



majestic
IRAN
A Different Experience

www.visitiran.ir



성대한 연회

에피타이저부터
후식까지





www.visitiran.ir

A chef wearing a white double-breasted jacket with black buttons and a tall white toque is sitting at a table covered with a white tablecloth. He is smiling and looking towards the camera. The background shows a restaurant interior with wooden chairs and tables, and large windows with white curtains.

이란의 자연환경과 다양한 기후 조건은 여러 가지 종류의 식품 재료들을 제공해 주고 있습니다. 이란의 요리사들이 다채롭고 식욕을 돋우는 음식을 가지고 많은 정성을 기울여 상차림을 꾸미는 이란 요리들을 통해 다양한 음식과 음료의 맛과 색상, 향기를 경험할 수 있습니다.

이란에서 꼭 먹어봐야 할 음식들을 소개해 드리겠습니다. 이란의 음식은 이란의 넓은 땅과 다양한 풍경을 축소해 놓은 듯 알록달록한 색과 푸짐한 양의 다양한 재료를 사용하는 것이 특징입니다. 먼저, 다양한 이란의 스튜 요리, 예를 들어 고르메 사브지(Ghormeh sabzi), 페센전(Fesenjan), 게이메(Gheimeh) 등 과 요거트 등을 시도해 보시길 권합니다. 또한 가즈(Gaz), 소한(Sohan), 바클라바(Baklava)와 같은 독특한 이란 디저트의 맛도 꼭 경험해 보세요. 지금부터 이란의 빵과 음료를 비롯한 전채요리에서부터 맛있는 디저트에 이르기까지 이란의 다양한 지역 음식 문화에 대해 알아보겠습니다.



1

전통 음식문화 <



이란의 파티나 모임에 참여해 보시면, 이란의 요리사들이 신선한 특산물 재료와 향신료를 사용하여 오랜 시간 동안 조리한 음식을 통해 오랫동안 기억에 남는 깊은 맛을 경험하시게 될 겁니다.

이란 음식이 특별한 이유 중 하나는 여러 가지 종류의 음식 재료들을 제공할 수 있는 이란의 지형에 따른 다양한 기후와 자연환경입니다. 이란의 다양한 자연 환경 속에서는 음식의 맛에 큰 영향을 미치는 손꼽히는 고급 재료와 향신료들은 물론, 과일의 천국이라고 할 수 있을 만큼 풍부한 과일들이 생산됩니다.

한편, 맛있는 음식을 완벽하게 완성하기 위해서는 오랜 시간이 필요하기 때문에 이란 음식의 조리 과정에서 중요한 두 가지 키워드는 '뜸들이기'와 '시간을 두고 익히기'입니다.

또한, 이란의 음식은 차가운 성질과 뜨거운 성질의 재료를 균형있게 사용하여 모든 사람들의 체질과 입맛에 맞게 조리됩니다.

이란인 가족과 함께 식사를 하게 되면, 종종 주변에 전통 문화적인 상징들이 눈앞에 펼쳐집니다. 따뜻한 색감과 패턴이 돋보이는 페르시아의 아름다운 카펫들이 방 바닥을 덮고 있습니다. 주인은 친절하고 다정하게 상차림을 마련하여 따뜻한 환대를 통해 좋은 분위기를 만들어 내고 손님에게 편안한 온기와 즐거움을 줍니다.

이란의 전통 상차림에서는 차례차례로 이란의 전통식 빵, 다양한 허브(sabzi khordan), 치즈, 피클, 요거트, 샐러드, 야채(Ash Reshteh, 국수와 콩스프) 이후 메인 요리(사프란 밥, 양고기나 닭고기)가 준비됩니다.

이란에서는 음식에 사프란과 강황을 주로 사용하여 음식이 오렌지색 혹은 황노란색을 띄면서 식욕을 돋웁니다.



