

Local taste trip in Korea



오감만족 지역 대표 음식

1		민물장어	p.6
2		부대찌개	p.8
3	 수도권 p.4 	이동갈비	p.10
4		왕갈비	p.12
음식 체험 프로그램		산사원	p.14
5		메밀	p.18
6		콩	p.20
7	강원권 p.16  	산채	p.22
8		송어	p.24
9		닭갈비	p.26
음식 체험 프로그램		춘천막국수체험박물관	p.28
10		꽃게	p.32
11	 충청권 p.30 	굴	p.34
12		약초	p.36
13		버섯과 산채	p.38
음식 체험 프로그램		영동와인터널	p.40
14		낙지	p.44
15	 전라권 p.42	홍어	p.46
16		대통밥	p.48
17		한정식	p.50
18		비빔밥	p.52
19		떡갈비	p.54
20		광양불고기	p.56
음식 체험 프로그램	해창주조장	p.58	
		순창고추장민속마을	p.60
21	경상권 p.62  	대게	p.64
22		헛제사밥	p.66
23		연양불고기	p.68
음식 체험 프로그램		안동소주전통음식박물관	p.70

수도권 p.4

- 1 **민물장어** 📍 경기 파주 📅 늦봄~초여름(5~6월)
한국의 대표적인 보양식 중 하나
- 2 **부대찌개** 📍 경기 의정부 📅 겨울(12~2월)
서양 식재료 햄, 소시지 등을 넣어 한국식으로 얼큰하게 끓인 찌개
- 3 **이동갈비** 📍 경기 포천 📅 사계절
갈빗살과 갈비 주변 살을 이어 붙여 만든 갈비를 숯불에 구워 먹는 음식
- 4 **왕갈비** 📍 경기 수원 📅 사계절
큼지막한 크기로 맛보는 소갈비구이의 원조

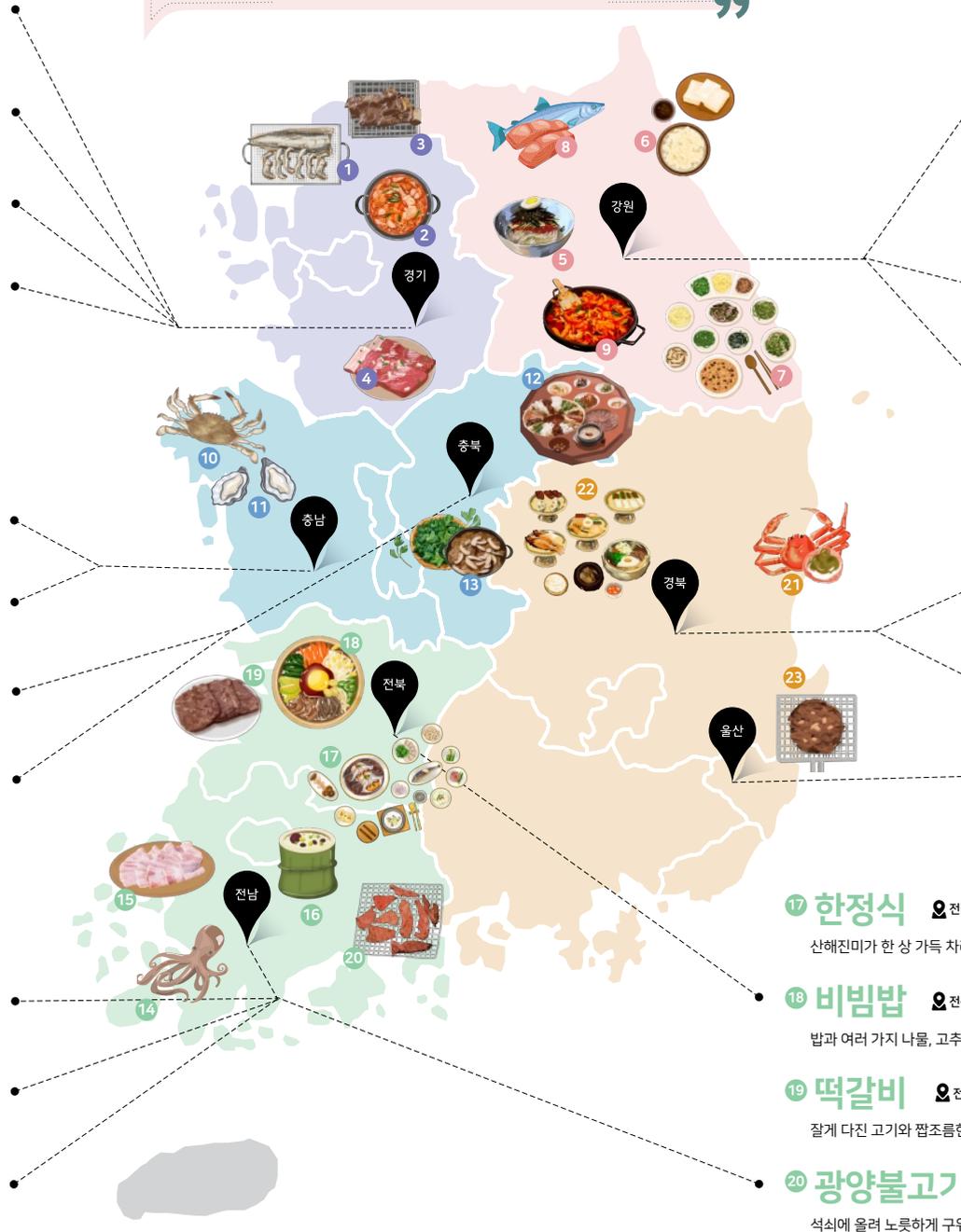
충청권 p.30

- 10 **꽃게** 📍 충남 당진, 서산, 태안 📅 봄(3~5월), 가을(9~11월)
봄에는 알이 꽉 찬 암게, 가을에는 살이 꽉 찬 수게가 별미
- 11 **굴** 📍 충남 보령, 서산 📅 가을~초겨울(9~12월)
'바다의 우유'로 불리는 겨울철 별미
- 12 **약초** 📍 충북 제천 📅 봄~늦가을(3~11월)
몸에 좋은 산의 기운이 듬뿍 담긴 충청북도의 특산물
- 13 **버섯과 산채** 📍 충북 단양, 보은 📅 봄~늦가을(3~11월)
다양한 맛과 식감으로 즐기는 산의 향취

전라권 p.42

- 14 **낙지** 📍 전남 무안, 영암 📅 늦봄~초여름(5~6월), 가을(9~10월)
펄 속의 산삼이라 불리는 보양식
- 15 **흥어** 📍 전남 나주, 목포, 화순 📅 늦가을~초봄(11~3월)
오래도록 발효시켜야 제맛이 나는 남도의 대표 음식
- 16 **대통령밥** 📍 전남 담양 📅 늦봄~초여름(5~6월)
은은한 대나무 향이 매력적인 담양의 명물 음식

“오감만족 지역 대표 음식”



강원권 p.16

- 5 **메밀** 📍 강원 전역 📅 늦가을(11월)
강원도 산간 지방의 구황 작물
- 6 **콩** 📍 강원 강릉, 속초 📅 늦가을(11월)
풍부한 영양소를 함유한 단백질의 보고
- 7 **산채** 📍 강원 전역 📅 봄~늦가을(3~11월)
청정자연에서 채취한 웰빙 음식
- 8 **송어** 📍 강원 철원, 평창 📅 가을~초겨울(10~12월)
차갑고 깨끗한 물에서 서식하는 민물고기
- 9 **닭갈비** 📍 강원 춘천 📅 사계절
닭고기와 각종 채소를 고추장 양념하여 철판에 볶은 요리

경상권 p.62

- 21 **대게** 📍 경북 영덕 📅 겨울~봄(12~5월)
부드럽고 담백한 살이 꽉 들어차 있는 동해안의 명물
- 22 **햇제삿밥** 📍 경북 안동 📅 사계절
양반가의 제사 음식을 재현한 안동의 대표 음식
- 23 **연양불고기** 📍 울산 📅 사계절
국물 없이 바삭하게 굽는 3대 불고기 중 하나

- 17 **한정식** 📍 전라 전역 📅 사계절
산해진미가 한 상 가득 차려지는 전라도의 맛
- 18 **비빔밥** 📍 전북 익산, 전주 📅 사계절
밥과 여러 가지 나물, 고추장 등이 조화롭게 어우러진 맛
- 19 **떡갈비** 📍 전라 전역 📅 사계절
잘게 다진 고기와 짭조름한 양념, 숯불 향의 조화
- 20 **광양불고기** 📍 전남 광양 📅 사계절
석쇠에 올려 노릇하게 구워 먹는 뛰어난 감칠맛의 불고기

수도권

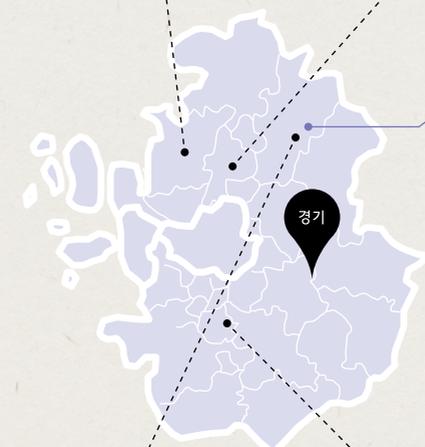
서울특별시, 인천광역시, 경기도를 포함하는 지역이다. 갯벌을 품고 있는 인천과 드넓은 경작지가 자리한 경기도가 있어 예로부터 다채로운 음식이 발달했다. 또한 경기도 북부에는 군부대가 많아 이와 관련된 스토리를 지닌 음식도 만나볼 수 있다.



1 **민물장어** (경기 파주)
한국의 대표적인 보양식 중 하나



2 **부대찌개** (경기 의정부)
햄, 소시지 등을 넣어 한국식으로 얼큰하게 끓인 찌개



음식 체험 프로그램
산사원
(경기 포천)



3 **이동갈비** (경기 포천)
가성비 좋게 푸짐하게 나오는 소갈비



4 **왕갈비** (경기 수원)
큼직하게 잘라서 나오는 소갈비구이의 원조



민물장어

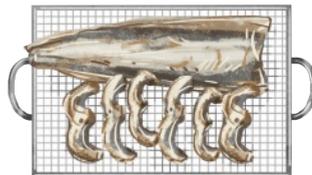
한국의 대표적인 보양식 중 하나



민물장어 이야기

뱀장어라고도 불리는 민물장어는 한국을 대표하는 스테미나 음식으로 꼽힌다. 피로회복과 노화 억제에 탁월한 효과가 있는 민물장어는 짧게는 5년, 길게는 10년 정도 강이나 호수에서 서식하다가 성어가 되면 산란을 위해 바다로 내려간다. 바다에서 부화한 실뱀장어가 민물로 올라올 때쯤 잡아 양식으로 길러내 식재료로 사용하며, 살이 차오르는 5월에서 6월 사이가 제철이다.

바다와 민물이 만나는 지점인 경기도 파주의 임진강 어귀는 강으로 거슬러 올라오는 민물장어를 비롯해 황복, 참게 등 민물 어종이 풍부한 지역이다. 조선시대 세종 때 정승이었던 황희가 여생을 보낸 파주 반구정 부근에는 민물장어 촌이 형성되어 있어 임진강을 바라보며 장어구이를 즐길 수 있다.



가장 맛있는 시기
| 늦봄~초여름(5~6월)

요리 이야기

민물장어는 잔가시를 발라내 먹기 좋게 손질한 후 숯불에 구워 먹거나 장어탕으로 즐길 수 있다. 그중에서도 장어구이는 장어 고유의 담백한 맛을 그대로 느낄 수 있는 소금구이와 감칠맛이 일품인 간장구이, 매콤한 맛이 입맛을 사로잡는 고추장구이 등 다채롭게 즐길 수 있다.



가 볼 만한 맛집

갈릴라농원

40년 가까이 민물장어를 양식하는 곳으로, 장어 농장을 직접하고 있어 비교적 저렴한 가격에 민물장어를 푸짐하게 즐길 수 있다.

☎ 031-942-8400
📍 경기도 파주시 탄현면 방촌로 1196
🍽 장어, 생장어(포장)

반구정나루터집

전국적으로 손꼽히는 규모의 민물장어 전문점이다. 임진각이 내다보이는 넓은 평상에 앉아 50년 전통의 양념장을 발라 숯불에 구워낸 장어구이를 맛볼 수 있다.

☎ 031-952-3472
📍 경기도 파주시 문산읍 반구정로85번길 13
🍽 장어간장구이, 장어소금구이, 장어죽, 메기매운탕

반구정어부집

자연산 장어와 자연산 황복으로 명성이 자자한 곳이다. 장어를 주문하면 양념을 발라 구운 장어를 석쇠에 올려 내놓는다. 얼큰한 민물고기 매운탕도 별미다.

☎ 031-952-0117
📍 경기도 파주시 문산읍 사목로26번길 62
🍽 자연산장어, 자연산황복, 빠가사리매운탕, 참게매운탕, 메기매운탕

반구정임진강나루

임진강을 조망하며 장어구이를 즐길 수 있는 곳이다. 참숯에 구워 은은한 숯불 향이 감도는 품이가 일품이다.

