세네갈, 음식 문화
15년 7/6 기준

[세네갈] 세네갈, 음식 문화 소개 - 15년 7/6 현재

신선하게 구할 수 있는 풍부한 식재료와 프랑스, 모로코, 포르투갈 식문화의 영향, 그리고 보통 2~3시간 정도 공들여 조리하는 조리법, 다채로운 향신료와 허브사용 등으로 인해 세네갈은 우리 입맛에도 잘 맞을뿐더러, 아프리카 최고수준으로 꼽히는 음식문화를 보유하고 있다.

특히, 아프리카 서단 해안에 위치한 세네갈은 흔하게 볼 수 있는 생선뿐만 아니라 닭고기, 양고기, 소고기, 새우 등을 활용한 요리가 발달해 있지만, 이슬람국가인 탓에 돼지고기 메뉴는 찾아보기 힘들다.

또한 특산품인 땅콩과 비삽 (히비스커스과 식물), 양파 등을 이용한 소스가 발달하였으며, 이외에 북서아프리카 지역에 보편적인 식재료인 쿠스쿠스나 쌀, 렌틸콩 등도 쉽게 접할 수 있다.

우리나라의 불고기나 김치처럼, 전통음식이자 대표적인 음식으로 꼽히는 세네갈 음식은 쩨부젠, 야사뿔레, 마페 등이 있으며, 더위와 갈증해소에 ...좋은 전통음료 역시 다양하게 구비되어 있다.

가장 대표적인 세네갈 음식 중 하나인 '쩨부젠 (Thiebou Dieune)'은 생선을 이용한 요리로, 생선을 이용한 것은 쩨부'젠', 고기를 이용한 것은 쩨부'얍'으로 불린다. 전통요리인 만큼 만드는 법이 간단하지 않은데, 우선 양파, 파슬리, 마늘, 레몬과 각종 허브채소를 다져 페이스트처럼 만든 후, 반으로 가른 생선 속에 넣은 뒤, 기름을 넉넉히 두르고, 토마토소스와 각종 채소를 볶은 소스에 넣어 찐다. 이때 쌀은 생선을 쪄내는 증기로 한 번 찌고, 이후, 생선과 채소를 볶은 기름을 찐 밥에 부어 한 번 더 쪄낸 후, 넓은 접시에 기름에 찐 밥을 두르고, 위에 생선과 야채를 담아내는 음식이다. 가족 여러 명이 둘러 앉아 함께 나눠먹는 식문화로 인해, 여러 명이 한 접시에 담긴 음식을 손으로 뜯으며 즐긴다.

'야싸 뿔레 (Yassa Poulet)'는 '야싸'라고 불리는 소스와 숯불에 구운 닭고기를 곁들에 내는 요리로, 주재료로 사용되는 식재료에 따라, '야싸 크레벳 (Crevettes 작은새우)', '야싸 쁘아송 (Poissons 생선)' 등이 있다. 또한 세네갈의 주요 농산품인 땅콩과 토마토를 섞어 만든 소스와 고기와 생선을 넣어 요리한 음식인 '마페(Mafe)'는 그 맛이 우리나라에서 먹는 하이라이스와 비슷해 한국인의 입맛에도 잘 맞는 편이다.

[세네갈 전통음식 쩨부젠(좌)과 야싸뿔레(우)]

그림출처: http://www.banlieusardises.com/mon-premier-poulet-yassa

https://www.pinterest.com/pin/514958538613153702/

이외에도 전통적인 세네갈 음료로는 히비스커스 나무 열매로 만든 '비삽주스(Jus Bissap)'와 바오밥나무 열매로 만든 '부이주스(Jus Bouye)'가 있으며, 민트를 넣어 끓인 차 '아따야(Attaya)'와 집에서 직접 볶은 원두로 끓여내고 신선한 클로브를 곁들여 세네갈 국민 커피로 불리는 '카페 투바(Cafe Touba)'가 있다. 이외에도 신선하고 다양한 식재료로 만든 세네갈 음식은 우리 입맛에도 잘 맞는 편이기에, 세네갈을 방문한다면, 놓치지 말고 꼭 한번 즐겨보기를 권한다.

[부이 주스(좌)와 비삽 주스(우)]

그림출처: https://www.pinterest.com/pin/514958538613153702/

http://www.nairaland.com/1051018/african-cuisine/10

출처 : 주 세네갈 한국 대사관 (150706)

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

GET IT ON Google Play

' 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 참고