

쌀로 만든 세계음식

국가	명칭	조리법	음식의 유래
 이집트	쿠샤리 Kushari	찐 쌀에 렌틸콩, 병아리콩을 넣고 마늘, 토마토 소스를 넣은 음식으로 시대와 기호에 따라서 마카로니, 각종 육류를 추가하기도 함	현재 이집트의 전통적이고 대중적인 서민음식인 쿠샤리는 이집트 인구의 약 10%를 차지하던 콥틱기독교인들이 단식기간에 고기를 먹지 않던 채식위주의 식단에서 유래했다는 설과 하층민이 고기를 살수 없어 부족한 단백질을 채우기 위해 콩을 넣은 음식으로 만들었다는 설이 있다.
 세네갈	졸로프 라이스 Jollof rice	쌀에 토마토, 토마토페이스트, 양파 소금, 고추를 기본으로하고 각종 고기나 야채, 향신료를 추가해서 먹던 볶음밥	졸로프왕국(1350~1890)의 다수민족이었던 월로프인의 음식에서 유래하고 있다. 과거 졸로프왕국 영역에 위치한 세네갈을 비롯한 감비아, 나이지리아, 토고, 가나, 시에라리온 등 서아프리카 지역의 대표적인 쌀요리이다. 이곳은 쌀이 흔하지 않은 재료이므로 주로 특별한 날 먹었던 음식이다.
 탄자니아	비비비 Vibibi	쌀가루에 코코넛, 우유, 생강의 일종인 카다몬을 넣어 만든 팬케이크의 일종이다.	탄자니아 전체는 이슬람교의 비율이 낮지만 잔지바르 일부지역은 대부분 이슬람교를 믿는다. 음식을 금하는 라마단이 끝나고 이를 보상하는 의미로 열리는 축제인 이드 알 피트르(Eid al Fitr)때 아침식사로 먹는다.
 터키	야프락 사르마 Yaprak sarmas	포도잎에 양념한 쌀과 다양한 토핑을 넣어 돌돌 말은 후 소금에 절리는 작업을 반복하여 만드는 요리	터키에서 즐겨먹는 요리로 지방마다 레시피가 다르지만 계피나 민트를 사용해 그 풍미를 높인다. 포도잎이 안 풀리게 마는 작업이 쉽지 않고 손이 많이 가는 음식이라 귀한 손님이 왔을 때 대접한다고 한다.

 나이지리아	푸푸 Fufu	한국의 밥과 같은 주식으로 찰기가 없고 곡물의 지닌 향과 단맛이 전해지는 요리	나이지리아는 니제르강을 주변으로 농사가 지어 쌀, 밀, 옥수수 등을 주식으로 한다. 그리고 작물들을 말려 가루를 낸 뒤 따뜻한 물을 넣고 끓여 한 덩어리로 만드는데 겉에서 보면 떡처럼 보이지만 실제로는 찰기가 전혀 없다.
 이란	할바예 쇠카르 Halvaye shekar	쌀가루 혹은 밀가루를 약한 불에 볶은 다음 자아화련으로 색을 내고 기름을 섞은 후 녹인 설탕물과 장미수를 넣어 다시 볶는 음식이다.	이란의 주식은 밀 보리 쌀이 주요작물이며 이에 밥과 빵이 주식이다. 이에 한국처럼 밥과 여러 가지 부식을 함께 먹기도하고 누룽지를 먹기도 한다. 또한 쌀로 만든 독특한 음식인 할바예 쇠카르는 신생아의 건강을 기원하거나 추도식날 저녁식사에 차려지는 음식이다.
 미국	잠발라야 Jambalaya	고기, 해산물, 다양한 재료와 쌀을 넣고 볶다 옥수를 붓고 끓여 만드는 미국 남부의 쌀요리	18세기 초 미국남부 정착했던 스페인과 프랑스 사람들에 의해 시작된 요리이다. 정착민에 의해 미시시피강을 중심으로 벼농사가 발달하고 이 지역에 생산된 쌀로 파에야에서 변형된 형태로 굴, 조개, 새우, 가재로 만들었다. 교회모임과 결혼식과 같이 많은 사람이 모이는 행사에서 큰 주물 솥에 장작불 위에 요리하여 함께 만들어 먹었다. 그 외에 더티 라이스(dirty rice)라고해서 쌀에 볶은 양파, 셀러리, 피망 닭의 간이나 내장, 닭육수를 넣고 만든 케이준 쌀요리도 있다.
	호핑 존 Hopping John	쌀밥에 동부콩, 양파, 베이컨, 채소를 넣고 소금이나 향신료와 함께 볶은 요리	미국의 새해 신년 음식 중 하나로 본래 아프리카에서 끌려온 흑인노예들이 먹던 음식이었으나 남북전쟁의 계기로 미국 전역의 음식으로 확산되었다. 특히 호핑존에 들어가는 재료는 모든 부를 상징하는 콩은 동전, 각종 채소는 지폐와 비슷해서 부의 축적을 기원하는 음식으로 여겨진다. 지역에 따라 진짜 동전을 넣기도 하는데 동전을 발견하면 1년동안 행운이 따른다고 믿는다.