2

상차림





3

전채(Appetizer) 요리



식욕을 돋우기 위한 전채요리에는 올리브, 채소, 빵과 치즈, 이란식 마늘 장아찌, 요거트 등이 있습니다. 이란에는 다양한 전채 요리를 콩류, 아쉬(이란식 스프), 이란식 부침개, 이란식 감자 커틀릿 등과 함께 먹습니다. 빵은 이란의 주식으로 이란의 식탁에서 매우 중요한 자리를 차지하여 모든 식사에 등장하며 구운 빵으로는 어디서나 간편하게 식사를 할 수 있습니다.



메인 요리

이란 전역의 레스토랑에서는 공통적으로 즐겨 먹는 음식들을 경험할 수 있습니다. 그 중 두 가지 요리가 가장 유명합니다.

첫 번째 꼭 먹어 봐야 할 음식은 '압구시트 (Abgoosht)'입니다. 고깃국과 같은 음식으로 "디지(Dizi)"라고 부르기도 합니다. 이 음식은 양고기 혹은 소고기와 감자, 토마토, 병아리 콩, 양파, 토마토를 넣고 간을 하여 익힌 것입니다. 압구시트와 같이 나오는 빵을 먹기 좋은 크기로 잘라내어 고깃국물에 넣어 먹은 뒤에 남은 재료들을 혼합하여 다시 빵과 함께 먹습니다. 두 번째 음식은 케밥입니다.

첼로 케밥(Chelow kabab)은 양고기를 꼬치에 구운 것으로 쌀밥에 버터와 달걀노른자를 넣고 함께 비벼 먹으면 꿀맛입니다. 첼로 케밥은 빵과 함께 먹을 수도 있습니다.

케밥 쿠비데(Kabab koobideh)는 다진 양고기를 양념하여 꼬치에 구운 것입니다. 케밥 바르그(Kebab barg)는 소고기의 안심 혹은 양고기를 잘라 숙성하여 구워 내는 육즙이 가득한 종류의 케밥입니다. 케밥을 빵과 구운 토마토와 함께 먹습니다.



5

호레시 (Khoresh) ≡

호레시(Khoresh)는 밥에 곁들여 먹는 스튜를 말합니다.
고르메 사브지는 이란 요리 중 가장 유명한 요리이며 허브 야채 요리라는 뜻인데, 양파 볶음, 파슬리, 고수, 파, 허브 같은 야채를 고기와 강낭콩, 건라임(lime)과 함께 푹 끓여 만든 요리입니다.
호레시 페센전은 석류 페이스트, 호두, 닭고기를 이용한 스튜 요리로 2~3시간 동안 푹 끓여내어 새콤달콤한 맛이 납니다.





6

폴로 (Polo)



이란의 주식은 밥과 빵인데, 이란인들이 즐겨먹는 쌀은 안남미입니다. 안남미로 만든 폴로는 건 과일, 고기, 야채 등을 넣어 만든 밥입니다.

이란에도 누룽지와 비슷한 타딕(Tahdig)이 있습니다. 밥을 조리할 때 밀바닥에 사프란 쌀, 감자, 빵 등을 넣고 노릇한 누룽지를 만들어 내어 손님에게 대접합니다.

폴로의 종류에는 사브지폴로(Sabzi polo, 허브 밥), 레시테 폴로(Reshte polo, 국수 밥), 바칼리 폴로(Baghali polo, 콩 밥), 타친 폴로(Tahchin polo), 카람 폴로(Kalam polo), 루비야 폴로(Loobia polo) 등이 있습니다.

7

차와 음료 문화



이란의 차와 음료는 매우 다양한데, 그 중에서도 전통 블랙 티와 각설탕을 함께 즐기는 방식으로 색다른 맛을 경험할 수 있습니다. 이란에서는 블랙티를 가장 많이 마십니다. 이란 차는 강한 향과 맛을 가지고 있으며, 종종 차에 사프란, 꿀, 장미수(Golab), 생강, 카모마일, 시트론, 레몬, 민트 또는 기타 향신료를 첨가하여 마십니다. 특히 장미수는 오래 전부터 현재에 이르기까지 이란인들의 생활 속 깊이 자리 잡고 있는 재료입니다.

