



アダムとハウンの  
インターナショナルリレーコラム

## 韓国人の辛い味への愛着



▲右上から時計回りに、ジェユクボックム・コチュジャン  
カルグクス・ビビン麺

「韓国人は本当に辛い食べ物に強いのでしょうか?」「辛さがないと何か物足りなく感じるのでしょうか?」こんな質問をよく受けることがあります。

その質問に対する私の答えは、「はい、そうです」。韓国人の食卓で欠かせない味の一つ選ぶとすれば、やはり真っ先に思い浮かぶのは「辛さ」です。なぜこれほどまでに辛さに強く、慣れているか、私なりの考えを少しお話ししてみたいと思います。

韓国では、さまざまな食品メーカーが競うようにして辛い商品を発売しています。あるインスタントラーメンは、既存の商品よりなんと2倍も辛い商品が新商品として発売されたほど人気を博しています。辛い味をやめられない理由には、科学的なメカニズムが関係しているそうです。辛いものを食べると、体内では刺激に反応して「エンドルフィン」が分泌されます。このエンドルフィンが気分を高揚させ、その快感によって私たちはまた辛い物を求めるようになるのです。

皆さんも、辛い食べ物が無性に食べたくなったり、クセになったりした経験はありませんか? 結局のところ、辛さは単なる刺激を超えて、韓国人にとって「おいしい味」、つまり「欠かせない味」として定着しているように思います。



アローブ図書館  
9月の休館日 16(火)

☎(48)1808  
開館時間 9:00~20:00



### 今月の一冊

『色彩の魔術師 エリック・カールの絵本とアート』  
ペンギン・ランダムハウス/編  
前沢明枝/訳 偕成社



生い立ちや影響を受けた人々、絵本作家への道、アイデアはどこから来るのかなど、エリック・カールの生涯と絵本づくりの秘密に迫る。大人の心もひきつけるエリック・カールの世界を、じっくりと味わえる一冊です。

### 図書館PickUp

#### タイヤはいくつ?

自転車・オートバイ・馬車など自動車以外の乗り物が登場する本を集めました。みんなが知っているお話はあるかな?

▶ 棚番号 53 ▶ 特集期間 10/19(日)まで

### 7月予約ランキング

1. ババヤガの夜 王谷晶 / 河出書房新社
2. こうふくろう 葉丸岳 / 小学館
3. カフネ 阿部暁子 / 講談社
4. 普天を我が手に 第一部 奥田英朗 / 講談社
5. どうせ世界は終わるけど 結城真一郎 / 小学館

### 図書館イベント

#### 読み聞かせ

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| 9/2(火)・17(水)             | 11:00~ |
| 9/6(土)・20(土)・28(日)       | 14:00~ |
| (低学年向け)9/7(日)・13(土)      | 14:00~ |
| ストーリー・テリング(5歳以上) 9/13(土) | 10:30~ |
| わらべうた 9/11(木)・25(木)      | 11:00~ |
| 紙芝居 9/27(土)              | 11:00~ |
| 腹話術・エプロンシアター 9/30(火)     | 11:00~ |



こどもたちに大人気の  
タマネギ・ニンジン・ネギが  
たっぷり入った、赤みそ  
仕立てのマーボー豆腐です。

鉄分をしっかり取れるよう、鶏レバーを少し入れています。  
みその風味でレバーが気にならずに食べられます。

## マーボー豆腐



### ▶▶ 材料(4人分)

|             |        |          |          |
|-------------|--------|----------|----------|
| 豚ひき肉        | 120g   | 中華だしの素   | 小さじ1/2   |
| 鶏レバー(ゆでたもの) | 12g    | 赤みそ      | 小さじ2     |
| しょうが        | 5g     | トウチジャン*  | 小さじ1     |
| ニンニク        | 3g     | しょうゆ     | 小さじ2と1/2 |
| サラダ油        | 小さじ1/2 | 砂糖       | 大さじ1     |
| ニンジン        | 60g    | トウバンジャン  | 小さじ1/4弱  |
| タマネギ        | 240g   | オイスターソース | 小さじ1     |
| ネギ          | 80g    | 片栗粉      | 小さじ2     |
| 木綿豆腐        | 560g   | ごま油      | 小さじ1     |

\*トウチジャンは、赤みそでも可。

### ▶▶ 作り方

- ① ④はみじん切り、ニンジンは3cm長さの千切り、タマネギは横半分に切り薄切り、ネギは小口に切る。
- ② 豆腐をさいの目に切り、ゆでてざるに上げておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、④と豚ひき肉を炒め、①のニンジンとタマネギを加え、しんなりしてきたら⑥とネギを加える。
- ④ 味がなじんだら水溶き片栗粉を加え、とろみを付ける。
- ⑤ ②の豆腐を加えて炒め、香り付けでごま油を入れる。

6/25に市立中学校で提供したメニューです。



## 年に1回、受けて安心「大府もの忘れ検診」

高齢障がい支援課 ☎(45)6289

### 「大府もの忘れ検診」とは?

65歳以上の方を対象に、「大府もの忘れ検診」を無料でを行っています。市内19の医療機関で検査を実施しており、もし認知機能低下の疑いがあつた場合には、精密検査も無料で受けられます。



大府もの忘れ検診

10/1 開始 75歳以上の方で、この検診で認知機能の低下が認められない場合、免許更新時の検査の1つが免除になります。

75歳以上のドライバーの方は、運転免許更新の際に①認知機能検査、②運転技能検査(対象にならない場合も有り)、③高齢者講習の3種類を指定の会場で受ける必要があります。

「大府もの忘れ健診」の検査の結果、認知機能の低下は認められないと診断された場合、次の手続きで①の認知機能検査が免除になります。



「大府もの忘れ検診」の結果を使用して運転免許の更新手続きをする場合、事前に検診を受け、認知機能検査を免除する証明書を郵送で受け取る必要があります。  
愛知県警 高齢運転者サポートセンター(☎052(800)1354 平日9:00~17:00)

豊かな人生を送る喜び百年時代  
今月の幸齢者川柳

健康づくりのおぶちゃんさん

あなたも一句!  
投稿はこちら

