

전주

新, 8미 · 5찬 · 3술

소개는

新8미 기본적으로 1음식 당 8개 음식점 소개
(단, 한정식은 10개 업소)

新5찬 음식 업소에서 기본적으로 5찬이 모두 포함되어 제공되기 때문에 세부 소개 생략

新3술 • 이강주는 널리 알려져 있으며, 특약점 한 곳에서 판매되고 있기 때문에 세부 소개 생략

• 모주는 콩나물국밥 음식점에서 쉽게 전할 수 있기 때문에 세부 소개 생략

• 막걸리는 전주의 자랑거리로 100여개가 넘는 막걸리집이 있기 때문에 엄선하여 5개 업소 소개

본 책에 소개된 음식점은 전주문화재단에서 전주 시민을 대상으로 실시한 맛집 추천 설문조사를 통해 선정되었습니다.

2007 음식문화지도



전주문화재단
전주광역시

전주 舊8미



게



열무



애호박



모래무지



파라시



서초



녹두묵

전주는 예로부터 8미가 있었으나, 이는 주로 식재료였다. 오늘날에 와서 사라지거나 그 맛을 알 수 없는 것도 있다. 전주 舊8미는 다음과 같다.



무

전주 舊8미

게_ 삼례 한내 게
열 무_ 기린봉 열무
무_ 건지산의 무

애 호 박_ 신평리 애호박

모래무지_ 삼례 한내, 전주천 민물고기

파 라 시_ 서당골, 산성골 파라시

서 초_ 소양면 대흥골 담배

녹 두 묵_ 자만동 녹두묵



전주비빔밥

전주문화재단은 시민을 대상으로 전주를 대표하는 음식, 新8미를 설문조사한 결과 다음과 같이 선정하게 되었다.



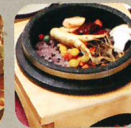
전주콩나물국밥

전주 新8미

전 주 비 빔 밥
전 주 콩 나 물 국 밥
전 주 성 찬
돌 술 밥
순 두 부 찌 개
감 자 탕
칼 국 수
순 대 국 밥



전주성찬



돌술밥



순두부찌개



감자탕



칼국수



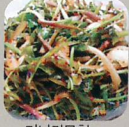
순대국밥

전주 新8미

전주
新5찬



청포묵무침



미나리무침



참게장



도토리무침



고들빼기김치

전주 新5찬

청포묵무침 여름철 보양음식
해열 · 해독작용, 피로회복

미나리무침 미나리의 향긋하고 시큼한 맛의 무침
중금속 해독, 통풍 예방

참게장 민물에서 자라는 게를 간장에 절인 게장
콜레스테롤 저하 및 면역기능 강화

도토리묵무침 간식이나 반찬거리로 즐겨먹는 무침
중금속 해독, 비만 예방

고들빼기김치 전라도 지방의 토속 김치
성인병 예방

004 전주 新8미 맛·색·보·통

전주
新3술



막걸리



모주



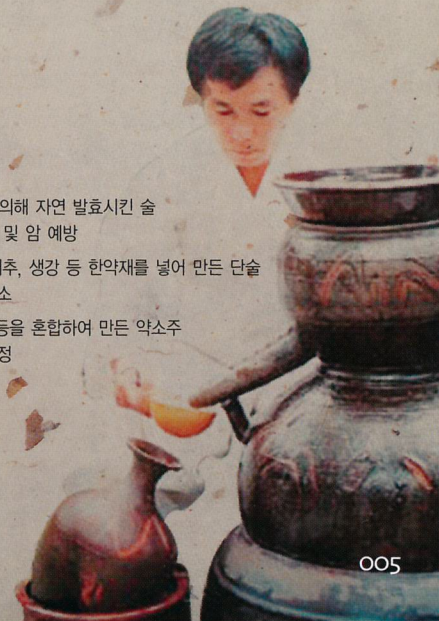
이강주

전주 新3술

막걸리 순수한 미생물에 의해 자연 발효시킨 술
혈액순환, 성인병 및 암 예방

모주 막걸리와 계피, 대추, 생강 등 한약재를 넣어 만든 단술
혈액순환, 숙취해소

이강주 배와 생강, 울금 등을 혼합하여 만든 약소주
피로회복, 신경안정



005

contents

01 전주 비빔밥

- 002 전주 舊8미
- 003 전주 新8미, 新5찬, 新3술
- 008 지도 - 맛집 음식분포도

02 전주 콩나물 국밥

- 024 전주콩나물국밥
- 그때그집
- 다래콩나물국밥
- 삼백집
- 삼일관
- 앵이콩나물국밥
- 콩나루콩나물국밥
- 풍전콩나물국밥
- 한일관

03 전주 성찬 (한정식·백반)