☎ 031-954-9898
📍 경기도 파주시 문산읍 반구정로 53-51
🍽 민물장어, 장어정식, 자연산장어, 황복회, 쓰가리회, 쓰가리매운탕, 빠가사리매운탕

부대찌개

서양 식재료 햄, 소시지 등을 넣어 한국식으로 얼큰하게 끓인 찌개



가장 맛있는 시기
| 겨울(12~2월)

부대찌개 이야기

부대찌개는 이름 그대로 군부대에서 탄생한 음식이다. 김치와 고추장 등 한국적인 식재료에 한국전쟁 당시 미군 부대에서 유입된 소시지와 햄, 콩 통조림을 넣고 끓여 먹은 게 바로 부대찌개다. 자칫 느끼할 수 있는 햄과 소시지에 김치와 한국식 양념을 넣어 느끼함은 잡고 얼큰함을 더했다. 지금은 전 국민이 즐겨 먹는 찌개 요리 중 하나로 자리매김했으며, 햄과 소시지의 기름진 맛과 풍미가 매콤한 김치와 조화롭게 어우러진다.

부대찌개는 미군 부대가 주둔했던 경기도 의정부, 경기도 평택시 송탄, 서울 이태원 등 지역에 따라 들어가는 재료와 맛이 조금씩 다르다. 송탄 부대찌개는 김치를 넣어 국물이 얼큰한 반면, 의정부 부대찌개는 채소 육수를 사용하여 비교적 깔끔하고 담백한 맛을 낸다. 일명 '존슨탕'으로도 불리는 이태원 부대찌개는 사골육수에 치즈를 넣는다면, 김치 대신 양배추를 넣어 또 다른 매력의 부대찌개를 즐길 수 있다.

식탁에서 보글보글 끓여 먹는 부대찌개는 국물에 라면 사리를 넣어 면발을 먼저 먹은 후 햄과 소시지, 김치, 국물을 밥과 함께 즐기는 것이 요령이다. 경기도 의정부에는 부대찌개의 원조 격인 오댕식당을 비롯해 부대찌개 식당이 즐비한 부대찌개 거리가 조성되어 있으며, 매년 10월에는 '의정부 부대찌개 축제'도 열린다.



가 볼 만한 맛집

오댕식당

60여 년 전 의정부 부대찌개 거리를 탄생시킨 원조집이다. 커다란 냄비에 소시지와 햄, 다진 고기, 두부, 당면, 파 등이 푸짐하게 들어가 있으며, 맑은 육수에 이곳만의 비법 양념장과 잘 숙성된 김치를 넣어 깊은 맛을 낸다.

- ☎ 031-842-0423
- 📍 경기도 의정부시 호국로1309번길 7
- 🍽 부대찌개, 모듬사리, 햄사리, 소시지사리, 라면사리, 당면사리

보영식당

미국에서 수입한 질 좋은 소시지를 넣은 부대찌개는 칼칼하면서도 시원한 국물 맛이 일품이다. 부대찌개 소스를 만들기 위해 일 년에 두 번씩 한국의 전통 방식으로 직접 장을 담근다.

- ☎ 031-842-1129
- 📍 경기도 의정부시 태평로133번길 26
- 🍽 부대찌개, 햄사리, 소시지사리

수흥부대찌개

한국적인 매운맛을 즐길 수 있는 부대찌개를 선보인다. 매운 김치찌개를 연상하게 할 만큼 진하고 칼칼한 국물이 매력적이다.

- ☎ 031-846-8620
- 📍 경기도 의정부시 태평로73번길 41
- 🍽 원조부대찌개, 모듬부대찌개, 부대볶음

실비식당

베이컨, 햄, 소시지가 푸짐하게 들어간 부대찌개는 물론 국물 없이 자작하게 볶아 내오는 부대볶음도 인기다. 부대볶음은 치즈 사리를 추가하면 더욱 맛있게 즐길 수 있다.

- ☎ 031-872-1269
- 📍 경기도 의정부시 호국로1123번길 12
- 🍽 부대찌개, 부대볶음

정통부대고기

50년 전통의 부대찌개 집으로 칼칼한 김치와 어우러진 얼큰한 국물 맛이 일품이다. 남은 국물에 밥을 볶아 먹어도 맛있다.

- ☎ 031-872-7814
- 📍 경기도 의정부시 호국로 1102
- 🍽 부대찌개, 부대볶음, 오징어볶음, 제육볶음

진미식당

매운 정도(보통, 매운, 아주 매운 맛)를 선택해 부대찌개를 주문할 수 있다. 라면, 당면, 떡 등 사리를 무료로 제공해 좋은 반응을 얻고 있다.

- ☎ 031-843-7729
- 📍 경기도 의정부시 호국로1309번길 6
- 🍽 부대찌개, 부대볶음, 모듬사리, 라면사리, 떡사리

이동갈비

갈빗살과 갈비 주변 살을 이어 붙여 만든 갈비를 숯불에 구워 먹는 음식



이동갈비 이야기

이동갈비는 경기도 포천시 이동면에서 처음 먹기 시작하여 붙여진 이름이다. 이동면 일대에는 군부대가 곳곳에 자리하고 있는데 인근 식당에서 예나 지금이나 비싼 음식으로 여겨졌던 소갈비를 저렴하고 푸짐하게 내놓으면서 군인들과 면회객 사이에서 인기를 끌게 되었고 포천의 명물로 자리 잡았다. 고급 식재료인 갈비에 주변 살을 넓게 이어 붙여 합리적인 가격에 푸짐하게 즐길 수 있게 된 것이 이동갈비의 인기 비결이다.

이동갈비는 간장, 참기름, 양파, 마늘 등 각종 재료로 맛을 낸 양념장에 고기를 재워 숯불에 구워 먹는 맛이 일품이다. 포천에 자리한 이동갈비집에서는 반찬으로 동치미 육수가 나오곤 하는데, 입맛을 돋우고 갈비로 텁텁해진 입 안을 개운하게 해준다. 동치미 육수에 국수를 말아 내오는 동치미국수를 갈비에 곁들이면 금상첨화다.

가장 맛있는 시기
| 사계절



가 볼 만한 맛집

갈비생각

잘게 다진 배, 사과, 파인애플, 키위 등을 넣어 만든 양념으로 갈비를 재워 육질이 부드럽다. 갈비에 버섯, 고추, 실파 등을 곁들여 먹는다.

☎ 031-541-6100

📍 경기도 포천시 소흘읍 광릉수목원로 1189

🏠 포천이동왕갈비, 포천이동갈비, 생갈비

느티나무갈비

이름 그대로 식당 내부에 400년 된 커다란 느티나무가 있는 곳으로, 개울과 산을 바라보며 즐기는 이동갈비 맛이 일품이다.

☎ 031-532-4454

📍 경기도 포천시 이동면 화동로 2089

🏠 양념갈비, 생갈비, 동치미매밀국수, 냉면

원조이동 김미자할머니집

60여 년의 역사를 자랑하는 이동갈비 전문점이다. 조선간장과 조청을 곁들여 만든 양념장은 과일을 넣어 단맛을 더했다. 살얼음이 동동 띄워진 동치미도 깔끔하니 맛있다.

☎ 031-532-4459

📍 경기도 포천시 이동면 화동로 2087

🏠 소양념갈비, 소생갈비, 물냉면, 비빔국수, 비빔냉면

명지원 이동갈비

단아한 정원이 있는 고즈넉한 한옥에서 갈비를 즐길 수 있다. 기름기를 제거한 갈비를 참숯에서 나오는 열기로 구워 풍미 있고 깊은 맛을 낸다.

☎ 031-536-9919

📍 경기도 포천시 이동면 화동로 1258

🏠 이동갈비, 생갈비, 버섯생불고기

포천이동갈비 김근자할머니집

천년 과일과 5가지 비빔 효소로 맛을 낸 양념이 진하지 않고 고기 본래의 맛을 살려 담백한 맛을 낸다. 7년 묵은 된장과 유기농 채소와 함께 먹으면 더욱 맛있게 즐길 수 있다.

☎ 031-532-4667

📍 경기도 포천시 이동면 장암1길 14

🏠 양념갈비, 생갈비, 왕갈비탕, 물냉면, 비빔냉면, 동치미소면

소문난이동갈비

양념장에 재운 갈비를 48시간 동안 숙성시켜 육질이 부드럽고 뛰어난 감칠맛을 느낄 수 있다. 참나무 숯이 고기의 풍미를 더한다.

☎ 031-531-0721

📍 경기도 포천시 이동면 화동로 1996

🏠 양념갈비, 생갈비, 냉면, 동치미국수

왕갈비

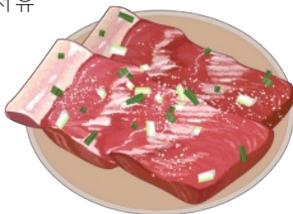
큼지막한 크기로 맛보는
소갈비구이의 원조



왕갈비 이야기

경기도 수원에는 소갈비구이의 원조로 꼽히는 곳이다. 수원에는 과거 3대 우시장 중의 하나로 꼽혔던 수원 우시장이 자리한 까닭에 예나 지금이나 귀했던 음식인 소고기를 접하기가 비교적 쉬웠다. 수원왕갈비는 1945년, 수원 팔달구 영동시장 싸전 거리에 자리한 '화춘옥(華春屋)'이란 식당에서 냉면에 갈비구이를 1~2개 곁들여 팔기 시작한 게 그 시초다. 현재 수원왕갈비는 수원을 방문한 관광객에게 필수 코스로 자리매김했다. 유명한 갈빗집들은 대부분 3대째 내려오는 역사가 있는 곳으로, 현재 30여 개의 대형 갈비 전문점이 성업 중이다.

'왕갈비'라는 이름은 갈비 한 대가 불판 전체를 덮을 정도로 큼지막하다고 해서 유래했다. 소금으로 양념하여 숯불에 굽는 것이 특징인데, 양념에 간장을 넣지 않아 물기가 거의 없고 깔끔한 맛을 즐길 수 있다.



가장 맛있는 시기
| 사계절



가 볼 만한 맛집

가보정

수원왕갈비의 전통을 그대로 이어오고 있는 곳으로, 11cm에 이르는 남다른 크기를 자랑한다. 한우갈비와 미국산갈비 중에서 선택해 주문할 수 있으며 곁들여 나오는 다양한 반찬도 깔끔하고 맛있다.

- ☎ 1600-3883
- 📍 경기도 수원시 팔달구 장다리로 282
- 🏠 한우생갈비, 한우양념갈비, 미국산생갈비

분수원갈비

50여 년 역사의 전통 있는 곳으로, 소갈비를 10~12cm 정도로 큼지막하게 손질한 후 양념해 내오는 것이 특징이다.

- ☎ 031-211-8434
- 📍 경기도 수원시 팔달구 중부대로223번길 41
- 🏠 생갈비, 양념갈비, 냉면, 된장찌개

삼부자갈비

오랜 전통의 수원왕갈비 전문점으로 명성이 자자하다. 해동과 냉동을 두세 차례 반복한 한우를 숯불에 구워낸 다음 소금으로 간을 한 특유의 양념을 곁들인다.

- ☎ 031-211-8959
- 📍 경기도 수원시 영통구 중부대로 335
- 🏠 한우생갈비, 한우양념갈비, 수입생갈비

송풍가든

직접 담근 간장과 발효식초로 만든 양념으로 재운 후 냉장 숙성해 부드러운 육질을 즐길 수 있다.

- ☎ 031-252-4700
- 📍 경기도 수원시 장안구 경수대로 1013
- 🏠 한우생갈비, 한우양념갈비, 수원왕생갈비

신라갈비

수원에서 3대 갈빗집 중 하나로 꼽힌다. 비교적 합리적인 가격을 자랑하며 숯불에 잘 구워진 육즙 가득한 갈비가 일품이다.

- ☎ 031-212-2354
- 📍 경기도 수원시 영통구 동수원로 538
- 🏠 한우생갈비, 왕생갈비, 왕양념갈비

화청갈비

1945년, 왕갈비를 최초로 선보인 화천옥 출신 주빙장이 운영하는 곳이다. 고기를 양념에 3~4일간 숙성 시켜 육질이 부드럽다.

- ☎ 031-216-5005
- 📍 경기도 수원시 팔달구 창룡대로41번길 12
- 🏠 한우양념갈비, 한우생갈비, 수입양념갈비, 수입생갈비



음식 체험 프로그램

산사원

느린마을막걸리로 유명한 배상면주가에서 운영하는 전통술 박물관이다. 전국 곳곳의 지역 전통주부터 주종과 계절에 맞는 안주 상, 과거 술을 빚을 때 사용했던 도구, 배상면주가의 역사 등 다양한 볼거리를 만나볼 수 있다. 박물관 입장료에는 막걸리 1병을 비롯해



탁주, 약주, 소주, 과실주 등을 무제한으로 즐길 수 있는 시음권이 포함되어 있다. 관람객이 직접 가양주를 빚어 볼 수 있는 체험 프로그램도 마련되어 있으며 예약 후 이용할 수 있다.



