

# 2人の (食べ物編) お国自慢



リディア&京和



## 【夏の食べ物】

アメリカの一番有名な料理のハンバーガーは基本的に一年中食べられるものですが、アメリカ人にとって、ハンバーガーは実は夏の食べ物の一つです！

夏にバーベキューをする時は、外のグリルでハンバーガーを焼いて、お好みでチーズやピクルスなど、色々なトッピングをのせて食べます。他にバーベキューに欠かせない食べ物はホットドッグと、スモアというデザートです。キャ

ンプファイヤーがあれば、ソーセージを棒に刺して焼くこともあります。

スモアはチョコと焼いたマシユマロをクラッカーに挟んで作りますが、マシユマロを焼くと中身がトロトロと溶けるので、そのまま食べても美味しいです。

ぜひ皆さんも、キャンプに行く時にはマシユマロを焼いてアメリカの夏を味わってみてください！



リディア・ザンブラン

肝付町のCIR（国際交流員）として、パンフレット翻訳やFacebookで町のPRなどを行っている。



## 【韓国の夏の保養食、サムゲタン（蔘鶏湯）】

梅雨が明けていつのまにか本格的な夏を迎えることになりました。

まもなく土用丑の日ですが、韓国でも土用丑の日と同じような三伏（サンボク、삼복）があります。

今年初伏は7月16日、中伏は7月26日、末伏は8月15日で、この日は暑さを防ぎ、保身のために主に参鶏湯（サムゲタン、삼계탕）を食べます。サムゲタンは若鶏のお腹の中にもち米、高麗人参、ナツメ、栗、

キバナオギ、ニンニクなどを入れてじっくり煮込んで作った料理です。

韓国の代表的な保養食として有名で、三国時代から食べられていたと伝えられています。高麗人参を入れるようになったのは約100年前からです。

暑さに疲れた夏、元気回復に良いサムゲタンを作って食べてみてはいかがでしょうか。



李 京和 (イ キョンファ)

地域おこし協力隊として活動中。韓国語講座や韓国料理教室などを行っている。