한여름 이란에서 흔히 마시는 음료인 커크시르 (Khakshir, Flixweed Drink) 셔벗, 토크메 샤르바티 (Tokhme sharbati, 산 바질 씨앗) 셔벗 등은 갈증 해소에 탁월하며 많은 약리 효과가 있습니다. 또한, 이란인들은 종종 음식과 두그(Doogh, 발효유)를 함께 마십니다. 두그는 요구르트에 물, 소금, 박하가루를 희석한 것으로 최고의 전통 여름용 음료입니다.





과자와 디저트

8

쉬리니(Shirini)는 페르시아어로 “과자”, 페이스트리리는 달콤함을 의미합니다. 이란에서는 전통과 문화를 자랑하며 다양한 재료로 만들어진 160 여종 이상의 쉬리니가 다채로운 맛을 선사합니다. 이란의 어느 도시를 방문하더라도 여행의 추억과 함께 해당 지역 전통 디저트의 달콤한 맛을 즐기실 수 있습니다. 유명한 디저트로는 가즈 또는 누가와 비슷한 이란의 후식인 소한(Sohan), 쿠라비에(Qurabiye, 쿠키), 난 베렌지(Nan-e-berenji, 쌀 과자), 마스가티(Masghati, 부드러운 젤리), 파쉬마크(Pashmak, 이란식 솜사탕) 등이 있으며 그 중 가장 유명한 것은 “사프란 아이스크림”입니다.



9

지역별 음식 구분

북부 지역

습한 기후와 다양한 식물 생태계 덕분에 이 지역에는 쌀과 다양한 채소를 재배할 수 있는 이상적인 환경이 조성되었습니다. 또한, 가금류와 인접한 바다로부터 나오는 해산물 덕분에 이 지역에서는 특색 있는 다양한 음식들을 맛볼 수 있습니다. 이 지역의 대표적인 음식으로는 '미르자 가세미(가지요리)', '터르시 타레', '바갈라 가톡', '페산잔', '아나르비지' 등이 있습니다.



서부 지역

이란의 서부지역에서는 주로 밀, 보리 및 기타 곡물을 재배되는 농업 및 축산업이 발달되어 있습니다. 서부 이란의 주민들은 쿠르드, 아랍, 로르, 터키 등 다양한 민족으로 이루어져 있기 때문에 이 지역에서 사용되는 재료들은 다양한 문화적 배경과 결합하여 색다른 문화적인 음식을 만들어냅니다. 이 지역에서는 '쿠프테 타브리지'(큰 사이즈의 미트볼)와 다양한 '아쉬'(이란식 스프)가 매우 인기가 있습니다. 칼라네(Kalane)는 이 지역의 전통적인 방식으로 조리된 전통 빵으로 영양가가 높은 건강식입니다. 또한, 이 지역의 다른 인기 음식으로는 양갈비 바비큐와 자리바르 호수의 생선 구이가 있습니다.



중부지역



낙타 고기는 이란 중부 지역의 음식 문화를 대표합니다. 모과, 자두, 호박, 병아리콩 등으로 만든 스튜는 이 지역에서 가장 유명한 요리로 꼽힙니다.

또한 양고기, 간, 양파, 계피, 향신료를 조합한 베리야니(Beryani)는 이스파한에서 인기 있는 요리입니다.



동부 지역



이란 동부에서는 사프란 향신료를 많이 사용하는데, 이 지역이 세계에서 가장 큰 사프란 생산지이기 때문입니다. 이 지역에서 유명한 음식 중 하나는 "자보리 압구시트(Abgoosht zaboli)"입니다. 이 음식은 시스탄-발루치스탄주의 특유의 향신료가 들어간 음식으로, 밀, 고수 그리고 딜 씨앗을 특별하게 조합하여 만듭니다. "바루치 탄로체"는 특이한 조리 방법을 가진 음식으로 한 마리의 양을 통째로 향신료와 함께 화덕에 맞추어 조리합니다.

