



영양선생님과 함께 떠나는
세계 식문화 여행



여행순서





멕시코



DAY1. 환경·문화적 특징과 식재료



열정과 신비 그리고 역동의 나라 멕시코

멕시코 음식문화의 원형은 고대 아즈텍과 마야를 비롯한 원주민들의 요리에서 비롯되었습니다. **장기간 식민지배**와 북아메리카 남부에 위치한 **지리적 특성**으로 여러 국가의 영향을 받았습니다. 특히 식민지배로 인한 **다양한 식재료의 유입**은 멕시코 음식 문화에 가장 큰 영향을 끼쳤습니다.

식물위주의 식단과 다양한 향신료

-  **옥수수:** 옥수수는 멕시코인들에게 가장 중요한 곡물인 동시에 가장 기본적인 식재료. 옥수수를 이용해 다양한 요리를 만들었는데 대표적으로 **‘아몰레’**와 **‘토르티야’**가 대표적이다.
-  **강낭콩:** 강낭콩은 아즈텍인들에게는 훌륭한 단백질의 공급수단이었다. 멕시코인들의 소울푸드라고 불리는 **‘뽀솔레’**는 아즈텍 전통스튜의 일종으로 종교적 행사에도 등장한다.





멕시코

DAY2. 식생활과 식사예절



식사 전에 인사를 해요

멕시코에서는 식사를 시작하기 전에 "맛있게 드세요"라는 인사를 서로 건네요. 만약 식당에 있다면 주위 테이블에 앉은 사람들끼리도 "맛있게 드세요"라고 인사를 합니다.



음식별 식사 예절이 있어요

닭이나 칠면조 음식은 꼬리부분을 가장 웃어른에게 드리는 것이 예의라고 합니다. 또한 멕시코 전통 음식 '타코'를 먹을 때에는 포크와 나이프는 사용하지 않고 엄지, 검지, 중지를 이용하여 먹어요.



식사 예절이 중요해요

멕시코에서는 식사 예절을 중요하게 생각합니다. 음식을 먹는 중에는 이야기하지 않으며 껌껌대는 소리를 내지 않아야 합니다. 식사 후에는 음식을 조금 남기는 것이 예의이며 감사의 표시로 냅킨을 펼쳐 놓습니다.





멕시코

DAY3. 대표음식



아둘레



나초



보슬레

사진 및 자료 : 네이버 세계 음식명 백과

아둘레

물에 옥수수를 넣고 **죽 삶아 끈끈하게 만든 후 다양한 향신료를 넣고 완성하는 따뜻한 수프 형태**의 음료이다. 멕시코 고대 아스테크인들은 옥수수 가루에 카카오, 칠리, 꿀을 넣어 걸쭉해질 때까지 끓여 달콤하고 매운 맛으로 즐겼다고 한다.

나초

토르티야를 한 입 사이즈로 잘라 튀긴 후 다양한 재료를 곁들여 먹는 것. 칠리 콘 카르네와 나초 치즈, 사워 크림, 할라피노, 과카몰리 등을 곁들여 먹는다.

포슬레

감낭콩, 양파, 다양한 향신료를 넣고 끓여낸 **멕시코의 전통스튜**





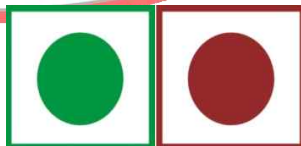
인도

DAY1. 환경·문화적 특징과 식재료

채식 & 닭고기 요리 발달

시중의 대부분 제품 뿐만 아니라 프랜차이즈 식당에서도 **채식/비채식을 구분해놓을** 정도로 채식이 발달되어 있어요.

이슬람교는 돼지고기를, 힌두교는 소고기를 먹지 않아 자연스럽게 **닭고기의 소비와 조리법이 발달**하였습니다.



시중 제품에 표시되어 있는 **채식(왼쪽)/비채식(오른쪽)** 마크

지역별 식재료 및 음식

북부인도는 남부보다 습윤하지 않아 **밀 농사가 발달**되어 빵, 난, 차파티, 로띠 등을 주식으로 하고 **색과 향이 강한 향신료**를 사용합니다.

