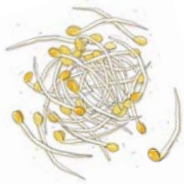
# 천년의 혼을 담은 음식, 전주비빔밥의 발자취

'비빔밥' 하면 자연스레
전주비빔밥을 떠올릴 만큼
전주비빔밥은 비빔밥의 대명사가
되었습니다. 그렇다면 전주비빔밥은
언제 어디에서 시작되었을까요?
전주비빔밥의 유래에는 몇 가지 설(說)이 있습니다.
조선시대 왕이 점심에 먹는 가벼운 식사로 비빔이 있었다는
궁중음식설, 나라에 난리가 나서 왕이 피란(避亂)을 했는데
올릴만한 음식이 없어 밥에 몇 가지 나물을 비벼 냈다는
임금몽진음식설, 바쁜 농번기에 구색 갖춘 상차림 준비가 어려워
그릇 하나에 여러 음식을 섞어 먹게 되었다는 농번기 음식설,
동학군이 그릇이 충분하지 않아 그릇 하나에 이것저것 비벼
먹었다는 동학혁명유래설, 산신제처럼 야외에서 제사를 지낼 때
여럿이 음복하기 위해 그릇 하나에 다양한 음식을 넣어 먹었다는
음복설, 섣달 그믐날에 묵은 해의 음식을 없애기 위해 먹었다는
묵은 음식 처리설 등이 있습니다.

# 따로 또 같이 어우러지는 비빔밥의 재료

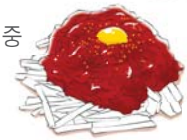
전주비빔밥에 들어가는 재료는 30여 가지에 이르는데 특히 풍미에 중요한 작용을 하는 것은 콩나물, 황포묵, 고추장, 쇠고기육회, 접장 등입니다. 바로 여기에 전주비빔밥 맛의 비밀을 여는 열쇠가 있습니다.



**콩나물** 전주 10미의 하나로 전해 내려오는 전주의 콩나물은 눈에 흰 테를 두른 검은콩으로 마치 쥐의 눈과 같다 해서 쥐눈이 콩이라고도 불립니다.

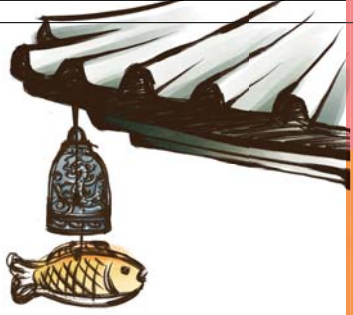
**황포묵** 전주 10미 중 하나로 오목대에서 흘러나오는 녹두포 샘물을 이용해 만들었는데 치자물을 들여 색이 노랗게 들어 황포묵이라 합니다.

**고추장** 전통적인 방법으로 엿기름을 삭혀서 찹쌀과 고춧가루를 혼합 숙성시켜 만든 찹쌀고추장을 사용합니다.



**육회** 우둔살로 만든 육회나 쇠고기 볶음의 형태로 들어가며, 규합총서에 보면 우리나라 팔도에서 나는 것 중 전주에서는 소의 볼기살(우둔살)로 만든 연엽찜이 유명하다고 합니다.

**접장** 접장은 담근 지 5년 이상 된 간장을 말하며 묵을수록 한층 맛이 좋아집니다. 나물을 무치는데도 3~4년 정도 된 중간장을 사용합니다.



# 대한민국 음식문화의 결정체 '전주비빔밥'

전주비빔밥은 음식의 재료, 형태, 색깔 등에서 일반 비빔밥과 구분될 뿐만 아니라 고유한 조리법을 지니고 있습니다. 이러한 고유성은 각 음식점의 조리 전문가와 경영자들의 음식철학, 조리법, 재료 선택 속에 녹아들어 있습니다.
전주비빔밥의 차별화는 여기에 들어가는 다양한 재료와 조리법에서 찾을 수 있습니다. 전주비빔밥의 재료 중, 모든 업체에서 공통적으로 사용하는 재료는 콩나물이 유일하지만 사골육수로 밥을 짓는 다든지 미나리, 튀긴 다시마, 호두, 밤, 은행, 잣 등의 재료는 음식점마다 각기 다릅니다.

전주비빔밥의 특징은 맛의 차별화, 재료의 차별화로 즉 신선하고 좋은 식재료의 사용과 밥 짓기 방법과 같은 구체적인 조리방법에 있습니다. 또한 영양의 우수성, 손맛과 정성, 뛰어난 맛, 재료의 고유성, 색채의 조화 등에서 그 장점을 찾을 수 있습니다. 특히 전주비빔밥의 영양 성분을 분석한 결과 비타민C와 섬유소함량이 높게 나타났습니다.

