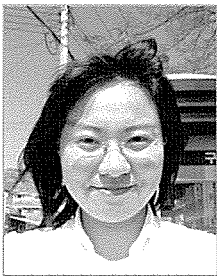




*난 2,000원, 탄두리 치킨 18,000원, 치킨 마살라 8,000원, 뷔페가격 17,000원
 *커리 27종류 6,000~14,000원
 *지하철 이태원역 3번 출구 이태원 소방서 옆골목 10m 지점
 *낮 12시~밤 10시 30분
 *(02)749-0316~7

인도의 色과 香을 즐긴다 인도 요리 전문점 ‘타지마할’



현대양계 조해인 기자

「올 한해 최고 이슈는 웰빙이었다. 웰빙 붐을 타고 인도의 요가를 비롯한 건강식품에 대한 관심이 어느 때보다 높았고 이를 입증이라도 하듯 일반인은 물론 연예인들도 요가로 체중감량에 성공하는 등 건강관리법으로 요가를 비롯한 참선을 손꼽고 있다.

인도의 문화에서 중시하는 아유르베다(Ayurveda, ‘생명의 과학’이라는 뜻의 산스크리트어로서, 아유(Ayu)는 ‘삶’을 의미하며 베다(veda)는 ‘앎’을 의미하는 것으로 5천년 이상 일상생활에서 활용되어온 인도의 의학체계)는 여러모로 현대인들에게 대안을 제시하고 있다고 해도 과언이 아니다.

이에 따라 이러한 인도 문화와 함께 인도음식을 즐기는 사람도 많아지고 있다. 국내에도 이미 인도 요리가 소개된 지 오래고 인도 음식 전문점이 프랜차이즈화 되고 있어 인도 요가에 이어 식문화가 인도의 문화를 알리는데 큰 기여를 하고 있다.

향신료와 허브가 첨가된 세계적인 건강식

우리나라에서 인도음식은 식품회사에서 '카레'라는 제품을 내놓으면서 소개되었는데 이는 인도 음식인 커리(curry)가 아닌 일본식 '카레'이다. 향신료가 많이 들어가는 인도 전통음식은 향이 강하고 맵고 기름기가 많은 편인데 여기에 우유 등을 첨가해 입맛에 맞게 변형하여 '카레'라는 제품을 만들었고 이것이 국내에 소개되었기 때문이다.

정통 인도 음식은 열대지방에서 건강하게 살아가기 위해 여러 가지 향신료와 허브 등을 넣어 균형있는 건강을 유지하도록 개발되었으며 여름철 무더위를 물리치기 위한 세계적인 건강식이자, 다이어트식으로 각광받고 있다.

우리나라에도 점차 인도 문화가 국내로 유입되면서 음식에 대한 관심도 높아져 인도 북부, 남부 등으로 세분화해 음식점들이 많아지면서 훨씬 더 쉽게 전통 인도 음식을 맛볼 수 있게 되었다.

이 달에 찾은 '타지마할'은 인도 북부 뉴델리풍 인도음식 전문점으로 서울 용산구 이태원에 자리 잡고 있다. 15년전부터 이태원 인근 사원에 다니는 아시아인을 대상으로 시작해 인도음식이 알려지면서 국내인과 서구 방문객 등이 늘고 있다.

식당 입구 계단 벽면에는 타지마할 벽화가 그려져 있어 식당에 들어서기 전부터 이국적인 분위기를 연출할 뿐 아니라 인도 음악채널을 상시 시청



할 수 있으며 인도 전통 의상을 입은 직원들의 서빙을 받을 수 있다. 물론 음식도 인도인이 직접 만들고 있어 인도 문화를 쉽게 접할 수 있다.

진흙 화덕 탄두르에 구워 담백한 맛 '탄두리 치킨(Tandoori Chicken)'

탄두리 치킨은 닭을 요구르트와 여러 가지 향신료(고추, 커더멈, 정향, 계피, 커민 씨드 등)에 재웠다가 쇠꼬챙이에 꿰어서 탄두르에 넣어 구운 요리이다. 향신료가 닭고기 속까지 잘 배어서 맛이 아주 향기로우며 화덕에 구워 닭고기의 기름이 거의 다 빠진 담백한 맛이 특징이다. 탄두리 치킨을 다 먹고도 입에서 향신료의 향이 은은하게 나는데, 탄두리 치킨은 훈제치킨을 좋아하는 한국인이라면 누구나 좋아할 만한 담백하고 향긋한 맛을 가지고 있다.

