



**우즈베키스탄,**

**전통 음식**

**15년 12/10 기준**



뽕롭은 우즈베크어로 오쉬(osh)로 부르며, 우리가 흔히 알고 있는 필라프(Pilaff)와 그 유래가 같은 것 같은데, 우리가 알고 있는 필라프의 정의는 다음과 같다. 필라프는 쌀 또는 중동산 밀로 만든 음식으로 필라우(Pilau)라고 불리기도 하며 중동지역에서 유래했으며, 쌀을 육수에 넣고 조리하기 전에 먼저 버터나 기름에 황갈색이 되도록 볶고 조리된 야채, 고기 또는 닭고기, 해산물 등을 잘게 썬 재료를 넣어 만든 쌀요리이다. 그래서 필라프와 조리방식이 거의 흡사한 뽕롭은 중앙아시아식 필라프라고 할 수 있다.

우즈베크 사람들은 뽕롭없이 어떤 잔치도 열지 않는다. 결혼식이나 생일, 장례식, 명절 등 특별한 날에는 항상 뽕롭을 만든다. 손님을 접대할 때에도 반드시 뽕롭을 만들어 대접한다. 지역에 따라 재료와 만드는 방법이 차이가 있으며, 그 이름도 100여 가지나 된다. 우리나라의 볶음밥과 비슷하지만 기름을 많이 사용하기 때문에 처음엔 다소 거부감을 느낄 수 있다. 한국 교민들은 주로 '기름밥'이라고도 부른다.

뽕롭의 맛을 표현하면, "마치 중세시대와 현대의 중간적인 맛이 많이 나고, 처음 보았지만 처음 본 것 같지 않은 풍경, 마치 아라비안 댄스를 추고 있는 여인, 그 여인이 친숙하게 느껴지는 그런 맛"이다. 그냥 한마디로 맛있는 음식이다.

뽕롭에 대한 전설 중 하나는 알렉산더 대왕에 의해 만들어졌다는 것이다. 알렉산더가 전쟁 중 병사들이 손쉽게 먹을 수 있는, 그리고 영양가 높고 열량도 높고, 포만감도 오래가고 맛있는 음식을 만들 것을 취사병에게 명령을 하자 그 취사병이 고심 끝에 만든 것이 뽕롭이라는 얘기가 있다. 그래서 지금도 전쟁터에서처럼 '야외에서', '큰술에' 그리고 꼭 '남자가' 만들어야 최고의 뽕롭으로 여겨진다. 특히, 야외에서 맑은 공기와 함께 재료가 익어야 제맛이 난다고 하며, 집에서는 통풍도 안되고 해서 맛이 떨어진다고 한다.

뽕롭을 먹을 때, 첫 손가락은 반드시 고기와 함께 떼서 먹어야 한다. 그래야만 예뻐지고 복을 받는다고 한다. 타슈켄트의 TV타워 옆에 위치한 테니스장 내에 가면 대규모 뽕롭 전문 식당(Osh markazi)이 있다. 약 10여 종류의 각 지역별 뽕롭을 맛 볼 수 있는 곳으로, 예전에 바담자르 구역에 있던 식당이 2009년 이곳으로 옮겨왔다.

출처 : 실�크로드의 중심지 우즈베키스탄, 출판사 : 명성서점, 저자 : 김성기

출처 : 주 우즈베키스탄 한국 대사관 ( 151210 )



항상 우즈베크 식탁에는 빠질 수 없는 주식으로, '탄드라'라는 벌집 모양의 큰 진흙가마에서 구워지는 빵이다. 이동이 많았던 유목민들이 쉽게 만들고, 오래보관하며, 휴대가 용이했던 음식이다. 보통 원형모양으로 두꺼운 피자빵과 비슷하며, 둘레는 두껍고 가운데는 얇고 편편하며, 표면에 깨나 향신료를 뿌린다.

다운데 얇은 부분은 과자처럼 바삭바삭하며 맛이 있다. 전체적으로 특별한 맛은 느낄 수는 없지만 구수함이 입안에 가득하다. 그리고 빵이 질기지만 쫄깃쫄깃하다. 한국 관광객 100%가 좋게 평가하는 음식 중 하나다. 우즈베크인에게 빵은 신성한 것으로 만들 때도 보관할 때도 항상 정성을 다한다. 우즈베크어로는 '논(non)'이라고 한다.

출처 : 실크로드의 중심지 우즈베키스탄, 출판사 : 명성서점, 저자 : 김성기

출처 : 주 우즈베키스탄 한국 대사관 ( 151210 )



탄드르 (흙으로 만든 가마처럼 생긴 화덕)에 양고기를 넣고 구운 음식으로 고급 요리 중 하나이다. 기름기가 확 빠진 양고기의 맛이 일품이며, 보드카 안주로는 최고다.