당근, 바베리(매자나무 열매), 다진 고기, 호두, 캐슈, 자두, 사프란을 섞어 만든 다채롭고 윤기 나며 식욕을 돋우는 쌀인 "사타리 폴로(Satari polo)"는 이 지역에서 인기가 많습니다.



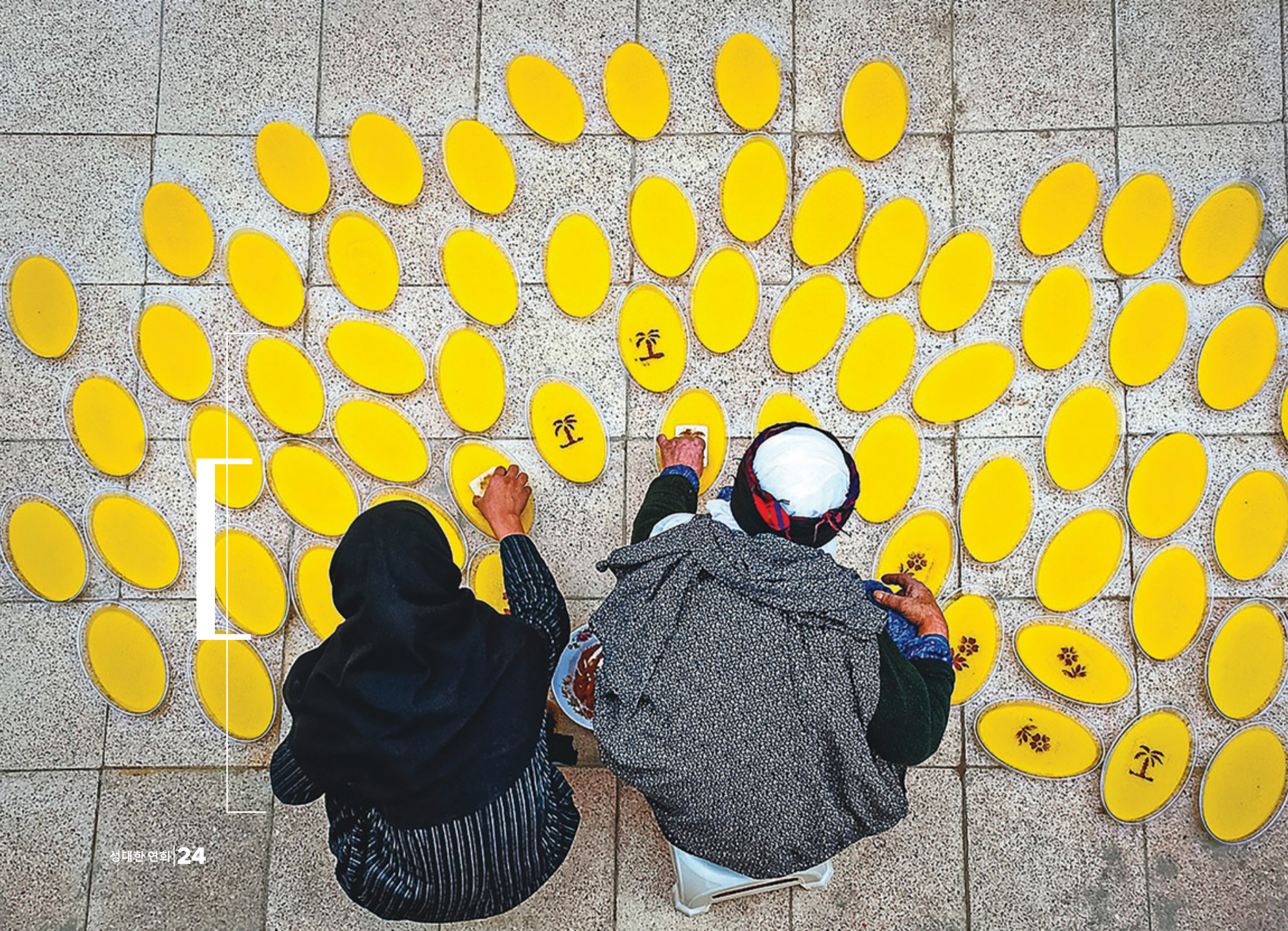


남부 지역



이란 남부의 음식은 페르시아만과 오만만에서 얻을 수 있는 자원과 식재료들을 바탕으로 준비됩니다. 새우, 왕새우, 게 그리고 여러가지 생선(흰색 병어, 라슈구, 도미, 실버 크루커, 삼치, 고등어) 등 다양한 해산물이 이 지역에서 어획됩니다. 높은 기온과 습도 때문에 남부 지역에서는 체내 독소를 배출하기 위해 고추와 매운 향신료가 음식에 자주 사용됩니다.

'갈리레 마히'는 이 지역에서 가장 유명한 음식 중 하나로 생선을 잘게 조각 내어 다양한 허브: 호로파 잎, 고수, 다진 양파와 타마린드 등을 조합하여 오랜 시간 동안 끓여 만드는 해산물 요리입니다.



10

종교 음식



종교 의식이 진행되는 기간에 이란을 방문한다면, 이란의 모든 지역에서 “나즈리 더단”(성스러운 종교적 의식으로 소원성취를 위해 일반인에게 제공하는 음식 및 후식)을 경험할 수 있습니다. 이 기간에서 각 동네의 사람들은 가족의 건강을 기원하며 다양한 음식을 준비해 필요한 사람들에게 나눠 줍니다.