전통 방식으로 증류주 만드는 도구

- 📍 경기도 포천시 화현면 화동로432번길 25
- ☎ 031-531-9300, www.soolsool.co.kr
- 🕒 08:30~17:30 (설날 및 추석 휴무)
- 💰 성인 4,000원, 단체(40인 이상) 3,500원
- 🔍 1층 박물관 관람, 20여 종의 배상면주가 술 시음, 1인당 막걸리 1병 증정

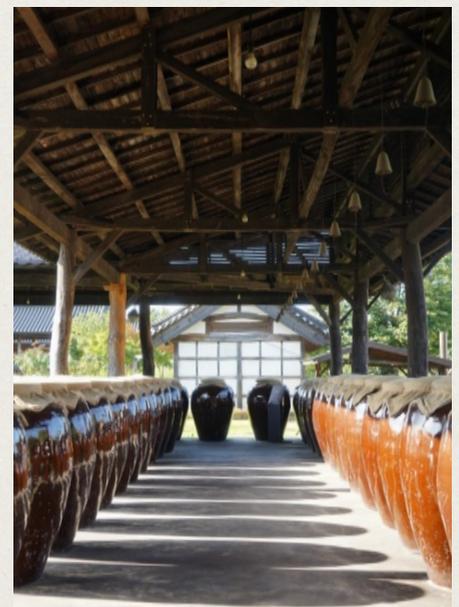


전통술 박물관 내부



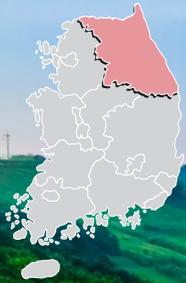
박물관 외부에는 술을 발효 중인 커다란 장독대가 빼곡히 진열된 배상면주가의 전통술 숙성고인 '세월랑'이 자리하며 술이 발효되는 향기가 은은하게 풍긴다. 부안당, 취선각, 우곡루 등 고즈넉한 건물을 감상하며 걸기 좋은 산책로도 조성되어 있다.

술을 발효 중인 세월랑의 장독대



강원권

강원특별자치도로 구성된 지역인 강원권은 경기도 동부, 충청북도 북부, 경상북도 북부와 산악지형이 맞닿아 있어 산채와 메밀, 콩, 구황작물 같은 식재료가 발달한 것이 특징이다.



5 **메밀** (강원 전역)
강원도 산간 지방의 구황작물



6 **콩** (강원 강릉, 속초)
풍부한 영양소를 함유한 단백질의 보고

음식 체험 프로그램
춘천막국수체험박물관
(강원 춘천)



7 **산채** (강원 전역)
청정자연에서 채취한 웰빙 음식

9 **닭갈비** (강원 춘천)
닭고기와 각종 채소를
고추장 양념하여 철판에 볶은 요리



8 **송어** (강원 철원, 평창)
차갑고 깨끗한 물에서
서식하는 민물고기



메밀

강원도 산간 지방의 구황작물



메밀 이야기

구황작물 중의 하나인 메밀은 산간 지형이 많아 농작물 재배가 까다로운 강원도에서 주로 먹던 식재료다. 가뭄과 장마에도 큰 영향을 받지 않으며 거친 땅에서도 잘 자라고 병과 벌레가 잘 생기지 않아 생명력이 강하기 때문이다. 지금은 단백질과 식이섬유가 풍부한 웰빙 음식으로 사랑받고 있다.

성질이 찬 음식인 메밀은 체내의 열을 내려주고 염증을 가라앉히는 효능도 지니고 있어 무더운 여름철 입맛을 돋우고 원기 회복에 도움을 준다.

강원도에서는 메밀을 이용하여 주로 막국수를 만들어 먹는데, 강원도의 자연을 닮은 자극적이지 않고 담백한 맛에 눈이 번쩍 뜨인다. 메밀 수확철인 11월에 더욱 향긋한 메밀 향을 즐길 수 있다.

가장 맛있는 시기
| 늦가을(11월)



요리 이야기

막국수는 냉면과 함께 메밀로 만든 대표 면 요리 중 하나다. 시원한 동치미 육수를 넣어 먹는 동치미막국수와 매콤한 양념장을 넣어 비벼 먹는 비빔막국수가 있다. 강원도 지역 중 철원, 고성, 인제, 양양은 동치미막국수가, 춘천, 강릉, 봉평은 비빔막국수가 유명하다. 이 외에도 시원한 육수를 넣고 살얼음을 띄운 메밀묵사발과 구수하고 담백한 메밀 반죽에 두부, 김치, 숙주 등으로 속을 가득 채운 메밀전병까지 다양한 메밀 요리를 즐길 수 있다.



가 볼 만한 맛집

삼교리원조동치미막국수

동치미 국물에 콩가루를 뿌려 고소한 맛을 즐길 수 있다.

- ☎ 033-661-5396
- 📍 강원도 강릉시 주문진읍 신리천로 760
- 🍽 막국수, 비빔막국수, 회막국수(명태회), 메밀전, 숙주

백촌막국수

고성의 명물 막국수집으로, 항상 긴 줄이 늘어서 있다. 살얼음을 동동 띄운 동치미 국물을 커다란 그릇에 내온다.

- ☎ 033-632-5422
- 📍 강원도 고성군 토성면 백촌1길 10
- 🍽 메밀국수, 편육

영광정 메밀국수

3대째 이어오는 오래된 막국수집이다. 직접 뽑는 면발과 숙성시킨 동치미 국물, 매콤 시원한 양념장이 어우러진 맛이 인기 비결이다.

- ☎ 033-673-5254
- 📍 강원도 양양군 강현면 진미로 446
- 🍽 메밀국수, 메밀전병, 김자전

철원막국수

70여 년 전통의 막국수 전문점으로, 막국수에 직접 담근 짠지 무를 곱명으로 올리는 것이 특징이다.

- ☎ 033-452-2589
- 📍 강원도 철원군 갈말읍 명성로158번길 13
- 🍽 물막국수, 비빔막국수, 편육, 녹두빈대떡

부안막국수

관광객보다 현지인들 사이에서 더 유명한 맛집으로, 곁으로 김치를 올려 내온다.

- ☎ 033-254-0654
- 📍 강원도 춘천시 후석로344번길 8
- 🍽 막국수, 쟁반국수, 총떡, 빈대떡, 메밀부침, 보쌈, 편육

봉평현대막국수

메밀의 고향 봉평에서 가장 오래되고 유명한 맛집이다. 평일, 주말할 것 없이 문전성시를 이룬다.

- ☎ 033-335-0314
- 📍 강원도 평창군 봉평면 동이장터길 17
- 🍽 메밀 비빔국수, 메밀 물국수, 메밀묵무침, 메밀묵사발, 메밀전병, 돼지숙육

콩

풍부한 영양소를 함유한
단백질의 보고



콩 이야기

고기에 버금가는 풍부한 단백질을 함유한 콩은 원산지가 한국이다. 콩은 된장, 두부, 콩나물 등 다양한 음식으로 접할 수 있는데, 그중에서도 두부는 단백질과 각종 영양소가 풍부하며 비건이나 다이어트 식품으로도 주목받는 식재료다.

두부는 물에 불린 콩을 갈아서 물기를 뺀 후 간수를 넣어 압착하여 만든다. 압착 과정을 거치지 않아 부드러운 맛을 즐길 수 있는 순두부도 있다. 강원도 지역에서는 콩을 간 물에 천연 해수를 간수로 넣어 리코타 치즈를 연상시키는 몽글몽글한 순두부를 만날 수 있다. 햇콩을 수확하는 11월이 두부 맛이 가장 좋은 시기다.

가장 맛있는 시기
| 늦가을(11월)



요리 이야기



강원도 강릉 초당과 속초 학사평이 해수를 넣은 순두부로 유명한 지역이다. 전통적인 순두부 백반은 순두부에 간장 양념만을 넣어 담백하게 먹는 것이 특징이다. 최근에는 찜뽕 국물을 이용한 찜뽕 순두부, 매운 양념을 넣은 매운 순두부 등 다양한 맛의 순두부 요리가 인기를 끌고 있다.



가 볼 만한 맛집

강릉찜뽕순두부 동화가든

얼큰한 찜뽕 국물에 순두부를 넣어 끓여낸 찜뽕 순두부와 구수한 청국장을 맛볼 수 있다.

- ☎ 033-652-9885
- 📍 강원도 강릉시 초당순두부길77번길 15
- 🍽️ 원조찜뽕순두부, 초두부(순두부백반), 얼큰순두부, 모두부

초당할머니순두부

초당두부마을에서도 가장 오래된 식당으로, 순두부 본연의 맛을 즐기기에 좋다.

- ☎ 033-652-2058
- 📍 강원도 강릉시 초당순두부길 77
- 🍽️ 순두부백반, 얼큰짜북순두부, 모두부

소나무집초당순두부

고소한 순두부 전골과 얼큰한 해물찜뽕순두부전골 외에 순두부로 만든 쫄깃한 젤라토로 인기를 끌고 있다.

- ☎ 033-653-4488
- 📍 강원도 강릉시 초당순두부길 95-5
- 🍽️ 순두부전골, 해물찜뽕순두부전골, 순두부백반, 두부조림, 모두부, 젤라토

김영애할머니순두부

1965년부터 운영하여 오랜 역사를 자랑한다. 직접 만든 담백한 순두부와 찜조름한 비지장, 반찬이 함께 나오는 정식 메뉴 한 가지만 선보인다.

- ☎ 033-635-9520
- 📍 강원도 속초시 원암학사평길 183
- 🍽️ 국산콩 순두부

초당순두부집

학사평순두부촌에서 가장 오래된 순두부 전문점으로, 콩비지로 만든 장에 나물을 곁들여 먹는 것이 특징이다.

- ☎ 033-635-5523
- 📍 강원도 속초시 원암학사평길 104
- 🍽️ 순두부, 얼큰순두부, 순두부전골, 모두부, 도토리묵, 황태해장국, 황태구이

최옥란 할머니 순두부

학사평순두부촌에 자리한 곳으로, 재래식 손맛을 느낄 수 있다.

- ☎ 033-635-0322
- 📍 강원도 속초시 관광로 415
- 🍽️ 초당순두부, 얼큰순두부, 두부전골, 모두부김치, 황태구이정식, 황태해장국

산채

청정자연에서 채취한 웰빙 음식



산채 이야기

산지가 국토의 70%를 차지하는 한국은 산에서 다양한 종류의 식물이 자생하고 있다. 산채는 산에서 자생해 자란 나물 중에서 식재료로 사용되는 종류를 일컬으며, 산나물이라고도 한다. 강원도에서는 예로부터 곰취, 도라지, 더덕, 곤드레, 고사리, 참나물, 도라지, 냉이 등 산에서 채취한 향긋한 나물을 반찬으로 즐겨 먹었다. 산나물은 봄과 여름, 가을 등 계절별로 종류가 다양한데 특히 새순이 올라오는 봄이면 부드럽고 연해 더욱 맛있게 즐길 수 있다.

가장 맛있는 시기
| 봄~늦가을(3~11월)



요리 이야기

강원도 곳곳에서 산채를 활용한 음식을 맛볼 수 있는데 그중에서 특히 오대산 월정사 근처의 '오대산 먹거리 마을'이 건강한 한 상을 즐길 수 있는 산채정식으로 유명하다. 기름에 지지거나 튀기지 않은 산나물은 소화가 잘되는 웰빙 음식으로, 최근에는 비건식으로도 인기를 끌고 있다. 데친 후 소금, 간장, 된장, 참기름, 들기름 등으로 양념하면 산채의 풍미를 한껏 살릴 수 있다. 산채정식은 다양한 산나물로 차려지는 한상차림으로, 자극적이지 않으면서 향긋한 산나물의 맛이 매력적으로 다가온다. 씹을수록 산나물 특유의 씹새래한 맛이 진하게 느껴진다.

가 볼 만한 맛집

점봉산산채

점봉산 깊은 산골짜기에서 채취한 20여 가지 산채를 다양하게 즐길 수 있다. 우산나물, 당귀임, 단풍취 등으로 쌈을 싸서 먹을 수 있다.

- ☎ 033-636-5947
- 📍 강원도 속초시 이목로 132
- 🍽 점봉산산채정식, 곤드레소고기해장국, 산더덕구이, 산나물전

오색식당

산채정식 전문점으로, 갖가지 산채와 도토리묵, 황태구이, 된장찌개, 채소튀김 등이 나온다.

- ☎ 033-672-3180
- 📍 강원도 양양군 서면 대청봉길 58-120
- 🍽 약수가마솔정식, 약수곤드레정식, 더덕정식, 표고찌개정식, 산채돌솥비빔밥, 곤드레비빔밥, 산채비빔밥

부일식당

60년이 넘는 오랜 전통의 산채 백반 전문점이다. 가마솥에 장작을 지펴 지은 밥과 함께 푸짐한 산채 반찬을 내놓는 전형적인 시골 밥상을 맛볼 수 있다.

- ☎ 033-335-7232
- 📍 강원도 평창군 진부면 진부중앙로 100-5
- 🍽 산채백반, 더덕구이, 황태구이

오대산가마솥식당

두릅, 냉이, 더덕, 각종 버섯요리, 전을 포함하여 30여 가지의 반찬이 나오는 산채정식으로 인기다.

