食と健康と美の「癒しアイランド」チェジュド

済州島 REPORTAGE

チェジュド（Jeju-do＝済州島）は、韓国の南に位置する日本から最も近いリゾートアイランド。韓国では初のユネスコ世界自然遺産に登録されるほど、豊かで個性的な自然に満ち溢れている。そして、島ならではの環境がもたらす新鮮な食材と郷土色に富んだ料理、伝統的な生活習慣が息づいている。ここは、韓国の文化と「見て、味わって、体感できる高質なリゾートライフ」を堪能する「癒しの島」なのだ。（取材協力＝済州特別自治道）

健康&美

健やかさと美を両立

高級エステから伝統の技まで

健康への関心は、洋の東西を問わず高まっている。また、健康だけでなく、より美しくと思う心情は、女性だけでなく男性にも伝播してきたのが昨今だ。

そこで注目されるのがチェジュドのエステだ。新羅ホテル内の「ランスティチュート・ドゥ・ゲラン」はフランスの高級化粧品ブランド「ゲラン」と提携したハイクオリティのエステ。円高・ウォン安で韓国へのエステツアーに女性の人気が集まっているが、韓国本土と違って、そうした旅行者で込み合うこともなく、心ゆくまで心身ともにリラックスできる穴場が、チェジュドにはある。

一方、韓国式のエステも注目できる。こちらは、あり、韓国女性の美しい伝統がつむぎ出した美と健康維持のテクニックでえそう。基本は、あかすりで身体の隅々まで磨き、マッサージで疲れを解消すること。外見だけでなく体内の新陳代謝を高めて、心身ともに健康体を目指す――健康と美を兼ね備えた韓国式のエステは、現代人のニーズを満たしたものとして注目に値する。

高級感あるサインボードも女性を魅了

フットケアで感動する女性も多いとか

至福のひと時にふさわしい全身浴

◆韓国式マッサージ

健康のために欠かせないのは、何よりも心身のリフレッシュ。韓国式の全身マッサージは、まさに決定版だ。

女性と男性では、コース内容が若干違う。ロッテ火釜サウナ内のトータルエステの場合、女性の2時間コースは、あかすり、オイルマッサージ、シャンプー、ヨモギ蒸し、顔パック、全身マッサージが基本メニュー。男性は1時間40分コースで、あかすり、シャンプー、髭剃り、顔パック、蒸しタオル、全身マッサージとなっている。時間に制約があっても、顔エステ、足マッサージ、ヨモギ蒸し、あかすり、全身マッサージなどの部分コースが用意されている。

なかでも全身マッサージは圧巻。普段は使っていない筋肉まで揉み解される感じで、おまけにかなりハードだ。それでいて翌日の揉み返しの痛みなどは、ほとんど心配ない。これぞ伝統の技だ。

全身マッサージ（上）と独特の「汗蒸幕」（下）

観光

観光スポット多彩

見逃せない世界自然遺産

チェジュドでは、どこをキャンバスに写しとっても絵になる。変化に富んだ自然は、母の優しさと父の厳しさを併せ持ち、三多・三無のライフスタイルに反映されている。目にする景観にけれん味はなく、素直に琴線が奏でられる――ここでは、景色までもが癒しのバイブレイヤーなのだ。

（※三多＝石、風、女。三無＝泥棒、乞食、家の門）

幾何学模様の柱状節理帯の断崖

世界自然遺産の1つ城山日出峰

自然が生み出した景勝は、島の中央部にそびえる韓国の最高峰ハルラ山（1950メル）、荘厳な日の出の名所・城山日出峰、世界屈指の溶岩洞窟・拒文岳溶岩洞窟系などのユネスコ登録世界自然遺産「済州島火山と溶岩洞窟」をはじめ、天帝淵瀑布、柱状節理帯ほか枚挙にいとまがない。

天帝淵瀑布の仙臨橋

歴史や文化の探訪は、7世紀まであった耽羅国神話の聖地・三姓穴、朝鮮王朝時代の観徳亭（現存するチェジュドの最古建築）ほか、民族博物館や民族村などのミュージアムも数多くある。また、これらの生活文化を体験はじめ日本では体験できない拳銃やライフルの実弾射撃のほか、陸ではATV（オフロード四輪バイク）、乗馬、熱気球、海では釣り、スキューバダイビング、ウィンドサーフィンなど、まさにリゾートを満喫できるメニューが充実。