전주비빔밥에는 '전주'라는 지역성을 드러내지 않아도 한국의 음식문화와 비빔문화 그리고 비빔밥을 대표합니다. 뿐만 아니라 어울림, 공동체, 소통, 창조, 버무림, 융합 등 유토피아적 가치를 표방하고 있어 단순한 음식에 그치는 것이 아닌, 추상적 가치도 내포하고 있는 대한민국 음식문화의 결정체입니다.

## 확산관

전주를 방문하는 관광객을 대상으로 비빔밥의 확산 및 홍보를 위한 거점 공간으로 전주 대표 문화공간중 하나인 한국전통문화전당 내에 음식관을 구축하여 기능성 식재를 이용한 비빔밥 등 사업성과의 테스트베드로 활용하고 단체 관광객을 수용할 수 있는 비빔밥 매장

위 치 : 전라북도 전주시 완산구 현무1길 20
한국전통문화전당 공연동 1층

규 모 : 108석 (817.64㎡)

메 뉴 : 선택형 비빔밥

## 안테나숍

비빔밥세계화사업단에서 개발한 퓨전형 및 테이크아웃형 비빔밥 등의 판매장으로 활용하고, 소비자의 반응을 수집하는 장소

위 치 : 전라북도 전주시 완산구 은행로 82-12

규 모 : 20석(60㎡)

메 뉴 : 퓨전형 비빔밥

## 전처리 · 반가공센터

전주 비빔밥 산업의 혁신적인 발전과 안정적인 육성을 위한 식재료 선별 세척시설과 신선편의 전처리시설 구축

위 치 : 전라북도 전주시 덕진구 신성길 88

규 모 : 지상2층 (1002.75㎡)

운 영 : 농업회사법인 (주)케이푸드

**(사)비빔밥세계화사업단**
전라북도 전주시 완산구 현무1길 20 (한지산업지원센터)
T. 063-285-6611 F. 063-285-6612
www.koreancuisine.kr

# 비빔밥의 산업화 · 세계화, 그 이상을 실현시키는 비빔밥세계화사업단

한국음식의 대명사인 비빔밥을 산업화하고 세계화하기 위해 농림축산식품부와 전라북도, 전주시, 순창군 등 산 · 학 · 연 · 관이 협력해 추진 주체인 비빔밥세계화사업단을 출범 시켰습니다.

비빔밥산업세계화육성사업은 농림축산식품부 지역전략식품산업육성사업으로, 참여농가와 비빔밥 판매업소 및 비빔밥 관련 기업의 소득 창출을 통한 지역경제 활성화와 한식세계화에 이바지함을 목적으로 2011년부터 추진하고 있습니다.

'한식세계화를 선도하는 비빔밥산업 메카구축' 이라는 비전하에 안전한 식재료 조달을 위한 친환경 우수농산물 생산단지 조성, 참여농민의 조직화 및 교육, 비빔밥 식재료 전처리 · 반가공 센터 구축, 비빔밥 산업화를 위한 마케팅지원, 비빔밥 확산관 구축을 통한 비빔밥의 확산과 비빔밥산업의 활성화 등 다양한 세부사업을 추진하고 있습니다.

이러한 세부사업을 통해 지역농산물의 비빔밥 산업으로 지속적인 순환, 비빔밥의 산업화 및 활성화를 통한 지역경제의 발전을 도모하고, 더불어 비빔밥의 해외 인지도 제고에 따른 국가이미지 상승 및 비빔밥 문화콘텐츠 개발을 통한 한류관광객 유입 등의 효과를 기대하고 있습니다.

# 건강의 비결 !_ 맞춤형 비빔밥

## 항고혈압

고혈압에 도움이 되며 식이섬유가 풍부한 곡류를 적용하였으며, 혈액순환에 도움을 주는 비트, 부추, 양파 등의 채소류에 토마토 소스를 곁들임

주재료 (1인분)

현미50g, 백미50g, 당근40g, 시금치40g , 양송이버섯50g, 양파20g, 다시마20g, 달걀흰자 30g, 비트20g, 부추20g, 오리가슴살40g

부재료 (sauce)

- 토마토소스
  토마토 퓨레 1캔, 설탕 100g, 소금20g, 월계수잎2 장, 바질약간
- 시금치양념
  참기름0.2g, 간장0.2g, 다진마늘0.1g, 깨소금0.2g

## 항비만

식이섬유가 많고 다이어트에 도움이 되는 현미밥, 곤약, 양배추, 토마토, 닭가슴살을 적용하여 과일고추장소스와 곁들임.

