



예(禮)와 맛(味)의 고장
Food Of Jeollabukdo

20mm

전북향토음식을 찾아서...



전북의 맛을 느껴보세요

맛이 살아 숨쉬는 全北



전 리 북 도



(사)한국음식업중앙회 전북지회

예와 맛의 고장

전북 향토음식



를 찾아서...

발 행 일 2005. 12. 26

발 행 전라북도·한국음식업중앙회 전북지회

기획·편집 씨앤디기획

이책에 게재되어 있는 사진 및 기타 정보에 대해서는 복사·복제를 금합니다.

Contents

- 11 **전주시** 왕이콩나물국밥 / 반야돌솔밥 / 백번집 / 벽계가든
한국관 / 전라도음식이야기
- 21 **군산시** 보천가든 / 빙점 / 저수지매운탕 / 원조일억조횃집
- 29 **익산시** 흙가든허브오리찰흙구이 / 버섯동네큰잔치 / 취가한정식
행복한식사 / 별미아구 / 본향퓨전한정식 / 제일오리떼
- 41 **정읍시** 삼일회관 / 고성북전문점 / 청하참숯불구이 / 마리서사
- 49 **남원시** 친절식당 / 새집 / 동원추어탕 / 함니추어탕
- 57 **김제시** 호수가에풍경가든 / 변산온천산장바지락죽
- 63 **부안군** 당산마루 / 변산온천산장 / 계화회관
- 71 **고창군** 용궁회관 / 우정회관 / 풍천만가
- 79 **진안군** 통일로가든 / 에로스식당 / 진안군향토음식점
- 87 **완주군** 산수장 / 화심순두부 / 옛마당
- 95 **임실군** 길손집 / 대호횃집 / 쌍용식당
- 103 **무주군** 섬마을 / 전주한국관 / 구천동별미가든
- 111 **장수군** 민영가든
- 117 **순창군** 녹원 / 강천매운탕

全州市



1. 경기전
2. 풍남문
3. 객사
4. 남고산성
5. 오목대
6. 한벽당
7. 치명자산
8. 전동성당
9. 전주전통문학
10. 전주한옥생활체험관

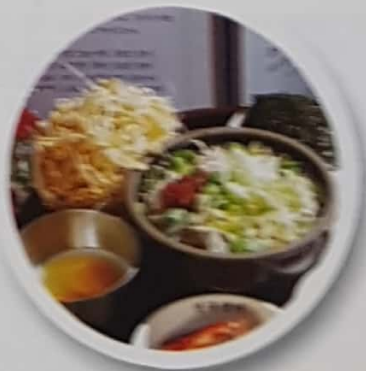
11. 전주공예품전시관
12. 전주전통술박물관
13. 덕진공원
14. 전주한옥마을
15. 영화의거리
16. 국립전주박물관
17. 팬아시아종이박물관
18. 한국소리문화의전당
19. 강암서예관
20. 전주월드컵경기장





천년의 숨결 멋과 풍류의 예향-전주

후백제의 도읍지이자
조선왕조의 발상지로
가는곳마다 역사 유적!
답사여행으로 첫 손가락을 꼽는
볼거리 먹거리의 천국



Jeonju



전주는 약 1,200년 전부터 전주라는 명칭으로 부르기 시작하

900년에는 후백제의 도읍지였으며

조선왕조를 일으킨 전주 이씨의 관향으로 조선시대에는 전라도 전지역을 총괄하는

전라감영이 있던 행정중심지로서 큰 역할을 담당해온 역사적인 도시다.

지리적으로 전주는 전라북도 중앙에 위치하며 동으로는 진안, 무주, 장수,

서로는 익산, 군산, 김제, 부안, 남으로는 정읍, 임실, 남원, 북으로는 완주와 인접해 있으며, 전주천을 사이에 두고 기린봉과 마주보는 완산칠봉이 전주를 남쪽에서 병풍처럼 두르고 있다.

전주의 형성 발전과정에 전주천의 비중은 대단히 커 지하수를 제공하고,

기름진 평야를 만들어 풍부한 먹을거리를 제공하였다.

이렇게 천혜의 지리적 조건을 갖춘 전주는 질 좋은 농산물이 생산되었고,

역사적으로 보다 일찍 도시가 형성되어 전라도의 식재료들이 집산되는

큰 도시로 성장할 수 있었으며, 풍부한 물산으로 말미암아 훈훈한 인심과 더불어

부녀자들의 음식솜씨가 좋고 조선조의 양반풍을 이어받아

음식이 사치스럽고 고유한 음식법을 지켜와

"맛과 맛의 고향 전주"라는 명성을 얻게되었을 것으로 생각된다.