海外旅行の定番とも言える免税店でのショッピングなど、チェジュドにはすべて揃っている。

博物館も併設した名産の茶畑

ロッテホテル内のカジノ

カジノ　チェジュドでは、市内や中文リゾートなどの特級ホテル内にカジノが併設されている。外国人（成人）なら誰でも気軽に本格カジノが楽しめる。

味覚

山海の味覚が勢揃い

心も身体も癒す多彩な料理

昔からの言葉に「医食同源」とある。身体にいい食べ物を口にしていれば、健康なのは当然の理だ。それが美味ならば、まさに申し分ない。さらに言えば、人間が自然の一部であることを考えると、食物は自然から摂取するのが道理。豊かで清浄な自然は、目に美しいだけでなく、実は健康の源なのだ。連想ゲームのような話だが、その中で思い浮かぶ言葉のどれもが、チェジュドには当てはまる。その意味では「食の宝庫」と言っていい。

自然に恵まれたチェジュドの面積は1845平方キロメートル、日本で最も大きな沖縄本島の1・5倍ほどの広さがある。海岸線の延長は250キロメートル。そこから想起できるのは、海と山の自然によって育まれた食材の数々だ。

個々の食材を数え上げれば切りがない。海鮮でアワビやウニと言えば高り」とシャレてもいい。ビ粥やウニとワカメのスープ、それらを鍋仕立てにしたトゥッベギなど「名物にうまいものあ

自ら獲ったウニを浜辺で剥くカズク（海女）、時にはタコも獲れる

刺身やさまざまな調理法で供されるアワビは満足の一語

チェジュド特産の黒豚は絶品

一度食べたらやみつき間違いなしのキジしゃぶしゃぶ

庶民の台所・東門市場（左）、アワビ専門店も目を引く（下）

刺身はタイ、ヒラマサ、イカ、イシダイなど枚挙にいとまがない。街中の食堂で楽しむタチウオやサバの地元料理も格別だ。

韓国料理と言われて日本人が真っ先に思い浮かべる焼き肉にしても、ここでは定番の牛カルビのほかに、特産の黒豚がある。自然の中で放牧する飼育法が、良質の肉に仕上げている。

また、昔からキジが多く生息していたことから、キジ肉を使ったメニューがある。代表格は、麺といっしょに調理したキジカルグクスやしゃぶしゃぶだが、刺身も口にしてみる価値は大きい。

これらの料理は、「これだけの食材を使って、この価格」と驚くほど。日本流にいえば、まさに「お値打ち価格」なのだ。

満腹になれば顔も自然とほころんでくる。心身を癒してくれるのが、チェジュドの味覚なのだ。

韓流

人気の「ロケ地」巡り

巨大オープンセットが圧巻

日本で「韓流」が大ブレークしたのは、03年ごろからだった。それは、大衆文化を通じた日韓交流に新たなページを加えた。もっとも、70年代には韓国演歌がブームになり、88年のソウル五輪、02年のワールドカップ共同開催など、日韓のさまざまな交流は絶えず続いてきた。

そうした中で風光明媚なチェジュドは、韓流ドラマや映画のロケ地として数多くの作品に登場している。その1つ三国時代の高句麗を舞台にした「太王四神記」は、「冬のソナタ」で人気を博したペ・ヨンジュンが主役を務め、日本の韓流ファンの間で話題になっている。

この壮大な歴史ファンタジー「太王四神記」のオープンセットは、パークサザンランドとして一般公開されている。2万9千平方メートルの敷地内には、大殿をはじめ城門や城下町、邸宅などが再現されており、韓国文化を垣間見るテーマパークとしても興味深い。

韓流ブームの先駆けともいえる「シュリ」をはじめ「宮廷女官チャングムの近い」や「オールイン」などのロケ地巡りもチェジュド観光の目玉の1つだ。

「太王四神記」の時代にタイムスリップしたような城下町や大殿、邸宅のたたずまい

新羅ホテルの庭園にあるシュリベンチ