남부인도는 넓은 평원에서 생산하는 **쌀을 주식**으로 하며 **채식주의 성향이 강해 콩요리가 발달**했어요. **해안가의 영향**으로 **코코넛밀크나 생선을 활용한 커리**를 먹기도 합니다.





인도

DAY2. 식생활과 식사예절



손 씻기 & 왼손 사용 금지

인도는 식기를 이용하기도 하지만 대부분 손을 이용하여 식사하므로 제공되는 핑거볼에 손을 반드시 씻도록 합니다. 왼손은 오염된 손이라고 생각하므로 반드시 오른손으로 식사합니다.



공용 스푼 & 개인 접시

음식을 먹을 때에는 큰 접시의 음식과 함께 준비되는 공용 스푼을 이용하여 개인 접시에 덜어 먹습니다. 침이 음식을 오염시키는 원인이라고 생각하기 때문에 식당에서는 다회용 그릇 대신 바나나잎 등을 사용하기도 합니다.



대화는 식사 후에

공용 스푼 및 개인 접시를 이용하는 것과 마찬가지로 음식에 침이 될 수 있기 때문에 식사 중 대화는 자제합니다. 인도에서는 조리 중 음식의 맛을 보지 않을 정도로 민감하게 생각하는 부분이라고 합니다.





인도

DAY3. 대표음식



커리



난



탄두리 치킨

사진 및 자료 : 네이버 세계 음식명 백과

커리

혼합 향신료를 넣어 만든 인도의 음식을 총칭하며 점도있는 스프와 같은 식감으로 닭, 양, 해산물, 콩 등을 넣어 만들기도 해요.

난

발효 밀가루 반죽을 탄두르(tandoor)에 넣어 원사귀 모양으로 구워낸 인도의 빵. 커리와 함께 곁들여 먹어요.

탄두리치킨

향신료를 넣은 요구르트에 재운 닭을 긴 쇠포행이에 꿰어 탄두르(tandoor)에서 구워낸 인도 요리.





베트남

DAY1. 환경·문화적 특징과 식재료



베트남의 기후를 생각하면 1년 내내 더운 열대국가라는 인식이 강하지만 남북으로 길쭉한 나라만큼 지역별 기후 차이가 큼니다.

대체적으로 베트남 전체를 보면 **덥고 습한편**입니다.

신선한 채소, 풍부한 허브

신선한 채소와 허브를 많이 사용하는 것이 특징

또한 베트남은 **허브, 야채류 등 종류가 다양하여** 국내에서 구하기 힘든 스피어민트, 고수, 레몬그라스, 각종 민트류를 마음껏 곁들여 먹을 수 있어요.





베트남

DAY2. 식생활과 식사예절



엄격한 식기류 사용

베트남은 식기류 사용예절에 대해서 엄격한편인데요.
젓가락을 사용할때 입술, 치아, 혀에 직접 닿지않도록 조심해서 먹어야 합니다.

나눠먹는 식문화

음식을 담아서 먹을때 여러 사람이 함께 먹는 문화가 있습니다. 본인이 먹던 젓가락으로 음식을 떠서 주는 경우가 있는데요. 이때는 불쾌하게 생각하기보다는 다정함을 표시한다고 생각해주세요.

밥그릇을 항상 손바닥 위에 올려놓고 식사합니다. 베트남의 쌀은 찰기가 우리나라보다 덜해 우리나라처럼 젓가락으로 들 수 없어요.

숟가락은 국을 먹는데에 주로 이용합니다.





베트남

DAY3. 대표음식



pho(피)



분짜(bún chả)



짜조(Chả giò)

사진 및 자료 : 네이버 세계 음식명 백과, 픽사베이



pho(피, 포)

쌀국수에 뜨거운 육수를 붓고 고추를 얹어 먹는 베트남 음식
숙주, 칠리고추, 고수, 라임, 양파, 고기 등이 들어가 독특한 향과 맛이 나오.
쌀국수에 소고기를 얹으면 포보, 닭고기를 얹으면 포가라고 말합니다.