전주객사

위치 : 전주시 완산구 중앙동3가 1-1

전주객사는 조선 성종 2년에 서익헌을 개축했다는 기록으로 미루어 그 이전에 건립되었을 것으로 추측된다.

이곳은 국왕에 대한 예를 행하던 곳으로 매월 1일과 15일에 관찰사가 분향의 예를 올리고, 국가 경조시에는 관민이 합하여 의식을 거행했으며, 외객 접대시 주연장으로 사용되기도 했던 곳이다.

(보물 제 583호)



전주 풍남문

위치 : 전주시 완산구 전동 83-4

전주의 가장 대표적인 문화재인 풍남문은 전주부성 4대문 가운데 하나로 남쪽에 위치해 있으며 남대문과 같은 형태적 특징을 보이고 있다.

1905년 동.서.북문은 철거되고 남문만 남아 오늘에 이르고 있으며 현재의 모습은 1978년에 복원하였다.

(보물 제 308호)



경 기 전

위치 : 전주시 완산구 풍남동 3가 102

조선왕조 태조 이성계의 어진(영정)을 봉정하기 위해 태종 10년에 창건되었으며, 전주이씨의 시조인 이한과 시조비 김씨의 위패가 봉안된 조경묘와 예종대왕 태실비 및 전주사가 있으며 주변경관이 수려해 사극 촬영지로 활용되고 있다. (사적 제339호)

전주특산물

전주는 천년의 역사가 말해주는 전주만의 독특한 특산물로 유명하다. 임금에게 진상했던 한지부터 부채, 술 등이 그것이다. 그 밖에도 전주 복숭아와 전주배가 계절 농특산품으로 명성을 떨치고 있으며, 배와 생강 그리고 쌀로 빚은 이강주, 술향이 은은한 송죽·오곡주 등도 대표적인 특산품으로 꼽히고 있다.

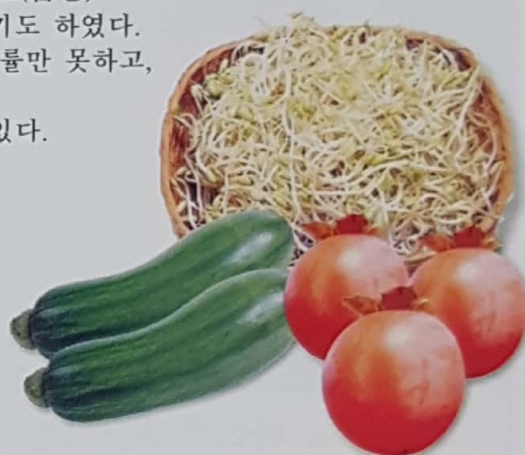


전주 팔(십)미의 유래

전주8미는 언제 누가 선정하였던 것인가는 알 수가 없다. 고로(古老)들은 흔히 '관불여리(官不如吏), 음불여식(音不如食)'을 말하기도 하였다. 지방수령은 아전만 못하고, 아전은 기생만 못하고, 기생은 음률만 못하고, 음률은 음식만 못하다는 것이다.

'사불여설'에는 전주의 음식을 으뜸으로 꼽았던 것을 볼 수 있다.

- ① 기린봉 열무
 - ② 신평리(新豊里) 호박
 - ③ 한내 무우
 - ④ 상관(上關) 게(한내 게)
 - ⑤ 전주 남천(南川)모자
 - ⑥ 선왕골 파라시
 - ⑦ 대흥리(大興里) 서초(西草)
 - ⑧ 오목대(梧木臺) 황포묵
- 이 여덟가지에 이어
- ⑨ 콩나물 -- 사정리
 - ⑩ 미나리 -- 서원넘어:화산동(華山洞)를 더하여 '10미'라 하였다.



전주 비빔밥 이야기

비빔밥은 전주의 고유 음식이라기 보다 사실은 전국적인 것에 해당한다.

또한 서민음식에서 전래되었다고 하나 문헌에 남아 있는 비빔밥은 전주 고유의 것도 아니고 서민음식에서 전래한 것도 아니며 궁중음식에서 서민음식으로 전래하였다고 보는 것이 타당하다고 본다. 그러나 어느 것이나 학술적으로 증명된 것은 없다. 어른들 사이에 오가는 이야기를 요약하면 다음과 같다.