 인도	비리야니 biryani	생쌀에 향신료를 켜 고기, 생선 채소 등을 넣고 찌거나 고기 등의 재료를 미리 볶아 반쯤 익힌 쌀과 함께 찐 요리	인구가 많은 만큼 많은 요리가 있는 인도에서 대표적인 음식으로 손꼽히는 비리야니는 유입 경로에 대해 많은 이견이 있지만 페르시아나 아라비아에서 시작되어 14세기경 티무르 군대와 함께 인도북부로 전파된 것이 다수설이다. 비리야니는 한꺼번에 만들 수 있어 축제나 결혼식 요리로 많이 먹는다.
 이탈리아	리소토 Risotto	팬에 버터를 두른 뒤 쌀을 볶다가 화이트와인과 육수를 넣고 졸려내는 음식이다. 기호에 따라 해산물이나 다양한 버섯종류를 첨가한다.	10세기 아랍인에 의해 에스파냐를 거쳐 남서쪽의 시칠리아로 전해진 후 14세기 이후 이탈리아 북부로 들어와 포 강을 중심으로 벵농사를 짓기 시작하면서 밀라노 지역에서 만들어진 것으로 보인다. 초기에 쌀은 귀족들의 약으로 쓰다가 점차 벵농사가 발달하면서 식재료로 사용되었다고 한다.
 스페인	빠에야 Paella	쌀에 육류, 해산물을 넣고 볶다가 노란색의 향기가 짙은 향료 샤프란으로 맛을 낸 생선국물을 넣어 밥을 짓는 음식	스페인의 전통요리인 빠에야는 바닥이 얇고 양쪽에 손잡이가 달린 둥근 모양의 팬에서 유래된 말로 8세기경 아랍인들에 의해 쌀이 들어오면서 시작된 것으로 추정된다. 발렌시아 지방의 농부들이 평평한 냄비에 올리브를 붓고 갓 타작한 쌀과 토끼고기, 달팽이, 야채를 넣고 볶아 먹기 시작한것에서 시작되어 점차 해산물, 육류 등을 넣었다. 축제나 가족, 친구 모임때 주로 해먹는 음식이다.
 베트남	퍼 Pho	육수에 쌀로 만든 국수, 고기를 넣어 기호에 따라 칠리소스, 라임즙, 고수 등을 넣는 국수요리이다.	베트남의 대표적인 음식인 쌀국수를 부르는 말이다. 그 기원은 프랑스 식민지 시대에 프랑스식 요리인 포토포에서 유래했다는 설과, 베트남 내에 전통적으로 먹기 시작해서 프랑스 식민지 시대에 널리 알려졌다는 설, 프랑스인들이 먹고 남은 소고기 부위를 이용하기 위해 만든 음식이라는 설 등 다양하지만 공통적으로 프랑스 식민지 시대와 관련이 깊다.