주재료 (1인분)

현미80g, 백미20g, 당근40g, 오이25g , 양송이버섯50g, 호박40g, 달걀흰자30g, 곤약40g, 양배추20g, 토마토40g, 닭가슴살40g

부재료 (sauce)

- 과일고추장소스
  고추장25g, 키위20g, 간장2.5g, 다진파1g,다진마늘1g
- 닭가슴살양념 우유40g, 소금1g, 후추1g, 바질0.1g

## 항당뇨

밥에는 당뇨에 도움이 되는 콩을 넣었으며, 채소류는 혈당을 떨어뜨리는 야콘과 양배추 등을 첨가하여 콩 소스를 곁들임.

주재료 (1인분)

현미 90g, 완두콩 10g, 시금치 40g , 양송이버섯 50g, 호박 40g, 양파 40g, 달걀흰자 30g, 야콘 40g, 양배추 20g, 브로콜리 20g, 두부 20g

부재료 (sauce)

- 콩소스
  검은콩40g, 물20g, 올리고당5g, 레몬즙1g, 소금0.2g
- 시금치 양념
  참기름0.2g,간장0.2g, 다진마늘0.1g, 깨소금0.2g

# 새롭게 즐겨볼까?_퓨전형 및 테이크아웃형 비빔밥

## 비빔밥 스테이크

주재료 (1인분)
쌀40g, 당근15g, 오이15g , 양송이20g, 양파15g, 파프리카15g, 적채10g, 무15g, 달걀20g, 새싹채소 10g, 소고기 안심150g

부재료 (sauce)
- 고추장소스15g
  찹쌀고추장10g, 물8g, 설탕5g, 올리고당8g, 깨소금3g, 참기름3g, 다진마늘2g
- 무양념 소금2g, 고춧가루3g, 다진마늘1g, 깨소금2g
- 스테이크소스, 소금, 후추, 바질

## 오징어 비빔밥

주재료 (1인분)
쌀50g, 파인애플15g, 아보카도15g, 양파15g, 옥수수콘10g, 새싹채소10g, 모짜렐라치즈 20g, 통오징어150g

부재료 (sauce)
- 토마토고추장소스20g
  고추장10g, 토마토 20g, 설탕8g, 깨소금3g, 참기름1g, 다진마늘0.5g
- 방울토마토, 무순, 올리브유, 소금

## 치킨 데리야끼 비빔밥

주재료 (1인분)
쌀50g, 당근15g, 호박15g, 양송이20g, 파프리카15g, 적채15g, 방울토마토15g, 새싹채소10g, 흰다리새우 80g, 닭가슴살150g, 샤프란0.1g

부재료 (sauce)
- 데리야끼소스30g
- 닭가슴살양념
  우유150g, 소금1.5g, 후추0.1g, 바질약간
- 올리브유, 소금

# 언제 어디서나! _퓨전형 및 테이크아웃형 비빔밥

## 퐁듀 비빔볼

주재료 (1인분)
쌀 70g, 당근 20g, 호박 20g , 가지 20g, 양파 20g, 피망 20g, 건포도 20g, 아몬드20g, 소고기25g

부재료 (sauce)
- 고추장소스25g
  고추장20g, 물10g, 설탕5g, 올리고당10g, 깨소금3g, 참기름3g, 다진마늘2g
- 소고기 양념
  간장2.5g, 설탕1g, 다진 마늘0.5g, 다진파0.5g, 참기름 1g, 후춧가루 0.1g
- 소금, 밀가루, 빵가루, 달걀, 식용유
- 퐁듀치즈

