

7 아랍에미리트

7-1 라마단(Ramadan)기간 인기 음식

■ 주요내용

- (Ramadan)

라마단(Ramadan)은 이슬람교의 다섯 번째이자 가장 중요한 달입니다. 이 기간 동안 하루 종일 공복인 속을 달래주기 위해서 이프타르 시작과 함께, 맨 먼저 대추야자, 요구르트, 과일주스로 속을 달래줄 수 있는 것으로 식사를 시작함

라마단 기간 (fasting) 기간

- ▶ **수하르(Suhur)** : 해 뜨기 전 식사를 수하르(Suhoor) 라고 하며 아침 기도(fair prayer) 직전까지 음식을 먹을 수 있음
- ▶ **이프타르(Iftar)** : 해진 뒤, 마지막 기도(maghribprayer)가 시작 된 이후에 지역주민들과 함께 먹는 식사 시간을 이프타르라고 함.

KFC)

- ▶ **이드 알 피트르 (Eid-al Fitr)** : 라마단이 끝나고 열번째 달이 시작하는 첫째 날부터 사흘 동안 라마단이 무사히 끝난 것을 감사하고 축하하는 축제로 지인들과 선물 교환 및 가난한 이를 위한 헌금을 바치며, 달콤한 음식을 중심으로 풍성하게 차린 뒤 지인들과 나누어 먹음

| 아랍에미리트에서 즐겨 먹는 이프타르 음식 |



대추 (Dates)

하루 종일 공복인 속을 달래주기 위해서 이프타르 시작과 함께, 맨 먼저 대추야자, 요구르트, 과일주스로 속을 달래줄 수 있는 것으로 식사를 시작함



카라카데 주스(Karkadeh)

달콤한 맛을 지닌 히비스쿠스(Hibiscus) 꽃을 이용한 주스. 이프타르 시작과 함께 공복을 달래기 위해서 이 주스를 마심



쿠사 마시 (Kousa mahshi)

이 요리는 큰 만찬에 주로 제공되는 곁들임 요리로써 양고기를 5분간 데친 뒤 마늘과 매콤한 양념, 그리고 강황(turmeric)을 섞은 양념과 섞어서 데친 포도잎으로 에워싸고 완성된 요리를 레몬과 소금을 넣고 약한 불에서 2시간 가량 찌주기 때문에 염분이 많은 짠 음식류임



하리라 스프 (Harira)

이 요리는 모로코 스타일의 양, 렌틸콩, 그리고 병아리콩(cheakpea)을 이용한 스프로 빈 속을 달래주고, 단백질과 섬유질이 많은 건강식



하리스(Harees)

아랍에미리트의 전통음식이며 고기와 밀을 섞어서 만든 음식으로 주로 이슬람의 금식 기간인 라마단 기간 동안 먹음. 고기와 밀을 소금과 함께 한 시간 이상 끓는 물에 넣고 반죽이 될 때까지 끓인 다음 점토냄비에 밤새 넣어둠. 다음날 아침 수하르 식사시간에 먹기도 함



어린 양 한마리 고기(Lamb Quzi)

양념을 한 어린 양 한 마리를 통째로 천천히 구워서(slow roasted lamb) 밥(브리야니)과 견과류와 함께 큰 접시에 올려놓고 나누어 먹는 음식. 라마단 기간 호텔에서 열리는 이프타르 행사에서 흔히 볼 수 있음



쿠나페(Kunafeh)

치즈를 이용한 패스트리 스타일의 디저트류. 팔레스타인, 레바논 지역의 전통 과자인 쿠나페는 꿀이나 시럽을 넣은 달콤하고 크리미한치즈(리코타 치즈)를 이용하고 견과류와 곁들여서 함께 먹음



움 알리 (UmmAli)

이집트에서 시작한 디저트 종류의 음식으로 이집트에서는 빵과 버터 푸딩이라고 함. 우유, 바닐라, 물을 섞고 견과류, 코코넛, 건포도 등이 들어간 디저트로, 특이한 점은 장미물을 섞어서 향을 추가함. 아랍지역의 디저트는 특히 당도가 높기 때문에 아랍커피와 마시면 아주 일품임

*** 출처 :**

- <https://en.wikipedia.org/wiki/Iftar>
- <http://www.thekitchn.com/the-food-of-ramadan-when-and-what-to-eat-94989>
- <http://www.nestle-family.com/my-ramadan/english/recipes.aspx>
- <http://www.timeoutdubai.com/ramadan/features/25644-10-must-try-iftar-dishes>
- http://almasahcapital.com/uploads/report/pdf/report_114.pdf, 2014
- <http://www.thenational.ae/business/industry-insights/retail/upsized-mcdonalds-expands-in-the-emirates>
- <http://www.albawaba.com/business/dubai-food-trade-654922>