- ☎ 033-333-5355
- 📍 강원도 평창군 진부면 오대산로 152 11동 1호
- 🍽 산채정식, 산채비빔밥, 산채돌솥비빔밥, 곤드레돌솥비빔밥, 황태구이정식, 도토리묵, 감자전

오대산 산채나라

산채정식을 주문하면 장찌개와 전, 두부구이 등 20여 가지의 반찬이 한 상 가득 차려진다.

- ☎ 033-334-9514
- 📍 강원도 평창군 진부면 진고개로 159
- 🍽 산채정식, 황태구이정식, 곤드레 돌솥정식, 개두릅 돌솥밥, 곰취 돌솥밥, 산채비빔밥, 두부구이

오대산내고향

홍천에서 채집한 다양한 산나물이 푸짐하게 차려지는 산채 백반이 일품이다.

- ☎ 0507-1444-7794
- 📍 강원도 홍천군 내면 구룡령로 6898
- 🍽 산채백반, 두부전골, 산채비빔밥



송어

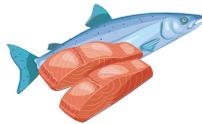
차갑고 깨끗한 물에서 서식하는 민물고기



가장 맛있는 시기
| 가을~초겨울(10~12월)

송어 이야기

연어와 어종 중 하나인 송어는 강에서 태어나 바다에서 서식하다 산란기에 다시 강으로 돌아오는 점을 비롯해 주황빛의 속살도 연어와 비슷하다. 차갑고 깨끗한 1급수 물에서 서식하는 송어는 칼슘과 철분, 비타민이 풍부한 저열량 고단백 식재료로 알려져 있다. 또한 연어보다 지방이 적어 담백한 맛을 내며 속살은 좀 더 붉은빛을 띠고 단단한 것이 특징이다. 제철인 10~12월이면 더욱 쫄깃한 식감을 즐길 수 있다. 강원도 평창에서는 송어 양식장이 곳곳에 자리해 싱싱한 송어를 사시사철 맛볼 수 있다.



요리 이야기

송어를 회로 먹을 때는 보통 콩가루를 곁들인다. 고소한 콩가루와 송어의 담백한 맛이 조화를 이루며 민물고기 특유의 냄새도 잡아주기 때문이다. 회를 그냥 먹어도 맛있지만, 각종 채소와 함께 콩가루, 초고추장을 넣어 비벼 먹으면 민물고기 특유의 맛은 얼어지고 쫄깃한 식감이 극대화된다. 지방이 적어 튀김이나 구이로 요리해도 느끼한 맛이 덜한 송어는 뜨끈하게 매운탕으로 즐기는 것도 추천할 만하다.



가 볼 만한 맛집

어라연송어장

송어로 만든 다양한 요리가 준비되어 있다. 싱싱한 송어 회와 향긋한 곤드레나물이 들어간 송어곤드레찌미 인기 메뉴다.

- ☎ 033-375-4242
- 📍 강원도 영월군 영월읍 동강로 955
- 🍽 송어회, 송어튀김, 송어왕소금구이, 송어찜, 송어회덮밥

두무대송어횃집

식당 옆에 있는 송어 양식장에서 기른 송어를 갓 잡아 선보인다. 선명한 붉은색을 띠는 송어회는 탱글탱글한 식감이 일품이다.

- ☎ 033-463-1020
- 📍 강원도 인제군 기린면 조침령로 1233
- 🍽 송어회, 송어튀김, 송어매운탕

철원삼통고추냉이

철원 최대의 고추냉이 농장 안에 자리한 식당에서 송어회와 고추냉이로 만든 음식을 즐길 수 있다. 민간인출입통제선 내에 있어 방문 전에 예약하고 가야 한다.

- ☎ 033-455-1140
- 📍 강원도 철원군 철원읍 금강산로 23
- 🍽 고추냉이&송어세트

기화양어장 횃집

식당 옆에 있는 양식장에서 직접 양식한 송어를 요리해 낸다. 송어회에 콩가루를 넣은 채소 무침을 곁들이면 더욱 맛있게 즐길 수 있다.

- ☎ 033-332-6277
- 📍 강원도 평창군 미탄면 평창동강로 495-6
- 🍽 송어회정식, 송어회, 송어튀김, 송어구이, 송어회덮밥, 송어물회, 송어매운탕

운두령

한옥을 개조해 운치 있는 분위기에서 송어를 즐길 수 있다. 공공 열린 돌판에 송어회를 내오기 때문에 탱글탱글한 식감을 선사한다.

- ☎ 033-332-1943
- 📍 강원도 평창군 용평면 운두령로 825
- 🍽 송어회, 송어구이

평창송어횃집

평창 송어축제가 열리는 장소에서 가까운 송어 전문점이다. 송어회와 튀김, 매운탕 등을 맛볼 수 있으며 튀김과 회를 반반씩 주문하는 것도 가능하다.

- ☎ 033-336-2073
- 📍 강원도 평창군 진부면 송정택지2길 33-21
- 🍽 송어회, 송어회반튀김반, 송어튀김, 송어매운탕

닭갈비

닭고기와 각종 채소를 고추장 양념하여 철판에 볶은 요리



닭갈비 이야기

과거 양계장이 성행했던 강원도 춘천에서는 돼지고기에 비해 닭고기를 저렴하게 구할 수 있었다. 1960년대 말, 선술집에서 닭을 손질해 돼지고기 양념을 한 후 숯불에 구워 팔기 시작한 것이 닭갈비의 시초다. 이후 숯불에 비해 편리하게 먹을 수 있으며 채소와 떡을 섞어 철판에 볶아 먹는 형태의 춘천닭갈비가 탄생하였다.

고추장, 설탕, 마늘 등으로 맛을 낸 매콤한 양념에 닭고기를 재운 후 양배추, 파, 깻잎 등 각종 채소와 떡, 고구마, 면 같은 사리를 넣어 철판에 볶아 먹는 닭갈비는 '춘천' 하면 떠오를 정도로 춘천의 명물로 사랑받는 음식이다.

매콤하게 볶아진 닭갈비에 춘천의 또 다른 향토 음식인 막국수를 곁들여 먹거나 납은 닭갈비 양념에 밥을 볶아 먹는 게 요령이다.

가장 맛있는 시기
| 사계절



가 볼 만한 맛집

명동명물닭갈비

매콤하면서도 달짝지근한 감칠맛을 내는 닭갈비를 맛볼 수 있다.

- ☎ 033-244-2961
- 📍 강원도 춘천시 금강로 62번길 8
- 🍽️ 철판닭갈비, 치즈닭갈비, 양념숯불닭갈비, 닭내장, 막국수

우성닭갈비

2대째 내려오는 명물 맛집으로, 자극적이지 않은 매운맛과 부드럽고 쫄깃한 닭다리의 식감이 조화를 이룬다.

- ☎ 033-242-3833
- 📍 강원도 춘천시 동면 만천양지길 87
- 🍽️ 닭갈비, 닭내장, 비빔막국수, 돈가스

원조숯불닭고기집

60년이 넘는 역사를 자랑하는 곳으로, 예전 방식인 숯불 석쇠에 닭갈비를 굽는다. 숯불 향이 밴 닭갈비를 파김치와 상추에 싸서 먹는 맛이 일품이다.

- ☎ 033-257-5326
- 📍 강원도 춘천시 낙원길 28-4
- 🍽️ 뼈없는닭갈비, 뼈있는닭갈비, 오돌뼈소금구이, 간장 닭갈비, 닭내장&로제집, 닭발, 막국수

우미닭갈비

춘천의 오래된 닭갈비집 중 하나로, 중독성 있는 양념의 닭갈비를 먹기 위해 늘 문전성시를 이룬다.

- ☎ 033-253-2428
- 📍 강원도 춘천시 금강로62번길 4
- 🍽️ 원조닭갈비, 매콤야채닭갈비, 치즈닭갈비, 매콤닭내장, 비빔막국수

참나무숯불닭갈비 막국수

맥반석을 올린 숯불에 닭갈비를 구워 은은한 숯불 향과 촉촉함을 동시에 선사한다. 소양강을 조망하면서 운치 있게 닭갈비를 즐길 수 있다.

- ☎ 033-242-0388
- 📍 강원도 춘천시 신북읍 신생발로 715
- 🍽️ 맥반석숯불닭갈비, 맥반석소금숯불닭갈비, 메밀장반막국수, 메밀막국수

춘천통나무집닭갈비

소양강댐 아래 자리한 철판 닭갈비 전문점으로, 탁 트인 전망을 즐길 수 있다.

- ☎ 033-241-5999
- 📍 강원도 춘천시 신북읍 신생발로 763
- 🍽️ 닭갈비, 닭내장, 쟁반(비빔)막국수, 양푼물막국수, 막국수, 감자부침, 빙어튀김



재래식으로 막국수를 뽑아 물에 삶는 과정을 설명하는 모형

음식 체험 프로그램

춘천막국수체험박물관

춘천을 비롯한 강원도의 향토 음식인 막국수를 테마로 하는 박물관이다. 1층 전시관에서는 막국수의 유래와 재료인 메밀의 성장 과정과 메밀로 만드는 음식, 과거 막국수를 만들 때 사용했던 재래식 기구와 현대식 기계 등이 전시되어 있다. 문화관광해설사의 자세한 설명도 들을 수 있다.



옛날 막국수 만드는 도구가 전시되어 있는 춘천막국수체험박물관 내부



- 📍 강원도 춘천시 신북읍 신북로 264
- ☎ 033-244-8869
- 🕒 10:00~17:00 (매주 월요일, 설날 및 추석 휴무)
- 👤 관람(어른 1,000원, 청소년 700원, 어린이 500원), 관람+체험 (5,000원)
- 🔍 막국수 만들기 및 시식 체험(2인 이상 가능)



2층 체험관은 직접 메밀가루를 반죽하여 막국수를 뽑는 과정까지 체험할 수 있게 꾸며져 있다. 즉석에서 뽑은 면을 끓는 물에 삶은 후 각종 채소와 특제 소스를 넣으면 수제 막국수가 완성된다. 직접 만든 막국수는 특별함이 더해져 더욱 맛있게 즐길 수 있다.



충청권

충청남도와 충청북도, 대전광역시, 세종특별자치시로 이루어진 충청권은 평지를 중심으로 농경지가 드넓게 펼쳐진 지역이다. 서해안의 갯벌에서 채취한 어패류로 만든 다양한 음식을 맛볼 수 있으며 내륙 지방은 산채와 버섯, 약초로 만든 음식이 유명하다.



10 꽃게 (충남 당진, 서산, 태안)
봄에는 알이 꽉 찬 암게,
가을에는 살이 꽉 찬 수게가 별미



11 굴 (충남 보령, 서산)
'바다의 우유'로 불리는 겨울철 별미



음식 체험 프로그램
영동와인터널
(충북 영동)



12 약초 (충북 제천)
몸에 좋은 산의 기운이 듬뿍 담긴
충청북도의 특산물



13 버섯과 산채 (충북 단양, 보은)
다양한 맛과 식감으로 즐기는 산의 향취



꽃게

봄에는 알이 짝 찬 암게,
가을에는 살이 짝 찬 수게가 별미



가장 맛있는 시기
| 봄(3~5월), 가을(9~11월)

꽃게 이야기

꽃게는 한국의 서해안과 남해안 일대에서 많이 잡히는 식재료다. 특히 너른 갯벌이 펼쳐진 서해안을 따라 신선한 꽃게로 만든 다양한 요리가 발달했다. 꽃게는 암수에 따라 맛있게 먹을 수 있는 요리와 시기가 다르다. 암게는 주로 간장게장을 담가 먹으며 고소한 알이 짝 들어차 있는 3~5월에 가장 뛰어난 맛을 낸다. 짬이나 탕으로 많이 먹는 수게는 속살이 차오르는 9~11월이 제철이다.

충남 태안의 안면도는 꽃게 산지로 유명한 곳으로, 꽃게 거리가 조성되어 있으며 9월에서 10월 사이에는 꽃게 축제도 열린다. 태안에서는 꽃게를 주로 계장으로 만드는데, 김치를 넣고 끓인 음식인 계국지도 맛볼 수 있다. 봄철에 잡은 알이 짝 찬 암게를 급속 냉동해 일 년 내내 맛있는 계장을 즐길 수 있다. 태안에서 가까운 서산과 당진 지역도 계장으로 유명하다.



요리 이야기

꽃게는 계장, 탕, 찜 등 다양한 요리로 맛볼 수 있는데, 가장 인기 있는 요리는 단연 계장이다. 간장 양념에 숙성해 짭조름하면서도 달짝지근한 맛이 어우러진 간장계장은 조선시대부터 오랫동안 사랑받고 있는 음식이다. 매콤한 양념에 버무린 양념계장은 간장계장에 비하면 역사는 짧지만, 간장계장과 마찬가지로 밥 한 공기를 푹푹 비우기에 부족함이 없다.