전래 과정에서 그 사회 제도와 관련 지어 볼 때 전주에서 특히 잘받아 들여진 이유로는 풍부한 식재료(전주10미), 부녀자의 음식 솜씨 등으로 인해 오늘날의 전주비빔밥이 탄생하였다고 한다.

궁중 음식설

조선시대 임금이 잡수시던 밥을 일컫는 수라에는 흰수라, 팔수라, 오곡수라, 비빔 등 4가지가 있는데 비빔은 점심때나 종친이 입궐하였을 때 먹는 가벼운 식사였다고 유래한다.

- 농번기 음식설

농번기에는 하루에 여러번 음식을 섭취하는데 그 때마다 구색을 갖춘 상차림을 준비하기 어려우며 또한 그릇을 충분히 가져가기도 어려웠으므로 그릇하나에 여러 가지 음식을 섞어 먹게 되었다는 것에서 비빔밥의 유래를 찾을 수 있다. 예) 양푼비빔밥, 보리비빔밥

- 음복설

제사를 마치고 나면 제상에 놓은 재물을 빠짐없이 먹는 것을 말하는데 이는 신인공식(神人共食)을 의미하는 것이다. 그런데 山神祭, 寺刹의 경우에는 집으로부터 먼곳에서 제사를 지내므로 식기를 충분히 가지고 갈 수 없으므로 결국 재물을 골고루 먹으려면 그릇 하나에 여러 가지 재물을 받아 비벼서 먹게 되었다는 것이다. 여기에서 근거를 둔 비빔밥의 유래를 “음복설”이라 한다. 예) 햇제사 비빔밥

웨이콩나물국밥



▲ 웨이콩나물국밥의 대표음식-콩나물국밥

저희 웨이집은 가족들이 편안하게 식사할 수 있고, 연인이나 친구들이 행복하게 식사할 수 있는 곳입니다. 이곳에서 사용되는 모든 콩나물은 무공해이며, 만들어지는 음식에는 조미료를 거의 사용하지 않는 건강식입니다.

육담 최남선 선생님은 "조선상식문답"에서 전주의 맛으로 콩나물을 꼽았습니다. 전주의 맛이 잘 베어든 콩나물국밥 한 그릇에 우리지방의 특징과 오묘한 지혜가 담겨있는 것입니다.

웨이식구들은 앞으로 전주의 얼굴이 되기 위해 더욱 열심히 뛰고, 연구하며, 달리겠다는 점을 약속드립니다.

BEST MENU

가격(원)

콩나물국밥 1인분

4,000

예약전화 (063) 287-6980

소재지 전주시 완산구 경원동 2가 12-

주차규모 130대





반야돌술밥

▲ 반야돌술밥의 대표음식-반야돌술밥

저희 반야돌술밥은 1980년 4월 전국에서 최초로 돌술밥을 개발하였습니다.

맛의 고장 전주에서 새로운 음식을 개발해 선보일 수 있다는 것은 여간 어려운 일이 아니었습니다.

”전주”하면 비빔밥이라는 기존 전통 음식의 흐름 속에 맛과 멋, 영양과 위생, 모든 과정이 능가하지 못해서는 성공할 수 없는 것이 전주의 음식문화였기 때문입니다.

”최고의 솜씨 최고의 정성으로 최고의 밥상을 만든다”는 신념으로 부모님께 올리는 진짓상을 차리듯 작은 것 하나에도 정성을 다하겠습니다.



BEST MENU	가격(원)
반야돌술밥 1인분	6,000
인삼돌술밥 1인분	8,000
송이돌술밥 1인분	10,000

예약전화 (063) 288-3174
 소재지 전주시 완산구 중앙동 4가 74-1
 주차규모 60대



백 번 집



▲ 백번집의 대표음식-한정식

백제 땅의 주막이라는 뜻을 담은 백번집은 부모님의 가업을 이어받아 2대에 걸쳐 운영해 오고 있으며, 50년의 역사가 말해주듯 시골 고향의 어머니, 할머니의 손맛을 느낄 수 있는 곳으로써 한 상에 올라오는 음식 가짓수만도 40가지가 넘습니다.

무엇보다 재료 구입에서 상차림까지 신토불이를 고집하며 정성을 다하고 있습니다.