## 토마토 비빔볼

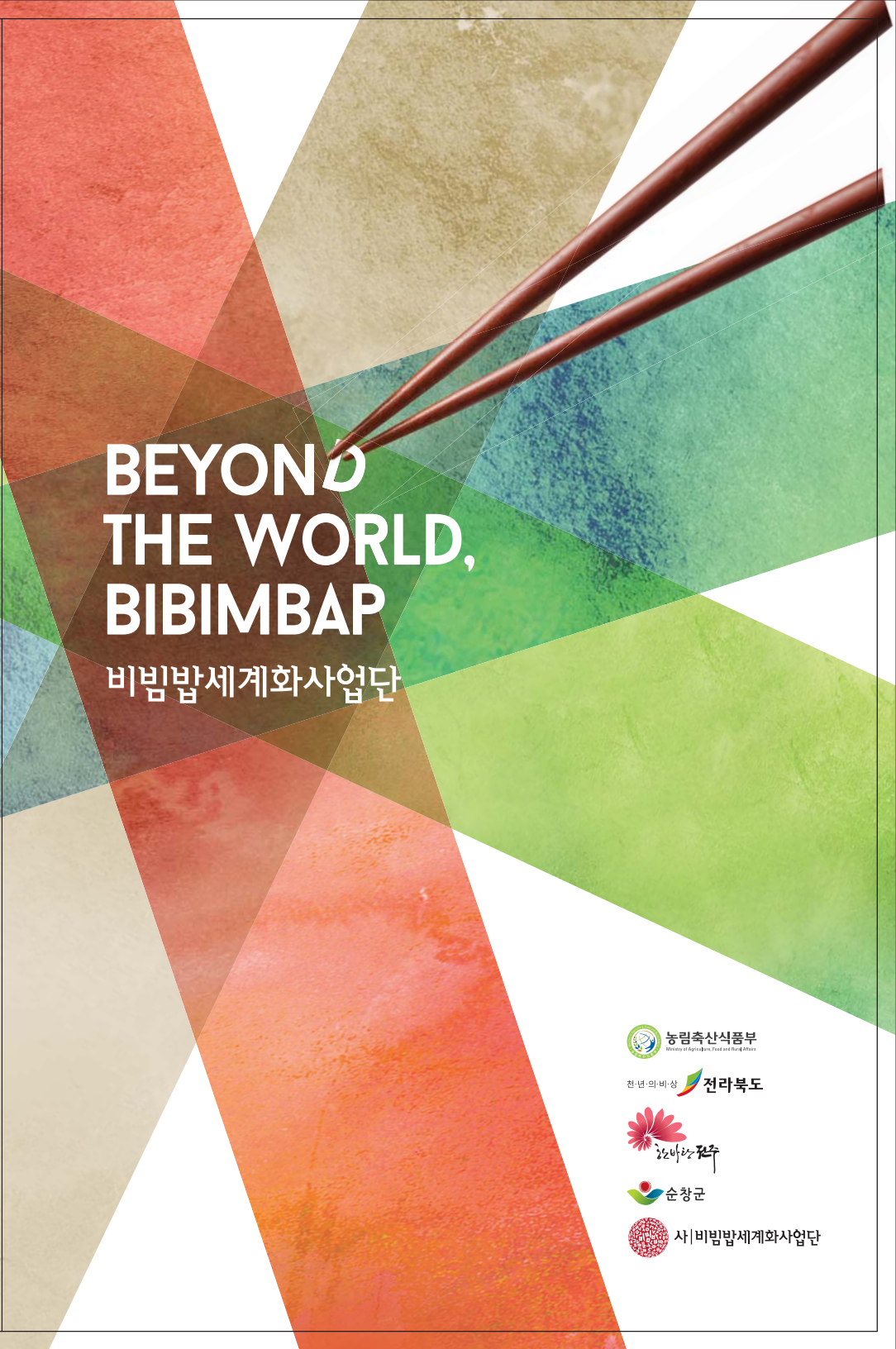
주재료 (1인분)
쌀70g, 당근20g, 아보카도20g, 양송이30g, 파프리카20g, 모짜렐라치즈20g, 소고기25g, 토마토2개

부재료 (sauce)
- 토마토고추장소스 25g
  고추장15g, 토마토 속20g, 설탕10g, 깨소금 3g, 참기름1g, 다진마늘0.5g
- 소고기 양념
  간장 2.5g, 설탕 0.2g, 다진파, 마늘 0.2g, 참기름 0.2g, 후춧가루 약간
- 파슬리가루, 올리브유

## 치킨비빔 브리또

주재료 (1인분)
쌀70g, 당근20g, 호박20g, 양송이30g, 파프리카20g, 브로콜리20g, 옥수수10g, 어린잎채소10g, 닭가슴살30g, 또띠아1장

부재료 (sauce)
- 고추장소스 25g
  고추장20g, 물10g, 설탕5g, 올리고당10g, 깨소금3g, 참기름3g, 다진마늘2g
- 닭가슴살 양념
  우유30g, 소금1g, 후추1g, 바질0.1g
- 소금, 식용유




농림축산식품부
Ministry of Agriculture, Food and Rural Affairs

천·년·의·비·상 전라북도

전주

순창군

사|비빔밥세계화사업단