간장계장은 간장, 양파, 마늘, 고추, 대추 등 각종 재료를 끓여 만든 간장을 식힌 후 꽃게에 부어 숙성시킨다. 이때 살아 있는 꽃게를 사용해야 맛있다. 바다의 풍미가 물씬 풍기는 알과 내장, 속살을 갓 지어낸 고슬고슬한 흰 쌀밥을 넣고 쓱쓱 비벼 먹거나 김에 밥과 간장계장을 올려 싸 먹으면 밥도둑(입맛을 돋우어 밥을 많이 먹게 하는 음식을 일컫는 말)이 따로 없다.

양념계장은 매콤한 양념에 게를 무쳐 먹는 형태로 게무침에 가깝다. 갓 무친 양념계장은 신선한 맛을, 숙성시킨 양념계장은 감칠맛을 즐길 수 있다.



가 볼 만한 맛집

게눈감추듯

당진에서 계장으로 명성이 자자한 곳으로 반찬도 맛깔스럽게 나온다. 술에 지어 나오는 밥이 계장과 잘 어울린다.

☎ 041-356-0036
📍 충청남도 당진시 송악읍 안섬포구길 24-4
🍽️ 간장계장

장수꽃게장전문점

양념장에 채수를 넣어 많이 짜지 않은 계장을 부담 없이 먹을 수 있다.

☎ 041-355-3014
📍 충청남도 당진시 당진중앙2로 344
🍽️ 꽃게장, 꽃게무침, 꽃게탕, 꽃게찜

바다꽃게장집

현지인이 많이 찾는 소박한 분위기의 간장계장 맛집이다. 계장을 주문하면 시원한 바지락국이 함께 나온다.

☎ 041-674-5197
📍 충청남도 태안군 태안읍 능생길 45
🍽️ 꽃게계장, 꽃게탕, 우럭젓국

화해당

매년 봄에 잡은 싱싱한 암게를 급랭하여 일 년 내내 알이 짝 찬 간장계장을 맛볼 수 있다.

☎ 041-675-4443
📍 충청남도 태안군 근흥면 근흥로 901-8
🍽️ 간장계장과 술밥, 우럭포찜



굴 이야기

단백질, 칼슘, 미네랄 등 영양이 풍부해 ‘바다의 우유’로 불리는 굴은 알려진 종류만 100여 종에 이른다. 한국에서는 참굴, 벗굴, 강굴 등이 수확된다.

굴은 서해안과 남해안에서 많이 나는데, 서해안은 조수간만의 차가 큰 탓에 굴의 먹이 활동이 어려워 남해안 굴에 비해 크기가 작은 것이 특징이다. 크기는 작지만 향이 깊은 서해안 굴은 보통 어리굴젓으로 담그거나 밥을 지을 때 넣어 굴밥으로 먹는다.

5~8월이 산란기인 굴은 가을부터 살이 오르기 시작하며 9월에서 12월 사이에 맛이 뛰어나다. 매년 12월에는 충청남도 보령시 천북면에서 천북 굴 축제가 열린다.



가장 맛있는 시기
| 가을~초겨울(9~12월)

요리 이야기

바다의 맛을 가득 담은 굴은 생굴로 먹거나 굴구이, 굴전, 굴밥 등 다양한 요리로 먹을 수 있다. 크기가 작은 굴을 젓갈로 담은 어리굴젓도 서해안의 명물이다. 드넓은 갯벌로 둘러싸여 있는 충청남도 서산의 간월도는 굴의 주요 산지 중의 하나로, 일 년 내내 굴밥과 굴 파전 등을 맛볼 수 있다. 보령시의 천북면에는 천북 굴구이 단지가 조성되어 있는데, 장작불이나 번개탄에 석화를 껍질째 구운 후 까먹는 맛이 일품이다.



가 볼 만한 맛집

먹쇠네굴집

합리적인 가격에 해물 칼국수와 굴찜을 맛볼 수 있다. 해물 칼국수와 굴찜에 굴이 푸짐하게 들어가 있으며 싱싱한 굴을 사용해 바린 맛이 전혀 없는 게 특징이다.

- ☎ 041-641-6200
- 📍 충청남도 보령시 천북면 홍보로 117
- 🍽️ 굴찜, 가리비찜, 소라찜, 낙지탕탕이, 생굴한접시

천북굴단지 갯마을

불판에 올려놓고 구워 먹는 석화구이가 가장 인기다. 한 망을 주문하면 어른 세 명이 배부르게 먹을 수 있다.

- ☎ 010-8478-8007
- 📍 충청남도 보령시 천북면 홍보로 1061 7동 5호
- 🍽️ 굴구이, 굴찜, 굴·가리비 찜, 모듬조개구이, 영양굴밥, 칼국수

일월굴칼국수

굴이 넉넉히 들어간 칼국수를 맛볼 수 있는 곳으로, 곱썬 국물 맛을 자랑한다. 칼국수에 굴전을 곁들이면 더욱 맛있게 즐길 수 있다.

- ☎ 041-934-7748
- 📍 충청남도 보령시 대청로 340
- 🍽️ 굴칼국수, 굴전

큰마을영양굴밥

은행, 대추, 호두, 밤 등이 들어 있는 영양굴밥이 추천 메뉴다. 술에 지은 굴밥은 밥을 덜어 먹은 후 술에 뜨거운 물을 부어 송송을 만들어 먹는 게 요령이다. 영양굴밥을 주문하면 다양한 종류의 반찬이 함께 나온다.

- ☎ 041-662-2706
- 📍 충청남도 서산시 부석면 간월도1길 65
- 🍽️ 영양굴밥, 바지락영양밥, 굴파전, 굴·바지락 물회

약초

몸에 좋은 산의 기운이 듬뿍 담긴
충청북도의 특산물



약초 이야기

산으로 둘러싸인 준고랭지 지형으로 이뤄진 충청북도는 큰 일교차와 석회암 및 사질토양으로 된 지질층으로 인해 배수가 잘되는 등 약초가 자라기 좋은 최적의 조건을 가지고 있다.

특히 제천은 조선시대 때 3대 약령시장 중 한 곳이 자리했던 지역으로, 건강에 좋은 약재를 넣어 만든 약선 음식이 유명하다. 황기와 오가피, 헛개나무, 뽕잎 같은 다양한 약초를 맛볼 수 있어 제천을 찾은 관광객에게 인기를 끌고 있다.

가장 맛있는 시기
| 봄~늦가을(3~11월)



요리 이야기

약초 물로 지은 돌솥밥을 비롯해 제철 나물과 약초로 푸짐하게 차려지는 약초 밥상은 마시는 물도 약초를 우려낸 물로 내어주는 것이 특징이다. 간장과 들기름, 직접 담근 된장 등으로 무친 방풍, 당귀, 더덕, 도라지, 곰취, 참취 같은 산야초는 싱그럽고 향긋한 풍미가 고스란히 살아있다. 식사 후 돌솥밥에 뜨거운 물을 부어 만들어 먹는 구수한 송농도 별미다.



가 볼 만한 맛집

약채락노다지맛집

제천 특산물인 약채락 비빔밥을 맛볼 수 있다. 황기, 뽕잎, 오가피가 들어가며 노그릇에 정갈하게 담겨나와 입맛을 돋운다.

☎ 043-648-8865

📍 충청북도 제천시 내토로47길 21

🍽 약채락 전통비빔밥, 약채락 육회비빔밥, 약채락 강된장비빔밥, 한우약선불고기

대보명가

제천에서 손꼽히는 약초 밥상 맛집으로, 약초로 만든 건강 음식이 한 상 가득 차려진다. 약초에 해박한 지식을 보유한 주인이 요리에 사용된 약초의 효능에 대해 설명해 주곤 한다.

☎ 043-643-3050

📍 충청북도 제천시 용두대로 287

🍽 제천약초밥상, 한우제천약초떡갈비, 한우제천약초장반

뜰이있는집

정갈하게 차려진 다양한 한정식 메뉴를 선보이는 곳이다. 제천 황기와 국내산 약재에 새우, 전복 등 다양한 해산물의 맛과 영양을 더한 '제천황기 해물모듬장 한상'이 대표 메뉴다.

☎ 043-643-8585

📍 충청북도 제천시 하소천길 176

🍽 제천황기 해물모듬장 한상, 제천황기 보리굴비 한상, 제주산 부사 간장게장 한상, 제주산 부사 양념게장 한상, 해남식 꼬막한상

미남이녀 약초비빔밥

몸에 좋은 식재료와 각종 채소가 들어간 밥에 약초고추장을 넣어 비벼먹는 비빔밥 전문 식당이다. 직접 만든 차, 환, 약초 식혜, 생맥산, 약초 맛간장 등도 선보인다.

☎ 043-921-5477

📍 충청북도 제천시 내토로 576

🍽 약초비빔밥, 약초식혜

버섯과 산채

다양한 맛과 식감으로
즐기는 산의 향취



버섯과 산채 이야기

여러 나라에서 광범위하게 요리에 사용하고 있는 버섯은 식물은 아니지만, 요리에서는 채소에 포함하기도 한다. 충청북도 산간 지역에서는 능이, 까치버섯, 밤버섯, 표고버섯 등 다양한 종류의 버섯이 채취되며 산에서 나는 나물인 산채와 함께 요리에 많이 사용된다. 무기질과 단백질이 풍부해 산에서 나는

고기라고 불리기도 한다. 충청북도 영동군에서는 가을이면 '상촌 자연산 버섯 음식 거리 축제'가 열린다.



가장 맛있는 시기
| 봄~늦가을(3~11월)

요리 이야기

내륙 지방인 충청북도는 예로부터 산채와 버섯, 도토리로 만든 묵 등 다양한 산채 요리가 발달하였다. 그중 보은에 자리한 속리산은 아름다운 자연경관과 함께 산채비빔밥 거리로도 유명하다. 산채비빔밥 거리에 있는 식당에서는 속리산에서 채취한 산나물과 직접 재배한 채소로 만든 비빔밥과 도토리묵, 산채정식, 버섯찌개 및 전골 등을 만날 수 있다.

산나물은 싹이 나오는 봄이 가장 맛이 좋으며, 겨울에는 제철에 채취해 말린 나물을 넣은 산채비빔밥을 즐길 수 있다. 고슬고슬하게 지은 밥 위에 고사리, 취나물, 표고버섯, 참나물 등 계절에 따라 다양하게 나오는 산나물과 버섯, 그리고 달걀을 올린 후 고추장을 넣고 비벼 먹는다. 여기에 도토리묵을 곁들이면 더욱 맛있게 즐길 수 있다.



가 볼 만한 맛집

금강식당

냉면에 20여 가지 산나물을 넣어 비벼 먹는 산채비빔쟁반 냉면이 일품이다.

- ☎ 043-423-7350
- 👤 충청북도 단양군 영춘면 백자길 11
- 📍 산채비빔쟁반냉면, 산채비빔밥, 도토리묵밥, 금강정식

장다리식당

단양 특산품인 육쪽마늘의 참맛을 느낄 수 있는 마늘 정식이 대표 메뉴다.

- ☎ 043-423-3960
- 👤 충청북도 단양군 단양읍 삼봉로 370
- 📍 장다리마늘정식, 마늘수육, 마늘떡갈비, 마늘비빔육회, 진수성찬

경희식당

법주사 관광단지 내에 있는 한정식집으로, 50년 전통을 자랑한다. 계절에 따라 달라지는 40가지가 넘는 반찬이 나온다.

- ☎ 043-543-3736
- 👤 충청북도 보은군 속리산면 사내7길 11-4
- 📍 한정식, 불고기

속리토속음식점

속리산에서 채취한 산나물로 만든 산채비빔밥과 버섯전골이 유명하다.

- ☎ 043-543-3917
- 👤 충청북도 보은군 속리산면 법주사로 261
- 📍 산채정식, 산채비빔밥, 산채버섯찌개정식, 산채더덕구이정식, 능이버섯전골정식, 송이버섯전골정식, 토속정식



음식 체험 프로그램



영동 와인관

영동와인터널

일교차가 크고 일조량이 많은 충청북도 영동은 포도 주산지로서, 영동에만 40여 곳의 와이너리가 자리하고 있다.

길이 420m에 달하는 영동와인터널은 영동 와인을 주제로 조성된 곳으로, 와인 문화관, 영동 와인관, 세계 와인관, 와인 포토존, 영화 속 와인 등 다양한 테마 공간과 와인 체험관이 마련되어 있다.



와인 체험관에서는 녹황색 청포도인 청수를 비롯해 다양한 한국 품종 포도로 만든 와인 외에 복분자, 산머루, 아로니아, 사과, 자두, 복숭아 같은 과일로 만든 60여 종의 영동 와인과 음료까지 무제한으로 즐길 수 있어 관광객에게 인기가 높다.