"食은 命을 바꾼다" 라고 했습니다. 제철에 나는 식재료를 성심껏 거두어 정성을 다한 음식으로 손님께 대접하는 한정식은 음식의 종합예술이면서 밥상이 아닌 약상인 것입니다. 50년째 대를 이어 신토불이(身土不二)만을 고집하며 운영해 오고 있는 백번집 가족일동은 항상 진심한 마음으로 고객을 기다리고 있습니다.

BEST MENU

가격(원)

1 한정식 4인기준	80,000
2 한정식 4인기준	100,000
3 한정식 4인기준	120,000

예약전화 (063) 286-0100

소재지 전주시 완산구 다가동 1가 44-

주차규모 15대



전주IC

● 전주
월드컵경기장

● 농협 하나로마트

서신교

신흥중·고등학교

예수병원





벽계가든

▲ 벽계가든의 대표음식-양념갈비,떡갈비

맛은 그냥 나는 것이 아니라 고유의 문화와 역사가 함께 어우러져 나는 것입니다. 한마디로 맛은 문화이자 역사라고 할 수 있습니다.

전주의 맛의 명가로서 18년 전통의 최상급 고기와 천연양념을 사용하여 육질의 부드러움에 최고의 맛을 자부합니다. 배, 밤, 대추, 잣, 생새우 등 여러 가지 재료를 담아내는 보쌈국물은 벽계가든에서만 드실 수 있는 또 하나의 별미입니다.

직장인들을 위해 점심메뉴로 뚝배기갈비탕과 떡갈비 세트도 벽계가든이 자랑하는 또 하나의 메뉴입니다. 더불어 고객만족, 고객감동에 최상의 서비스를 제공하기 위해 항상 최선을 다하겠습니다.

BEST MENU	가격(원)
양념갈비 1인분	19,000
생갈비 1인분	24,000
떡갈비 1인분	15,000

예약전화 (063) 273-1833

소재지 전주시 덕진구 금암1동 790-5

주차규모 70대



한 국 관



▲ 한국관의 대표음식-전주비빔밥

전주비빔밥은 좋은 지리적 조건에서 생산된 좋은 농산물을 사용하며, 음식에 들이는 깊은 정성이 어우러져 전국에서 최고의 맛을 자랑하는 전주비빔밥으로 발전되었습니다.

전주비빔밥은 평양의 냉면, 개성의 탕반과 함께 조선 시대 3대 음식의 하나로 꼽히는데, 그 중에서도 으뜸이라 할 정도로 유명합니다.

전주의 콩나물은 전국 제일의 맛을 자랑하는데, 이로 인하여 자연히 콩나물을 사용한 콩나물 비빔밥으로 불리게 되었습니다.

한국관 본점은 1971년 전주시 고사동에서 문을 열어 2대째 이 고장 전통음식을 만들고 있으며 잊혀져 가는 이 고장 향토음식 전주비빔밥의 맛을 이어가고 있습니다.

BEST MENU	가격(원)
돌그릇비빔밥 1인분	7,000
놋그릇비빔밥 1인분	10,000
황포묵 2인기준	9,000

예약전화 (063) 272-9229

소재지 전주시 덕진구 금암동 712-3

주차규모 50대





▲ 전라도음식이야기의 대표음식-한정식

맛이 살아 숨 쉬는 고장 전주는 옛 부터 다양한 음식 문화와 멋과 가락이 물씬 풍기는 예향의 온고을 기린 봉 아중리에 위치한 「전라도 음식이야기」는 호남 동부 산악권에서 생산되는 특산물을 주재료로 100여 가지가 넘는 다양한 요리를 계절에 맞게 춘하추동 요리하여 손님상에 넘으로써 전국의 많은 미식가들이 즐겨 찾는 전주음식명가로 자리하고 있습니다.

맛과 멋의 고장 전주의 전통 한정식전문점 「전라도 음식이야기」는 옛 맛을 그대로 살려서 현대인의 입맛에 맞게 구성했습니다. 조용하고 분위기가 있으면서도 전통의 맛을 느끼고 싶다면 전라도음식이야기를 찾아주세요. 찾아주시는 손님 한 분 한 분에게 정성을 다해 모시겠습니다.

BEST MENU	가격(원)
한정식 4인기준	4·8·120,000
전복삼계탕 1인분	10,000
황제비빔밥 1인분	8,000
예약전화 (063) 244-4477	
소재지 전주시 덕진구 우아동 2가 899-1	
주차규모 100대	