분짜(bún chả)

새콤달콤하게 맛을 낸 차가운 느억맘 국물에 숯불에 구워낸 돼지고기와 쌀국수를 적서 먹는 음식, '분(bún)'은 쌀국수 면을, '짜(chả)'는 숯불에 구운 돼지고기 완자를 의미해요.



짜조(Chả giò)

짜조는 다진 돼지고기나, 새우, 게살 등을 여러 가지 채소와 섞어 라이스페이퍼에 말아서 튀긴 만두로 베트남에서 가장 대중적인 음식





중국





DAY1. 환경·문화적 특징과 식재료



넓은 영토와 수천년의 역사

중국은 넓은 영토에서 생산되는 **풍부한 식재료**와 **오랜 역사**를 바탕으로 중국 특유의 다채로운 음식 문화를 가집니다.
 특히 지역별 특산물과 문화적 전통이 달라 지역별로 독특한 음식 문화를 형성하는데, **베이징, 상하이, 쓰촨, 광둥** 지역 음식을 중국의 대표적인 **4대 요리**로 구분합니다.

지역별 요리 특징의 차이

-  **베이징:** 수도로서 지리적 문화의 중심지였으므로 궁중요리 같은 고급요리 발달
-  **상하이:** 바다에서 나오는 풍부한 해산물 요리 다양
-  **쓰촨:** 모든 요리에 고추, 후추 등이 빠지지 않고 들어가며, 매운 요리로 특히 유명
-  **광둥:** 다양한 재료를 사용하는 것이 특징. 일례로 주재료가 고양이와 뱀인 룽후더우가 유명.

담병(광둥)



베이징덕(베이징)



취취(쓰촨)



동파육(상하이)



중국

DAY2. 식생활과 식사예절



연장자는 가장 안쪽자리에

중국 식당에서 여러 명이 함께 식사할 때는 좌석배치가 아주 중요합니다. 일반적으로 연장자나 손님을 가장 안쪽 자리에 앉도록 합니다. 동근 원형식탁의 경우 출입문의 맞은편에 있는 자리를 상석으로 합니다.



밥그릇은 들고 먹어요

우리나라와 달리 밥그릇을 들고 식사하는 문화가 있어요. 중국의 쌀이 대부분 찰기가 없고, 젓가락으로 밥을 먹기 때문에 생겨난 식습관입니다.
tip! 숟가락은 탕을 떠먹을 때만 사용해요!



다양한 음식을 조금씩 덜어서

중국에서는 다양한 음식을 시켜 요리가 나오면 각자 앞접시에 먹을 만큼 덜어먹는 문화를 가집니다. 이때, 다른 사람이 맛볼 수 있도록 한꺼번에 많은 요리를 덜어가지 않아야 합니다.





중국

DAY3. 대표음식



딤섬



훠궈



베이징덕

사진 및 자료 : 네이버 두산백과, 픽사베이



딤섬

중국 4대 요리 중 광둥 지역의 음식. 작은 대나무 통에 담아 만두 모양으로 찌내 먹는 것이 일반적이며, 중국에서는 코스요리의 중간 식사로 먹습니다.



훠궈

중국 4대 요리 중 쓰촨 지역의 음식. 우리나라의 신선로와 비슷한 중국식 샤브샤브를 의미합니다. 태극모양의 냄비에 두가지맛 육수를 동시에 즐길 수 있는 요리로, 해물이나 채소와 같은 다양한 재료를 넣어 먹습니다.



베이징덕(베이징카오야)

중국 4대 요리 중 베이징 지역의 음식. 중국의 궁중음식으로, 살과 껍질 사이에 대롱을 꽂아 바람을 불어넣고 3~4시간 훈제한 오리고기를 얇게 저며 전병에 싸먹는 요리입니다.