- 📍 충청북도 영동군 영동읍 영동힐링로 30
- ☎ 043-740-3636
- 🕒 10:00~18:00 (매주 월요일, 설날 및 추석 당일 휴무)
* (4월~10월) 10:00~18:00, (11월~3월) 10:00~17:00
/ 마감 30분 전 매표 종료
- * 월요일이 공휴일(대체공휴일 포함)일 경우에는 익일 휴무
- ₩ 개인 5,000원, 노인·청소년·군인 4,000원, 어린이 1,000원, 단체(20인 이상) 4,000원
- 🔍 포도밭 여행, 와인 문화관, 영동 와인관, 세계 와인관, 영화 속 와인, 와인 체험관, 환상터널, 이벤트홀, 포토존



와인 문화관



와인 체험관



와인 숙성관



전라권

광주광역시, 전라북도, 전라남도가 포함되는 지역이다. 전라도에서는 기름진 호남평야의 농축산물과 바닷가에서 나는 해산물, 강에서 나는 민물 생선 등 다양한 재료를 사용해 푸짐하게 차려지는 한 상 요리를 만나볼 수 있다.



14 낙지 (전남 무안, 영암)
펄 속의 산삼이라 불리는 보양식



15 흥어 (전남 나주, 목포, 화순)
오래도록 발효시켜야
제맛이 나는 남도의 대표 음식



16 대통밥 (전남 담양)
은은한 대나무 향이
매력적인 담양의 명물 음식



17 한정식 (전라 전역)
산해진미가 한 상 가득
차려지는 전라도의 맛

음식 체험 프로그램

해창주조장
(전남 해남)



18 비빔밥 (전북 익산, 전주)
밥과 여러 가지 나물, 고추장
등이 조화롭게 어우러진 맛



19 떡갈비 (전라 전역)
잘게 다진 고기와 짭조름한 양념,
숯불 향의 조화



20 광양불고기 (전남 광양)
석쇠에 올려 노릇하게 구워
먹는 뛰어난 감칠맛의 불고기



낙지

펄 속의 산삼이라 불리는 보양식



가장 맛있는 시기
| 늦봄~초여름(5~6월), 가을(9~10월)

낙지 이야기

한국에서 낙지는 '펄 속의 산삼'이라고 불리는 보양식이다. 낙지는 지방이 적고 무기질과 아미노산을 듬뿍 함유해 기력 회복에 그만이다. 낙지는 싱싱한 회를 비롯해 국이나 탕, 볶음, 구이 등 다양한 방법으로 즐길 수 있다.

5~6월에 잡히는 낙지는 발이 가늘다고 해서 세발낙지라고 부르는데, 살이 담백하고 씹을수록 감칠맛이 난다.

9~10월에 잡히는 낙지는 살이 올라 맛과 영양이 뛰어나다.

낙지는 전라도 갯벌에서 많이 잡히며 무안, 목포, 영암 지역의 해안을 따라 낙지요리 전문점이 즐비해 있다. 그중 넓은 무안 갯벌에서 자란 낙지는 다른 지역의 낙지보다 발이 길고 식감이 부드럽다는 평을 받고 있다.



요리 이야기

낙지는 산 채로 회로 즐기거나 시원한 국물의 탕으로 끓이기도 하고, 다양한 재료와 함께 볶거나 굽는 등 다채롭게 즐길 수 있다. 봄에 잡은 연하고 부드러운 세발낙지로 만드는 낙지탕탕이는 싱싱한 산낙지를 잘게 자른 후 참기름과 소금으로 간을 해 낙지 본연의 맛을 즐길 수 있는 음식이다. 낙지 연포탕은 낙지와 함께 무와 채소를 넣어 시원한 국물을 맛볼 수 있다. 이외에도 낙지를 대나무 젓가락에 돌돌 말은 다음 양념을 발라 구운 낙지호롱구이, 살아 있는 낙지를 박박 문질러 부드럽게 만든 기절낙지, 낙지 연포탕에 소갈비를 넣은 갈낙탕 등 다양한 낙지요리가 있다.



가 볼 만한 맛집

구로횃집

산낙지와 낙지 물회가 인기 메뉴로, 낙지 연포탕, 낙지볶음 같은 다양한 낙지 요리를 고풍 맛볼 수 있다.

☎ 061-453-1250

📍 전라남도 무안군 청계면 구로길 25-12

🍽 낙지탕탕이, 산낙지단고, 낙지물회, 낙지호롱이, 낙지전복연포탕, 낙지볶음, 낙지초무침

제일회식당

살아 있는 낙지를 대바구니에 넣어 비벼 만든 기절낙지 외에 낙지호롱, 연포탕, 낙지비빔밥 등을 주문할 수 있다.

☎ 061-452-1139

📍 전라남도 무안군 망운면 망운로 13

🍽 기절낙지, 낙지호롱, 연포탕, 낙지비빔밥

향림낙지한미당

낙지 전문점으로 산낙지 탕탕이, 기절낙지, 낙지호롱, 낙지 연포탕 등 다채로운 메뉴를 만날 수 있다.

☎ 061-453-2055

📍 전라남도 무안군 무안읍 뽕낙지길 34

🍽 산낙지탕탕이, 기절낙지, 세발낙지, 낙지호롱, 낙지단고, 낙지 연포탕

독천식당

갈낙탕의 원조로 꼽히는 집으로, 낙지 한 마리와 갈비 한 대가 들어가 있어 푸짐하다.

☎ 061-472-4222

📍 전라남도 영암군 학산면 독천로 162-1

🍽 갈낙탕, 낙지 연포탕, 산낙지 다짐, 낙지구이, 낙지 초무침, 낙지볶음

홍어

오래도록 발효시켜야 제맛이 나는 남도의 대표 음식



홍어 이야기

홍어는 가오릿과의 바닷물고기다. 한류와 난류가 만나는 전라남도 흑산도 주변은 홍어의 먹잇감이 풍부해 국내 최고 홍어 산지로 꼽힌다. 흑산도에서 잡히는 홍어는 인근의 목포에서 많이 소비되며 영산강 뱃길에 이어진 나주는 홍어의 집산지로 '홍어의 거리'가 형성되어 있다. 고가에 판매되는 흑산도 홍어는 산란기인 11월부터 3월까지가 제철이며 최근에는 기온 변화로 인해 흑산도보다 북쪽에 있는 군산에서도 홍어 여획량이 증가하고 있다. 홍어는 신선한 회나 탕으로도 즐길 수 있지만, 한국의 대표적인 발효음식인 김치처럼 발효시켜 먹어야 제맛이 나는 것으로 유명하다. 홍어를 발효시키는 과정에서 나오는 암모니아 성분이 특유의 냄새와 톡 쏘는 맛을 내는데, 처음 맛본 사람들은 다소 거부감을 느낄 수도 있다. 하지만 독특한 맛과 향으로 인해 홍어 마니아도 많이 찾아볼 수 있다. 특히 전라도 지역에서는 잔치에 아무리 많은 음식을 차렸어도 홍어가 없으면 먹을 것이 없다고 한다는 말이 있을 정도다.

가장 맛있는 시기
| 늦가을~초봄(11~3월)



요리 이야기

홍어회, 홍어 초무침, 홍어찜, 홍어구이, 홍어삼합, 홍어애탕 등 다양한 홍어 요리가 있다. 잘 숙성시킨 홍어의 살을 얇게 썰어서 먹는 홍어회, 홍어회를 미나리와 초고추장으로 버무린 홍어 초무침, 홍어 내장과 껍질을 넣어 끓인 홍어애탕이 전라도 지역에서 즐겨 먹는 요리법이다. 홍어회 한 점에 돼지고기 편육과 묵은지를 올려 한입에 먹는 홍어삼합도 홍어회를 맛있게 먹는 방법이다.



가 볼 만한 맛집

금일홍어

나주 홍어거리에 있는 홍어집 중 하나로, 국내산 스페셜 메뉴를 주문하면 홍어 특수부위 6종을 포함한 홍어 요리가 푸짐하게 나온다.

- ☎ 061-334-0092
- 📍 전라남도 나주시 영산포로 202
- 🍽️ 국내산 스페셜, 홍어삼합, 홍어회, 홍어찜, 홍어무침, 홍어탕, 홍어애국

홍어번지

남도 스타일로 푹 삭힌 푹 쏘는 홍어회를 맛볼 수 있는 홍어삼합이 일품이다. 매콤한 양념으로 무친 홍어 무침도 추천 메뉴다.

- ☎ 061-332-7444
- 📍 전라남도 나주시 영산3길 2-1
- 🍽️ 홍어삼합, 홍어회, 홍어찜, 홍어 무침, 홍어전, 홍어튀김, 보리애국

금메달식당

제대로 된 흑산도 홍어를 맛볼 수 있는 곳이다. 삶은 돼지고기와 2년 묵힌 배추김치에 막걸리를 곁들이는 홍탁삼합을 즐길 수 있다.

- ☎ 061-272-2697
- 📍 전라남도 목포시 후광대로143번길 8
- 🍽️ 홍어삼합, 홍어찜, 홍어탕, 홍어전

덕인홍어집

홍어회와 홍어삼합을 합리적인 가격에 맛볼 수 있다.

- ☎ 061-242-3767
- 📍 전라남도 목포시 영산로73번길 1-1
- 🍽️ 흑산홍어삼합, 흑산홍어, 흑산홍어찜, 홍어애탕, 민어찜, 육전, 수육

대통밥

은은한 대나무 향이 매력적인
담양의 명물 음식



대통밥 이야기

죽통밥 또는 대나무통밥이라고도 불리는 대통밥은 담양 지역을 대표하는 향토 음식으로, 담양은 온대 기후에서 잘 자라는 대나무가 자라기에 최적의 환경을 지니고 있다. 담양 지역의 대나무는 결이 곧고 단단한데, 보통 3년 이상 자란 대나무를 사용해 대통밥을 만든다.

깨끗이 손질한 대나무 통에 찹쌀, 멥쌀, 밥, 콩, 잣, 대추, 은행 등 각종 몸에 좋은 재료를 넣은 후 한지로 덮어 밥을 짓는다. 대나무 향이 은은하게 밴 차진 밥이 일품이며, 취향에 따라 해산물이나 견과류를 넣기도 한다.

가장 맛있는 시기
| 늦봄~초여름(5~6월)



가 볼 만한 맛집

남도예담

모던한 분위기에서 대통밥을 즐길 수 있는 곳이다. 13가지 종류의 푸짐하고 정갈한 밑반찬이 함께 나오는 다양한 대통밥 정식 메뉴를 선보인다.

☎ 061-381-7766

📍 전라남도 담양군 월산면 담장로 143

🍽 한우떡갈비정식과 대통밥, 반반떡갈비정식과 대통밥, 한돈떡갈비정식과 대통밥

담양알집 떡갈비국수전문점

대통밥과 찹쌀에 구운 떡갈비를 맛볼 수 있다. 음식이 유기그릇에 정갈하게 차려져 나온다.

☎ 061-381-1990

📍 전라남도 담양군 담양읍 죽향문화로 22

🍽 한돈숯불떡갈비, 한우숯불떡갈비, 대통밥, 덧잎 비빔국수, 죽순 비빔국수, 죽순바삭만두

송죽정

대나무 통 속에 다섯 가지 곡물을 넣고 1시간 가량 찌서 나오는 대통밥을 맛볼 수 있다.

☎ 061-381-3291

📍 전라남도 담양군 담양읍 죽향대로 1171

🍽 떡갈비정식, 송죽정정식, 죽순회무침, 대통밥

죽림원가든

죽순회와 대통밥이 맛있는 곳으로, 마당에 대나무가 빼곡한 대나무 숲이 조성되어 있다.

☎ 061-383-1292

📍 전라남도 담양군 월산면 가산길 358

🍽 대통밥정식, 떡갈비, 우렁죽순회

한상근대통밥집

찰진 대통밥과 죽순을 넣은 된장국, 남도식 반찬이 가득 차려지는 대통밥정식으로 인기를 끌고 있다.

☎ 0507-1487-2002

📍 전라남도 담양군 월산면 담장로 113 1층

🍽 한상근정식, 대통밥정식



한정식

산해진미가 한 상 가득 차려지는
전라도의 맛



한정식 이야기

한정식은 한식 요리를 격식을 갖추어 낸 상차림을 일컫는 것으로, 조선시대 궁중요리나 양반 가문에서 유래한 음식들로 차려진다. 전라도 지역은 청정 해역에서 나오는 신선한 해산물과 기름진 평야에서 자란 농산물, 강에서 나는 민물 생선 등 식재료가 풍성하여 예로부터 '맛의 고장'이라고 불린다. 상다리가 휘어질 정도로 푸짐한 반찬이 차려지는 전라도 한정식은 다채로운 맛이 입안을 즐겁게 한다.

순창에서는 장류, 특히 고추장이 발달해 이를 이용한 음식과 장아찌가 푸짐하게 차려지며, 여수의 한정식은 각종 해물이 주를 이룬다. 해남은 30여 가지의 푸짐한 반찬과 떡갈비가 나오는 한정식으로 유명하다.

가장 맛있는 시기
| 사계절



가 볼 만한 맛집

지미원

궁중 음식을 전문으로 하는 한정식집이다. 국가무형문화재로 지정된 조선왕조 궁중음식을 선보인다.

☎ 063-463-3900
📍 전라북도 군산시 부곡길 6
🍽 한정식

호남각

한옥의 정취가 멋스러운 한정식 전문점이다. 푸짐하고 정갈하게 차려진 한정식이 입맛을 사로잡는다.