이러한 의식 중 가장 열정적인 의식 중 하나는 무하람의 달과 시아파의 세 번째 이맘인 호세인 빈 알리(Hossein bin Ali)의 순교를 기념하는 의식입니다. 이 기간에 가장 흔히 나눠먹는 음식은 “호레시 게이메”와 폴로입니다.

또한 무하람 기간 동안 마시는 특별한 음료로는 ‘레몬즙’, 장미수와 다양한 허브 증류액이 있습니다.

‘솔레 자르드’(노란 쌀 푸딩), ‘할바 카세’(컵 할바), ‘할바 호르마’(date 할바), ‘시르브렌지’(쌀과 우유 푸딩), ‘클로체 마스쿠티’(젤리 쿠키) 등은 무하람 기간 동안 이란 전역에서 나즈리로 준비되어 나눠지는 디저트들입니다.

11

특별한 먹거리



이란은 오랜 역사를 가진 몇 가지 음식과 밀접한 관련이 있으며 그 중에서 가장 유명한 것은 캐비어, 사프란, 피스타치오입니다.

캐비어는 이란 여행객들의 쇼핑 목록에 자주 포함되는데, 왜냐하면 세계에서 가장 품질 좋은 캐비어가 이란의 카스피해 남쪽 해안에서 생산되기 때문입니다. 그 중 가장 비싸고 희귀한 캐비어는 벨루가 철갑상어의 알로 알려져 있으며 그 맛과 질감, 색깔로 인해 많은 사람들의 사랑을 받고 있습니다.

이란의 사프란은 세계에서 가장 특별하고 값비싼 향신료로 약리적이며 치료적인 효과가 우수합니다. 사프란 차는 면역 체계를 강화하고 혈액 순환을 도우며, 아이스 사프란 음료는 기분을 상쾌하게 해줍니다. 이란 전통 의학에서 사프란은 불안과 심장 질환을 치료하는 가장 좋은 자연식품 중 하나로 알려져 있습니다.