카르시나 테르메즈에서는 집집마다 작은 탄드르가 있어 집에서 직접 만들어 먹을 정도로 유명하다. 하지만, 타슈켄트에서는 전문점이 그렇게 많지는 않다.

출처 : 실�크로드의 중심지 우즈베키스탄, 출판사 : 명성서점, 저자 : 김성기

출처 : 주 우즈베키스탄 한국 대사관 ( 151210 )



밀가루 반죽을 만두피 빛는 것처럼 얇게 민 후 녹인 버터를 골고루 묻혀 달걀말이 하듯 돌돌 만다. 그리고 길어진 반죽을 한 입 크기로 작게 잘라 다시 한번 밀어 속(양파와 고기 다진 것)을 넣고 원하는 모양으로 만든다. 주로 세모 또는 둥근 모양이다. 만든 것들을 오븐이나 가마에 구우면 된다. 한국의 고로케와 만두의 중간쯤 되는 음식이다. 고기 삼사, 감자 삼사, 호박 삼사 등 종류가 다양하다. 특히 삼사는 탄드르(가마)에서 직접 구운 전통 삼사를 최고로 여기며, 기름기가 짝 빠져 우리 입맛에 딱 좋다.

출처 : 실�크로드의 중심지 우즈베키스탄, 출판사 : 명성서점, 저자 : 김성기

출처 : 주 우즈베키스탄 한국 대사관 ( 151210 )



우즈베크인들이 가장 자주 그리고 가장 간편하게 한끼를 해결할 수 있는 대중적인 음식이다. 삼사처럼 밀가루 반죽에 양파와 고기 등의 소를 넣어 만든다. 하지만, 굶마는 기름에 튀긴다. 그래서 약간 느끼한 향이 강하기 때문에 고추기름 등의 양념을 없어서 먹는다.

출처 : 실�크로드의 중심지 우즈베키스탄, 출판사 : 명성서점, 저자 : 김성기

출처 : 주 우즈베키스탄 한국 대사관 ( 151210 )



우즈베크에서 가장 대표적이며 보편적인 수프 요리이다. 고기를 끓인 후 감자, 양배추, 양파, 당근 등을 넣어 끓인 국이다. 양념을 넣지 않고 향신료로 간을 해서 기름이 많고 좀 느끼한 맛이 난다. 하지만, 전날 보드카를 마신 후 아침에 숙취해소로도 좋다. 주재료에 따라 야채 슈르빠, 양배추 슈르빠, 다진고기 슈르빠 등 종류는 수십가지에 이른다.

출처 : 실�크로드의 중심지 우즈베키스탄, 출판사 : 명성서점, 저자 : 김성기

출처 : 주 우즈베키스탄 한국 대사관 ( 151210 )



우즈베크식 짬뽕이라 불린다. 슈르빠처럼 국물을 만든 후 야채로 고춧가루로 양념을 하고 국수 면발을 넣어 만든다. 마늘이 들어가서 그런지 국물 맛이 시원하다. 또한, 전통위구르식 라그만은 국물이 없고 고기와 채소를 볶아서 만드는데 한국의 '야끼우동'의 맛이 난다. 철수 바자르 뒤편의 구시가지에 가면 라그만 전문집이 많이 산재해 있고, 맛 또한 일품이다.

출처 : 실�크로드의 중심지 우즈베키스탄, 출판사 : 명성서점, 저자 : 김성기

출처 : 주 우즈베키스탄 한국 대사관 ( 151210 )



수말락은 나브루즈 기간에 주로 만드는 음식으로 빵과 함께 먹는다. 축제 때에는 사람들에게 공짜로 나눠주기도 한다. 3일 동안 밀을 뜨거운 방에서 매일 물을 주며 발아시킨다. 이때 여자들은 매일 몸을 정결히 하고, 코란을 읽고 좋은 생각을 해야 한다고 한다. 그렇지 않으면 부정이 타서 맛있는 수말락이 되지 않는다고 믿고 있다. 3일뒤 이것을 갈아서 밀가루랑 섞어 기름을 조금 두른 후 냄비(보통 큰 가마솥)에 조금씩 물을 부어가며 약 하루를 계속 놓지 않게 젓는다.

원래 수말락이라는 뜻이 7명의 천사를 의미한다. 그래서 요리할 때 7개의 작은 돌이나 호두를 넣고, 먹을 때 이것을 발견하는 사람이 행운을 얻는다고 한다. 설탕을 넣지 않아도 달기 때문에 우즈벡 사람들은 밤에 천사가 몰래 와서 설탕을 넣고 갔다고 믿는다.