☎ 063-278-8150
📍 전라북도 전주시 덕진구 송천동2가 560-3
🍽 한상차림 한정식, 전주비빔밥 정식, 영양 소갈비찜 비빔밥 정식, 전통 소불고기 비빔밥 정식

궁

모던한 분위기에서 충실히 재현한 궁중요리를 맛볼 수 있다.

☎ 063-227-0844
📍 전라북도 전주시 완산구 천장로 337
🍽 육개장반상, 정찬차림(기, 지, 류, 운, 합)

청자골증가집

증가집에 초대되어 대접받는 듯한 기분을 느낄 수 있는 고급 한정식 전문점이다.

☎ 061-433-1100
📍 전라남도 강진군 군동면 증합동증가길 106-11
🍽 한정식(고배상, 진연상, 수라상)

전라회관

전주 3대 한정식으로 꼽히는 곳으로, 전통적인 한정식 상차림을 맛볼 수 있다.

☎ 063-228-3033
📍 전라북도 전주시 완산구 안행4길 5
🍽 한정식

대원식당

순천을 대표하는 한정식집으로, 30가지가 넘는 음식이 눈과 입을 즐겁게 한다.

☎ 061-744-3582
📍 전라남도 순천시 장천2길 30-29
🍽 대원 한정식, 수라 한정식, 갈비찜

비빔밥

밥과 여러 가지 나물, 고추장 등이
조화롭게 어우러진 맛



가장 맛있는 시기
| 사계절

비빔밥 이야기

비빔밥은 각종 나물과 고기, 달걀, 목 등 다양한 재료를 넣어서 비벼 먹는 음식으로, 외국인이 가장 많이 알고 있는 한식이기도 하다. 유기그릇이나 돌솥에 고운 빛깔의 나물과 재료를 정갈히 담은 모습이 눈을 즐겁게 한다.

비빔밥은 다양한 형태로 어디서나 즐길 수 있지만, 전라북도 전주가 특히 유명하다. 전주비빔밥은 사골육수로 밥을 짓는 것이 특징이며, 여러 가지 맛깔스러운 반찬이 한 상 가득 차려져 푸짐하게 즐길 수 있다.

전라북도 익산은 비빔밥에 육회가 올라간 황등비빔밥으로 유명하다. 전주비빔밥처럼 다채로운 고명이 올라가거나 반찬이 가득 차려지지 않지만, 육회와 잘 어울리는 진한 고추장 양념이 최고의 맛을 끌어낸다



가 볼 만한 맛집

진미식당

1931년에 문을 연 황등비빔밥 맛집이다. 직접 담근 고추장으로 양념한 육회와 새벽마다 무치는 채소를 더해 푸짐한 한 그릇을 내놓는다.

- ☎ 063-856-4422
- 📍 전라북도 익산시 황등면 황등로 158
- 🍽 육회비빔밥, 진미비빔밥, 순대국밥, 선지국밥

시장비빔밥

황등시장 내에 자리한 곳으로, 신선한 육회의 황등비빔밥을 맛보기 위해 긴 줄이 늘어서 있다.

- ☎ 063-858-6051
- 📍 전라북도 익산시 황등면 황등7길 25-8
- 🍽 육회비빔밥, 선지순대국밥, 모듬순대

가족회관

전주 한옥마을에 자리한 비빔밥 전문점이다. 비빔밥을 주문하면 15가지 반찬이 함께 나온다.

- ☎ 063-284-0982
- 📍 전라북도 전주시 완산구 전라감영5길 17
- 🍽 전주비빔밥, 육회비빔밥, 가족회관정식

고궁

전통 유기그릇에 전주식 육회와 각종 나물을 푸짐하게 올린 전주전통비빔밥을 맛볼 수 있다.

- ☎ 063-251-3211
- 📍 전라북도 전주시 덕진구 송천중앙로 33
- 🍽 전주전통비빔밥, 돌솥비빔밥, 육회비빔밥, 불고기세트, 떡갈비세트

성미당

다른 비빔밥과 다르게 밥을 미리 양념에 비벼 내오는 게 특징이다. 비빔 밥에 육회 나물 등 11가지 고명을 예쁘게 둘러 내온다.

- ☎ 063-287-8800
- 📍 전라북도 전주시 완산구 전라감영5길 19-9
- 🍽 전주전통육회비빔밥, 전주비빔밥, 떡국, 해물파전

45년전통비빔밥 종로회관

이곳만의 비빔 양념으로 만든 육회가 들어간 육회비빔밥과 이름 그대로 고기가 산더미 같이 나오는 산더미불고기가 대표 메뉴다.

- ☎ 063-288-4578
- 📍 전라북도 전주시 완산구 전동성당길 98
- 🍽 전주비빔밥, 육회비빔밥, 산더미불고기

떡갈비

잘게 다진 고기와 짭조름한 양념,
숯불 향의 조화



떡갈비 이야기

과거 수라상(왕의 밥상)에 오르던 궁중 음식인 떡갈비는 잘게 다진 고기를 떡처럼 뭉친 후 숯불에 구워내는 음식이다. 부드러운 식감과 달콤하고 짭조름한 양념이 어우러진 떡갈비는 남녀노소 모두에게 사랑받는 음식이다. 전라도에서 발전한 떡갈비는 전라도 안에서도 지역별로 각기 다른 특색을 지니고 있다.

광주광역시 송정동과 전라남도 담양군이 떡갈비의 고장으로 손꼽힌다. 송정떡갈비는 소와 돼지고기를 적절히 섞어 다진 후 떡처럼 사각형으로 만들어 양념을 발라 굽는다. 송정 5일장 인근에 떡갈비 거리가 형성되어 있으며, 떡갈비를 주문하면 고기가 푸짐하게 들어간 돼지등뼈국이 함께 나온다.

반면 담양떡갈비는 소갈빗살만으로 만들어 손으로 다진 소고기를 양념한 후 뼈에 다시 붙여 굽는다. 전라북도 군산의 떡갈비는 거칠게 저민 고기의 식감과 숯불 향이 살아있는 것이 특징이다.

가장 맛있는 시기
| 사계절



가 볼 만한 맛집

송정떡갈비 1호점

1976년 개업한 원조집으로, 3대에 걸쳐서 운영 중이다. 20여 가지 천연 양념으로 맛을 낸 떡갈비와 함께 이색 메뉴인 유황오리떡갈비도 인기다.

☎ 062-944-1439
📍 광주광역시 광산구 광산로29번길 1
🍽️ 한우떡갈비, 떡갈비, 유황오리떡갈비, 육회, 육회비빔밥

덕인떡갈비

초별구이한 떡갈비를 무쇠 판에 올려서 조금 더 익혀 먹을 수 있다. 떡갈비와 대통밥이 함께 나오는 통밥정식도 인기다.

☎ 061-381-2194
📍 전라남도 담양군 담양읍 담주1길 6
🍽️ 덕인떡갈비, 갈비살불고기, 대통밥

신식당

은은한 참숯불에 양념장을 발라 구운 부드러운 떡갈비 맛이 일품이다.

☎ 061-382-9901
📍 전라남도 담양군 담양읍 담주2길 18-13
🍽️ 떡갈비구이, 죽순떡갈비전골

완주옥

80여 년 전통의 떡갈비 전문점이다. 갈빗살을 저며서 떡갈비를 만들어 식감이 살아있다.

☎ 063-445-2644
📍 전라북도 군산시 큰샘길 42
🍽️ 한우떡갈비, 한우곰탕

백학정

3대째 내려오는 떡갈비 백반 전문점이다. 손질한 고기를 뼈에 다시 붙인 후 양념장을 발라 숯불에 굽는다.

☎ 063-534-4290
📍 전라북도 정읍시 태인면 태인로 29-3
🍽️ 떡갈비 백반, 참계장 백반, 갈비탕

영암식당

60여 년의 전통을 자랑하는 떡갈비 전문점이다. 떡갈비와 함께 나오는 푸짐한 반찬에 놀라게 된다.

☎ 061-244-4600
📍 전라남도 목포시 수문로35번길 1
🍽️ 전통떡갈비정식, 생고기, 갈비탕, 비빔밥

광양불고기

석쇠에 올려 노릇하게
구워 먹는 뛰어난
감칠맛의 불고기



광양불고기 이야기

불고기는 비빔밥과 함께 외국인에게 잘 알려진 한식 요리다. 지역에 따라 양념과 조리 방식이 달라 색다른 맛을 즐길 수 있는 불고기는 크게 세 가지로 나뉜다. 얇게 저민 고기에 달짝지근한 간장 양념을 한 후 육수를 부어 각종 채소, 당면과 함께 졸이듯이 구워 먹는 서울식 불고기, 잘게 다진 고기를 석쇠 위에 직화로 구워서 나오는 언양불고기, 그리고 얇게 저민 고기를 열전도율이 뛰어난 구리 석쇠에 올린 후 질 좋은 숯불에 구워 먹는 광양불고기가 있다.

특히 광양식 불고기는 먹기 직전에 양념한 후 숯불에 굽기 때문에 미리 양념한 불고기에 비해 풍부한 육즙을 자랑한다. 또한 예로부터 품질 좋기로 유명한 광양 숯으로 구워 숯불 향이 가득 밴 고기는 풍미가 더욱 깊어진다. 광양의 특산품인 매실을 넣은 소스에 찍어 먹으면 감칠맛이 더해진다.



가장 맛있는 시기
| 사계절



가 볼 만한 맛집

금목서 광양불고기

광양불고기를 고급스럽게 즐길 수 있는 곳으로, 질 좋은 한우를 참숯에 구워 고기 본연의 맛이 느껴진다.

☎ 061-761-3300
📍 전라남도 광양시 광양읍 음성길 199
🍽️ 한우광양불고기, 부채살불고기, 갈비살불고기, 특양구이

대중식당

참숯불에 구워 먹는 맛이 일품이며, 불고기와 함께 곱창이 곁들여 나오는 것이 특징이다.

☎ 061-762-5670
📍 전라남도 광양시 광양읍 매일시장길 12-9
🍽️ 불고기, 꽃등심

대한식당

전통적인 방식으로 석쇠에 올려 참숯불에 구워 먹는 불고기로, 풍미가 뛰어나다.

☎ 061-763-0095
📍 전라남도 광양시 광양읍 매일시장길 12-15
🍽️ 국내산광양불고기, 호주산광양불고기, 소특양구이

매실한우광양불고기

광양불고기 전문점으로 불고기를 비롯한 모든 특수 부위도 한우만을 취급한다.

☎ 061-762-9178
📍 전라남도 광양시 광양읍 서천길 46
🍽️ 광양한우불고기, 한우특수부위

삼대광양불고기집

참숯의 향이 깊게 밴 불고기를 비롯해 갈비살과 특양구이도 인기가 있다.

☎ 061-763-9250
📍 전라남도 광양시 광양읍 서천길 52
🍽️ 불고기, 갈비살, 특양구이

한국식당

4대째 내려오는 광양불고기 전문점으로, 질 좋은 백운산 참숯불에 구워 더욱 맛있게 즐길 수 있다.

☎ 061-761-9292
📍 전라남도 광양시 광양읍 매일시장길 48
🍽️ 광양숯불고기, 특양구이



음식 체험 프로그램

해창주조장

해남에서 난 찹쌀과 멥쌀로 생막걸리를 빚는 곳이다. 6도, 9도, 12도, 15도와 프리미엄 막걸리인 18도까지 다양한 도수의 생막걸리를 선보인다. 주조장 투어에 참가하면 막걸리 만드는 과정에 대해 배워볼 수 있고, 막걸리 시음도 즐길 수 있다.



- 📍 전라남도 해남군 화산면 해창길 1
- ☎ 061-532-5152
- 🕒 09:00~18:00 (연중무휴)
- 🆓 무료(평일 방문 시 예약 필수)
- 🔍 해창주조장 막걸리 시음 및 정원 관람



일제 강점기 때 지어진 창고

해창주조장은 일제 강점기 때 일본인이 거주했던 곳으로, 당시 건물 일부가 보존되어 있으며, 건물 주변에 아름답게 조성된 정원도 관람할 수 있다.





음식 체험 프로그램

순창고추장민속마을



순창은 발효식품의 대표적인 고장으로, 순창고추장민속 마을은 순창고추장의 명성과 전통 제조비법을 이어가기 위해 1997년도에 조성된 마을이다. 전통 장 명인들이 대를 이어 만든 고추장을 비롯해 다양한 장류를 만나볼 수 있다.

순창고추장은 조선시대 진상품에 오를 정도로 감칠맛과 매운맛이 일품인 고추장으로 명성이 자자하다. 고즈넉한 한옥 건물과 고추장과 된장 같은 장을 담은 장독대가 정감 어린 분위기를 자아내는 순창고추장민속마을에서는 고추장뿐만 아니라 다양한 채소로 만든 장아찌도 구입할 수 있다. 전통 고추장 만들기 체험도 해볼 수 있으며 매년 가을에는 순창장류축제가 열린다.