이란에서 페르시아 음식 요리에 많이 사용하기도 하는 피스타치오는 전 세계적으로 가장 사랑받는 견과류 중 하나로 그 독특한 맛과 함께 영양가가 매우 높은 건강식으로 유명하며, 먹으면 먹을수록 더욱 먹고 싶어지는 견과입니다.



12

길거리 음식

이란은 매혹적인 국가로 오랜 역사와 풍부한 문화적 배경을 자랑하는 매혹적인 국가 이란에서는 길거리 음식도 유명합니다. 거리를 다니다 보면 향긋하고 색다른 음식 냄새와 함께 페르시아식 특유의 색상으로 된 이동식 노점들이 보는 이들의 발걸음을 멈추고 감탄하게 만듭니다.

사시사철 판매되는 '팔라펠'은 길거리 음식 중에서 특별히 인기가 있습니다. 야채와 병아리콩, 향신료를 넣어서 반죽하여 기름에 튀겨낸 음식으로 토마토, 피클, 양상추와 곁들여 샌드위치로 즐겨 먹습니다. 이 음식은 채식주의 식단에 속하는 대표적인 중동 요리기도 합니다. 거리에서 흔히 볼 수 있는 장면 중 하나는 순무와 비트로 인해 겨울 저녁의 추위 속에서 수레에서 올라오는 증기입니다.

"예탈마 유모르타"는 계란, 버터, 삶은 감자를 혼합한 요리로 오이 절임, 파슬리, 건민트, 토마토와 함께 샌드위치를 만들어 먹습니다. 이 음식은 주로 이란에서 아제르어를 사용하는 주민들에게 매우 인기가 많습니다.

"케밥 로그메(꼬치구이)", "발레 모르그 케밥(구운 닭날개)"와 제갈(간)도 이란 길거리 음식 문화에서 중요한 자리를 차지하고 있습니다. 그 외에도 이란의 길거리 음식으로는 발랄(Ballal, 구운 옥수수), 차갈레 바담(Chaghalle badam, 소금에 절인 덜 익은 아몬드), 사마누(Samanu, 밀싹으로 만든 달콤한 전통 후식), 알루 호시케(Alu khoshk, 건 자두), 고제 사브즈(Goje sabz, 매실과 유사, 물에 담은 덜 익은 아몬드(차갈레 바담) 등이 있습니다.



라슈트(Rasht): 유네스코 세계문화유산으로 등재된 창의적인 음식 도시



라슈트는 푸른 자연, 풍부한 음식 문화, 현지 상점과 인기 있는 레스토랑 음식에 관심 있는 여행객들에게 매력적인 목적지가 될 수 있습니다. 라슈트는 다양한 절임, 맛있는 스튜와 가벼운 음식들 그리고 전통적인 디저트로 잘 알려져 있어 이란 북부 지역의 음식을 즐기기에 가장 좋은 장소 중 하나입니다. 라슈트의 주민들은 가장 간단한 재료를 사용하여 놀랍도록 다양하고 맛있는 맛을 창조해 냅니다. 라슈트 음식의 다양한 맛과 향기는 방문객들에게 잊지 못할 추억을 드릴 것입니다.

14

케르만샤 (Kermanshah)



케르만샤는 독특하고도 아름다운 도시입니다. 케르만샤를 방문하면 따뜻하게 환대를 받는 좋은 분위기를 느낄 수 있습니다. 케르만샤의 주민들은 에너지 넘치고 삶에 대한 희망으로 가득 찬 의욕으로 모든 방문객들을 감탄하게 만듭니다. 케르만샤는 미식가들이 지역 특산물인 빵과 디저트들을 포함한 다양한 음식을 즐기기에 매우 훌륭한 장소입니다. 전통 문화와 역사적 가치와 함께 맛있는 음식과 독특한 자연이 어우러진 도시 경험을 찾고 있다면 케르만샤가 최고의 여행지가 될 수 있습니다. 케르만샤를 꼭 방문하세요!