출처 : 실�크로드의 중심지 우즈베키스탄, 출판사 : 명성서점, 저자 : 김성기

출처 : 주 우즈베키스탄 한국 대사관 ( 151210 )

우즈베크의 전통음식은 유목민족의 성향을 가지고 있어 대부분의 음식이 조리방법이 간단하고, 고기와 야채 등 재료의 성질을 그대로 살린것들이 많다. 또한 요리의 종류가 많지 않다.

주식은 빵 (리뽀시까)이며 빵과 함께 과일잼, 버터, 치즈 등이 나오며 간단한 야채 샐러드가 나온다. 스프와 차(차이)는 필수이며, 고기는 양, 소, 닭 순으로 많이 먹으며, 무슬림들은 종교를 이유로 돼지고기는 먹지 않는다.

우즈베크에서는 특히 유제품 발효식품이 많이 발달해 있다. 양젖을 발효시킨 '키슬라예 말라꼬(키피르)'는 아침이면 동네 곳곳에서 농촌 아낙들이 팔러다닌다. 설탕을 넣어 먹으면 한국의 '요플레'와 맛이 비슷하나, 조금 독특한 향기가 있다.

우즈베크는 바다와 접하지 않은 내륙국가이기 때문에 해산물과 생선요리는 거의 없으며, 다만 민물고기는 튀기거나 말려서 먹는다.

출처 : 주 우즈베키스탄 한국 대사관 ( 080630 )

## 뽕롭 ( Plob )

우리나라의 볶음밥과 비슷하지만 기름을 많이 사용하기 때문에 처음엔 다소 거부감을 느낄수 있다.  
한국인들은 주로 '기름밥'이라고 부른다.

달군 양기름에 양파와 고기 (양고기, 소고기)를 넣고 익힌 후 노란 당근을 넣어 볶는다.  
그리고 물을 적당하게 넣고 끓인 후 씻은 쌀을 넣는다. 쌀이 반쯤 익었을 때 마늘과 건포도, 콩 등 원하는 재료를 넣어 쌀이 익을 때까지 뜸을 들인다.

손님이 오거나 잔치, 생일 등 특별한 날 만드는 우즈베크 전통음식으로써 우즈베크 민족뿐 아니라 고려인 등 중앙아 여러 민족이 즐겨먹는 음식이다. 지역에 따라 재료와 만드는 방법에 차이가 있으며, 그 이름도 100여 가지나 된다.  
한국사람들 입맛에도 잘 맞는 음식이다.

뽕롭에 대한 재미있는 전설 중 하나는 알렉산더 대왕에 의해 만들어졌다는 것이다. 알렉산더가 전쟁중 병사들이 손쉽게 먹을 수 있는, 영양가 높은 음식을 만들것을 취사병에게 명령하여 그 취사병이 고심 끝에 만든 것이 뽕롭이라는 얘기가 있다.

그래서 지금도 전쟁터에서처럼 야외에서 큰솥에 그리고 꼭 남자가 만들어야 최고의 뽕롭으로 여긴다.  
타슈켄트에서는 '바담자르' 구역에 가면 큰 뽕롭 전문식당이 있는데 약 10여종, 각 지역의 뽕롭을 다양하게 맛볼 수 있다.  
단, 점심 시간에만 영업을 한다.

출처 : 주 우즈베키스탄 한국 대사관 ( 080630 )

## 리뽀시까 ( Lepyoshka )

우즈베크 식탁에는 빠질 수 없는 주식으로, '탄드르'라는 벌집 모양의 큰 진흙가마에서 구워지는 빵이다. 보통 원형으로 두꺼운 피자빵과 흡사하며, 둘레는 두껍고 가운데는 얇고 편편하며, 표면에 깨나 향신료를 뿌린다. 가운데 얇은 부분은 과자처럼 바삭바삭하며 맛이 없다. 전체적으로 특별한 맛을 느낄수는 없지만 구수한 맛이 나며 질기지만 쫄깃쫄깃하다. 한국 관광객들에게 평판이 좋은 음식 중 하나다.

우즈베크인들에게 빵은 신성한 것으로 만들때도 보관할때도 항상 정성을 다하며 우즈베크어로는 '논'이라 부른다.

출처 : 주 우즈베키스탄 한국 대사관 ( 080630 )

[공지] 여행 직거래 플랫폼 '여행거래소' 안드로이드용 ( 갤럭시 핸드폰 ) 앱 설치 안내



## '여행거래소' 검색 후 설치

- 최신 각국 출입국 정보
- 다양한 여행상품 원가 정보
- 항공상식 및 항공사 정보
- 현지 생생정보
- 여행관련정보를 가장 빠르게

'아이폰'용은 없어요 ( 개발하지 않음 )

[www.GV10.com](http://www.GV10.com) 참고