📍 전라북도 순창군 순창읍 백산리 265-66
☎ 063-653-0703
🕒 매일 09:00~19:00 (명절 당일 휴무)

순창발효테마파크



고추장 아이스크림

순창민속테마파크 맞은편에 자리한 곳으로, 미생물뮤지엄, 푸드사이언스관 같은 아이들이 즐기기에 좋은 체험관이 마련되어 있다. 숙성 중인 장류와 세계의 다양한 소스를 전시하고 있으며 고추장 관련 트릭아트를 체험할 수 있는 발효소스 토굴도 흥미롭다. 발효테마파크 안에 있는 카페에서는 이색적인 고추장 아이스크림도 맛볼 수 있다.



- 📍 전라북도 순창군 순창읍 장류로 55
- ☎ 063-652-6511
- 🕒 3~10월 10:00~18:00 / 11~2월 10:00~17:00 (매주 월요일 휴무, 신정·설날 전일 및 당일, 추석 전일 및 당일, 공휴일 다음날 휴관)
- 🎫 다년생식물원(무료), 효모관(무료, 효모카 이용 3,000원), 전시시설 단일 입장권(성인 3,000원, 어린이·청소년 2,500원, 유아 2,000원), 통합 입장권(성인 4,000원, 어린이·청소년 3,000원, 유아 2,500원)
- 🔍 **발효소스토굴** : 세계소스관, 미디어아트관, 가상현실 체험관, 인터랙티브 미디어관, 트릭아트, 원형저장고
- 푸드사이언스관(홍매관)** : 인투더 월드 푸드, 음식과 문화, 푸드 해부학, 주방에서 만난 과학, 미래의 식품, 특별전시관 미디어관, 특별전시관 테라포밍관, 놀이체험존
- 미생물뮤지엄(팡이관)** : 미생물 서커스, 미생물 공동체, 내 몸의 주인 미생물, 우리와 살고있는 미생물, 눈으로 보는 미생물 세계, 체험존, 플레이존
- 효모관** : 효모발효 누룩을 다지다, 발효로 꽃피운 세계 음식문화, 순창의 누룩과 발효이야기
- 다년생식물원** : 부겐베리아, 바오밥나무 등 50여종의 아열대식물로 꾸민 온실 식물원(식물원 내 카페 운영)

경상권

경상권은 부산광역시, 대구광역시, 울산광역시, 경상남도, 경상북도를 일컫는다. 낙동강 주변에서 재배한 농산물과 남해안에서 잡은 싱싱한 해산물뿐만 아니라 유교문화에서 유래한 향토 음식까지 두루두루 맛볼 수 있다.



21 대게 (경북 영덕)
부드럽고 담백한 살이
꼭 들어차 있는 동해안의 명물



22 핫제삿밥 (경북 안동)
양반가의 제사 음식을 재현한
안동의 대표 음식



음식 체험 프로그램

안동소주전통음식박물관
(경북 안동)



23 언양불고기 (울산)
국물 없이 바삭하게 굽는 3대 불고기 중 하나



대게

부드럽고 담백한 살이
꼭 들어차 있는 동해안의 명물



대게 이야기

대게는 길게 뻗은 8개의 다리가 대나무 마디처럼 곧다 해서 붙여진 이름이다. 껍질이 두툼하고 짙은 황금색을 띤 대게는 '박달대게' 또는 '참대게'라고 불리는데 살이 부드럽고 맛있어 최상급으로 판매된다.

한국에서는 주로 동해안 일대의 수심 50~600m 정도에서 서식하며, 경상북도 영덕과 울진이 대게의 고장이다.

울진 근해에서 주로 잡히지만, 영덕 상인들이 영덕대게라고 판매하면서 '영덕대게'라는 명칭이 더 유명해졌다.

영덕에는 영덕대게 거리도 조성되어 있으며, 매년 2월에는 영덕과 울진에서 대게축제가 열린다.

6~11월은 대게 조업이 금지되는 금어기로, 12월부터 이듬해 5월까지만 맛

볼 수 있다. 이 중에서도 3~4월이 가장 맛있는 시기다.

가장 맛있는 시기
| 겨울~봄(12~5월)



요리 이야기

대게를 가장 맛있게 먹는 방법은 수조에서 살아 있는 싱싱한 대게를 바로 꺼내 찜통에 찌서 먹는 것이다. 대게를 찌 때는 내장이 밖으로 빠져나올 수 있어 반드시 등딱지를 아래로 해야 한다. 부드럽고 담백한 다리 살도 맛있지만, 바다 내음이 번 싸샤름한 녹진한 내장이 백미다. 내장에 참기름을 넣고 밥에 비벼 먹으면 별미 중의 별미다.



가 볼 만한 맛집

정직한바다횃집

고래불해수욕장 인근에 자리한 40년 전통의 맛집이다.

☎ 054-733-2037

📍 경상북도 영덕군 병곡면 병곡길 88

🏠 대게탕, 붉은대게탕, 모듬회, 바다횃집스페셜

진일대게회

매장 앞에 설치된 수조에서 살아 있는 싱싱한 대게를 바로 꺼내 조리한다. 해녀가 앞바다에서 잡은 전북도 맛볼 수 있다.

☎ 054-734-1205

📍 경상북도 영덕군 영덕읍 영덕대개로 894

🏠 대게

태보회대게

강구항과 해맞이공원 사이 한적한 해변에 자리한 곳으로, 대게와 자연산 생선회를 즐길 수 있다. 커다란 유리창 밖으로는 탁 트인 동해 바다가 펼쳐진다.

☎ 054-732-8010

📍 경상북도 영덕군 영덕읍 영덕대개로 664

🏠 대게탕, 대게, 자연산모듬회

대원대게센터

울진대게, 박달대게, 킹크랩 등을 맛볼 수 있는 곳. 내장에 볶아 계떡지에 내어주는 볶음밥도 필수 주문 메뉴다.

☎ 054-782-1094

📍 경상북도 울진군 죽변면 죽변항길 101

🏠 울진대게, 박달대게, 홍게, 킹크랩

헛제삿밥

양반가의 제사 음식을 재현한 안동의 대표 음식



가장 맛있는 시기
| 사계절

헛제삿밥 이야기

헛제삿밥은 유교문화의 본고장인 경상북도 안동의 대표 음식이다. 과거 제사를 지낸 후 남은 제사 음식으로 비빔밥을 만들어 먹었는데, 헛제삿밥은 이를 모방해 유생들이 평상시에 제사 음식과 같은 재료를 비빔밥을 만들어 먹은 데에서 비롯됐다.

헛제삿밥은 제사 음식에 차려지는 음식 그대로 흰밥 위에 산적재료, 생선, 삶은 달걀과 여러 종류의 나물, 채소 등을 올려 비벼 먹는 음식이다. 헛제삿밥에는 비빔밥 외에도 제사 음식인 소고기산적, 상어고기, 고등어자반, 탕국이 상에 올려진다. 후식으로 나오는 안동식혜는 끓이지 않고 전통 방식으로 발효한 것으로, 여느 식혜와 달리 고춧가루를 넣는 게 특징이다. 생강의 알싸한 맛, 고춧가루의 매운맛, 엿기름의 단맛, 무의 시원함이 조화를 이룬다.



가 볼 만한 맛집

맛50년헛제사밥

1978년, 안동 헛제삿밥을 처음으로 메뉴에 넣어 상품화시킨 원조집이다. 자극적이지 않고 담백한 헛제삿밥을 즐길 수 있다.

- ☎ 054-821-2944
- 📍 경상북도 안동시 석주로 201
- 🏠 헛제삿밥, 선비상, 현학금상, 안동간고등어구이

헛제사밥까지구멍집

안동에서 두 번째로 헛제삿밥을 선보인 곳으로, 제사 음식인 3색 나물과 각종 전이 푸짐하게 차려진다.

- ☎ 054-855-1056
- 📍 경상북도 안동시 석주로 203
- 🏠 헛제삿밥, 양반상, 성현상, 안동식혜, 탕명채, 구절판, 상어꼬지

진주헛제사밥

진주에서 명맥을 이어오고 있는 헛제삿밥 집이다. 경상도 지역에서 즐겨 먹는 전 찌개가 별미다.

- ☎ 055-761-7334
- 📍 경상남도 진주시 금산면 월아산로 1296-6
- 🏠 헛제사비빔밥, 헛제삿밥정식, 전탕(잡탕, 전찌개), 수육, 흥어전



언양불고기

국물 없이 바삭하게 굽는
3대 불고기 중 하나



언양불고기 이야기

언양불고기는 서울식 불고기, 광양불고기와 함께 3대 불고기 중 하나다. 드넓은 목초지가 자리한 언양에는 과거 도축장과 푸줏간이 발달하였고, 우시장도 형성되었다. 한국전쟁 이후 소고기가 귀해지면서 고기를 최대한 얇게 썰어 간장, 참기름, 설탕으로 만든 양념장에 재운 후 구워 먹었다. 이후, 1960년대에 경부고속도로를 건설하기 위해 언양으로 모여든 인부들에게 불고기를 반찬으로 내놓으면서 전국적으로 유명해지기 시작했다.

울산광역시 울주군 언양읍에는 언양불고기 거리가 조성되어 있으며, 30여 곳의 내공 있는 언양불고기 전문점들이 자리하고 있다.

언양불고기는 도축한 지 48시간 이내의 신선한 암소고기를 얇게 다져 양념한 후 석쇠에 올려 바삭 구워내기 때문에 국물이 없는 게 특징이다.

가장 맛있는 시기
| 사계절



가 볼 만한 맛집

언양가와집불고기

100년 된 기와집을 개조해 운치 있는 분위기에서 식사를 즐길 수 있다. 언양불고기 외에 다른 메뉴도 한우만을 취급하며 질기지 않고 부드러운 한우의 맛이 일품이다.

☎ 052-262-4884

📍 울산광역시 울주군 언양읍 현양길 86

🍽 언양불고기, 등심, 낙엽살, 육회, 물막국수, 안겨미, 새우살, 꽃살

언양공원불고기

숯불 향을 머금은 달짝지근한 석쇠불고기는 파절임 등에 싸서 먹으면 더욱 맛있다.

☎ 052-262-0421

📍 울산광역시 울주군 언양읍 현양길 32

🍽 석쇠불고기, 꽃등심, 갈빗살, 낙엽살, 양념갈비, 특수부위

언양불고기

초별구이한 언양불고기를 식탁 위 불판에서 익혀 먹을 수 있는 곳으로, 함께 나오는 반찬도 깔끔하고 맛있다.

☎ 052-263-5300

📍 울산광역시 울주군 언양읍 음성로 104

🍽 언양불고기, 특미구이, 모듬구이, 갈빗살, 꽃등심, 낙엽살, 육회

언양한우불고기

40년 전통의 내공 있는 언양불고기 전문점이다. 직접 운영하는 농장에서 선별한 암소를 사용해 육질이 부드럽다.

☎ 052-262-0376

📍 울산광역시 울주군 언양읍 현양길 87-3

🍽 언양불고기, 갈빗살, 낙엽살, 특수부위, 육회

진미불고기

신선한 한우 암소를 먹기 좋게 다진 후 양념해 석쇠에 구운 불고기는 고기 자체의 맛이 잘 살아있다.

☎ 052-262-5550

📍 울산광역시 울주군 언양읍 동문길 47

🍽 언양석쇠불고기, 특수부위, 꽃등심, 갈빗살, 낙엽살, 육회





음식 체험 프로그램

안동소주전통음식박물관

쌀로 만드는 증류주인 안동소주는 신라시대에 그 기원을 두고 있다. 안동 지역에서 집안 대대로 내려오는 가양주(家釀酒)로 이어져 온 안동소주는 1987년에 경상북도 무형문화재로 지정되었으며, 1990년부터 민속주로 생산 및 판매되고 있다.



안동소주의 역사와 만드는 방법

안동의 명물 하회탈을 활용해서 만든 안동소주 도자기 술병



- 📍 경상북도 안동시 강남로 71-1
- ☎ 054-858-4541
- 🕒 09:00~17:00 (연중무휴)
- 🆓 무료
- 🔍 안동소주, 민속주, 전통음식 및 안동 향토음식 모형 관람, 안동소주 시음



전통 음식과 상차림의 모형

1995년 설립된 안동소주전통음식박물관에서는 안동소주의 유래 및 제조 과정, 술의 계보, 시대별 주병 등을 전시하며 한국의 다양한 민속주도 만나볼 수 있다. 또한, 안동 향토음식 모형과 1999년에 안동을 방문한 영국 엘리자베스 2세 여왕을 위해 차려진 생일상 등도 전시되어 있다.



전통 소주 만드는 도구들



전통적인 소주 증류 방법

초판 발행: 2024년 1월 25일

발행처: 한국관광공사

한국관광공사 26464 강원특별자치도 원주시 세계로 10

문의전화: 033-738-3000(대표)

웹사이트: <https://www.visitkorea.or.kr/>

콘텐츠 제작: 비알미디어주식회사(br@bluer.co.kr)

비매품

© 2024. KOREA TOURISM ORGANIZATION all rights reserved.

* 본 책자에 수록된 내용은 2024년 1월을 기준으로 작성되었습니다.

* 각 기관 및 업체의 운영 환경에 의한 휴 · 폐업이 있을 수 있습니다.

* 이 책 저작권자의 서면 동의 없이는 이 책의 내용을 전체 또는 부분적으로 복제 · 전재할 수 없습니다.