded by emerald seas, Gulang island in the city of Xiamen in China is known as “the floating garden”. Historically, it was populated by western-style buildings, and had a very exotic atmosphere.

You can reach Gulang island from Xiamen city by boat. As cars are forbidden on the island, you can relax as you stroll around. You will often catch glimpses of newlyweds taking wedding photos: seeing the brides' smiling faces there makes me want to get married too! The island is overflowing with a powerful atmosphere of happiness.

By afternoon, you'll surely be a little bit tired, so you can go into one of many cafes to take a break. There's so many unique little places that it's a little hard to choose where to go! Drawn in by a strain of elegant music, you will be welcomed into the



A street corner on Gulang island

store by the fragrant aroma of coffee. The shop I visited had a very calming atmosphere and a somehow nostalgic décor. Climbing the stairs up to the second floor, you can see a very striking landscape from the window. Resting there for just a few minutes will leave you feeling renewed and reinvigorated.

In the evening, you can feel the cool sea breeze as you walk along the coast and gaze at the gorgeous scenery across the water. The pace of life on Gulang island is a leisurely one. Every single spot in this town is a photo opportunity: the town is quite aptly nicknamed “photo town”. When you sit down for a leisurely dessert of tapioca pudding or Gulang pie, you really feel like you have become one of the townspeople. It’s quite a wonderful feeling.

- Yuqing Luo

### The 9th International Culture Event Report:

#### “Let’s make Korean cuisine with Niseko vegetables!”



*Potato chijimi*

At this event held on June 16<sup>th</sup>, we learned how to make Korean cuisine out of Niseko’s famous fresh produce! We made healthy rice porridge with pumpkin and mochi rice dumplings, followed by delicious, chewy potato Chijimi - Korean savory pancakes. This was accompanied by simple oi kimchi - Korean-style pickles we made from seasonal cucumbers and chives. After the cooking demonstration, the participants spent some time sitting together with the town’s CIRs and had animate conversations about food culture around the world.

The recipes from this delicious event have been published on the Niseko International Exchange Council’s facebook page! Why not check it out and try your hands at Korean cuisine?

< Niseko International Exchange Council Facebook > <http://www.facebook.com/nisekokokusaikouryuu>

### The Niseko Town Coordinators For International Relations Present The 10th Monthly Culture Event:

#### Let’s Make Dreamcatchers!



Dreamcatchers are traditional charms against evil used by American Indians and Canadian First Nations. Besides being beautiful, dreamcatchers protect the holder from bad dreams. Join us as we make simple dreamcatchers together, and learn about their origin and history.

♪ **Date: Saturday, July 13**

♪ **Time: 10:30AM-12:00PM**

♪ **Place: Asobook Community Room**

♪ **Presentation: CIR Jennifer Ward**

~Children and adults are all welcome! We’re looking forward to seeing you there!~

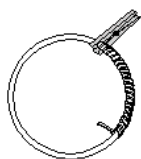


Figure 1



Figure 2

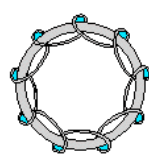


Figure 3

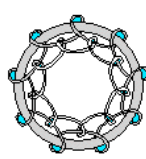


Figure 4

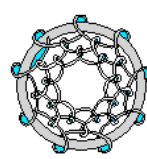


Figure 5



Figure 6

Inquiries: Niseko Town International Exchange Council (Niseko Town Council Planning & Environment Division)  
Head: Ward, Fukui. Phone: 0136(44)2121 E-mail: [kikaku@town.niseko.lg.jp](mailto:kikaku@town.niseko.lg.jp)