'탄두르'라는 진흙 화덕은 북부 인도에서 주로 사용하는데 탄두르

의 깊은 바닥에 장작불을 피워 충분히 달군 다음 그 안에 식품을 넣어 굽는 오븐의 역할을 한다. 탄두르를 사용한 요리는 별미로서, 이 화덕에 양이나 소, 닭, 돼지고기를 바비큐 스타일로 구워지는 음식을 모두 탄두리 음식이라고 한다.

인도인에게 밥과 같은 존재 '난(Nan)'

밀가루에 물과 소금만 넣고 발효시켜 만든 난은 일종의 빵과 같다. 얇은 밀전병과 비슷하지만 발효과정을 거쳐 부드럽고 담백한 맛이 나기 때문에



한국인 입맛에 제격이다.

조금 부풀어 있어 부드러우지만 구운 후 시간이 지나면 바삭한 식감까지 맛볼 수 있는 난은 밀가루 반죽을 탄두르 안쪽 벽면에 넓은 잎사귀 모양으로 얇게 늘여 붙여서 굽는다. 난은 인도의 주식으로 커리나 마살라를 찍어 먹는데 난의 종류도 그 재료에 따라 여러 가지로 나뉜다.

치킨이 향과 색에 빠졌다

‘치킨 마살라(Chicken Masala)’

인도에는 약한 불에서 은근하게 가열하여 향신료가 잘 스며들어 깊은 맛이 나는 음식이 특징인데, 채소와 고기에 향신료를 넣고 걸쭉하게 끓인 음식을 모두 ‘커리’라고 한다. 커리의 가장 기본이 되는 향신료는 강황과 고추인데, 강황 때문에 인도의 음식은 노란색을 띤 것이 많으며 밥에 얹어 먹거나 차파티나 난과 함께 먹는다.

이날 맛본 음식은 ‘치킨 마살라’이다. 커리의 일종인 마살라는 우리나라의 된장과 같은 존재라고 보면 된다. 매운맛이 강한 커리라는 설명을 듣고 선택했지만 매운맛에 익숙한 우리에게는 많이 맵지 않은 듯(?)하며 야채, 견과류, 인도 향신료를 가미하여 만든다고 한다.

위장보호 탁월, 염증에 효과,

항암효과 밝혀져

커리의 주원료인 강황(姜黃)이 몸에 좋다는 것은 이미 알려져 있다. 강황은 인도가 원산지로 생강처럼 뿌리를 이용하는 식물이다. 위장을 보호하는데 탁월한 효능이 있는 것으로 밝혀졌는데 예로부터 인도 사람들에게 강황은 만병통치약으로 통

했다.

상처가 났을 때 강황가루를 물에 개 바르고 우리가 여행 비상식으로 고추장, 김치를 챙기듯 그들은 강황을 챙긴다고 한다.

한의학에서도 강황은 울금이라는 약명으로 방향성 건위약이나 통경약으로 쓰며 또한 코피, 토혈, 혈뇨 등에 사용하고 있다.

이 밖에도 염증을 방지하고 관절염의 통증을 완화하며 항암 물질도 들어 있어 건강식품으로 각광 받고 있다. 최근에는 학계에서 치매 예방과 치료에 탁월한 효과가 있다고 발표하기도 했다.

인도 요리는 손으로 먹는다?

인도 요리는 손으로 먹는 것이 정석이다. 오른손 검지, 중지, 약지를 붙여 밥을 뜬 다음 엄지손가락 손톱으로 입안으로 밥을 밀어 넣는다. 예의 범절을 중시하는 곳에서는 손가락 두 번째 관절까지만 사용하기도 한다. 오랜 경험 속에서 손으로 음식을 먹으면 음식의 촉감과 온도를 입과 손 두 곳에서 느낄 수 있어 맛이 훨씬 좋다는 것을 깨우쳤기 때문이다. 하지만 지금은 그저 전통으로 기억되고 있다고 한다.

타지마할에서는 매일 점심과 금·토·일 저녁에는 저렴한 가격에 다양한 인도음식을 맛볼 수 있는 뷔페를 마련하고 있다. 인도 음식을 접해본 적이 없어 한가지 메뉴를 선택해 입맛에 맞지 않을까 걱정이 앞선다면, 그리고 다양한 향신료의 향과 야채를 주로 하는 건강식을 맛보고자 한다면 뷔페를 이용해 보자. C