- 036 전주성찬(한정식·백반)
- (한정식) 만성한정식
- 무궁화
- 백번집
- 수구정
- 송정원
- 양반가
- 월광

04 돌솥밥

- 047 전라회관
- 전통문화센터 한벽루
- 행원
- (백반) 광장식당
- 다문
- 전주향
- 정이가네
- 죽림집
- 자연식당
- 한국식당
- 한발식당

05 순두부 찌개

- 058 돌솥밥
- 만나돌솥밥
- 반아돌솥밥
- 백련돌솥밥
- 영진회관
- 전주영양돌솥밥
- 팔도영가
- 향토·오곡영양돌솥밥
- 호아영양돌솥밥
- 070 순두부찌개
- 고향두부촌
- 달맞이흑두부사랑
- 송천동가마솥순두부
- 어은골햇콩순두부전골
- 엄마순두부
- 전주순두부
- 흑두부이야기
- 흥부네가마솥순두부

06 감자탕

- 082 감자탕
- 다락방
- 송가네감자탕
- 약수가든
- 육일식당
- 참이맛감자탕
- 청마루뼈다귀
- 한마루감자탕
- 황토감자탕

07 칼국수

- 094 칼국수
- 김숙자손칼국수
- 밀다원
- 베타랑
- 봉창이해물칼국수
- 손가네바지락손칼국수
- 최고집칼국수
- 큰손해물칼국수
- 하서방해물칼국수

08 순대국밥

- 106 순대국밥
- 금암순대
- 남문피순대
- 대화이중순대

09 막걸리

- 113 덕천식당
- 안골순대
- 용집
- 원조피순대
- 장모님순대국밥

10 기타

- 118 막걸리
- 삼천동 막걸리촌
- 서신동 막걸리촌
- 경원동 막걸리촌
- 122 전주 천년의 맛전치
- 124 아시아 명품음식 속 전주 新8미
- 126 전주 新8경

*가나다 순







- 전주비빔밥
- 전주콩나물국밥
- 전주성찬 (한정식+백반)
- 돌솥밥
- 순두부찌개
- 감자탕
- 칼국수
- 순대국밥

Part 01

전주비빔밥



비빔밥은 나물과 각종 재료를 넣어 비벼 먹는 우리의 대표적인 음식으로 콩나물과 육회가 들어가는 것이 특징이다. 밥을 지을 때 소머리를 고은 물로 밥을 지어서 비빔 때 골고루 잘 비벼지고 밥에서 윤기가 나게 된다.



전주비빔밥



식재료 | Food

은행, 호박, 도라지, 무, 콩나물, 당근, 고추장, 육회, 고사리, 표고버섯, 잣, 황포목, 달걀

보 양 | Supplementary Nutrition

은 행	펙틴, 히스티딘		폐결핵, 천식
도 라 지	섬유질, 사포닌		기관지 질환 예방, 항암작용
무	비타민 C, 철		소화작용, 암 예방
콩 나 물	아스파라긴산, 비타민 C		청열이습작용, 해독작용
당 근	카로틴, 칼슘, 인		빈혈, 병후회복, 식욕증진
고 추 장	비타민 B2, 카로틴		항암작용, 체지방 감소
육 회	비타민 A · B1 · B2, 철		소화 촉진, 기혈 보강
고 사 리	칼슘, 철분		피와 머리를 맑게 함
표고버섯	레티난, 비타민 B2		암 예방, 혈액생성 촉진
잣	불포화지방산, 비타민 B1		노인성 질환 예방, 변비개선
황 포 목	비타민 B1 · B2, 니코틴산		혈중 콜레스테롤 저하, 피로회복
달걀	라이신, 메티오닌		면역기능, 어린이 성장발달

100자 칼럼 | Column

전주 8미를 비롯한 30여 가지 재료가 어우러져 절묘한 조화의 맛을 내는 전주비빔밥. 그 속에 숨겨져 있는 여인들의 깊은 정성까지 곁들여 저 입사치로나 먹을 수 있는 귀한 음식이다. 그 뿐이라. 밥과 재료의 어우러짐을 통해 모두를 하나로 묶는 대동의 혼이 스민 음식이기도 한 것을...



이영은 | 원광대학교 교수 (식품영양)

가죽회관	☎ 063) 284. 2884
갑기회관	☎ 063) 211. 5999
고궁	☎ 063) 251. 3211
성미당	☎ 063) 287. 8800
종로회관	☎ 063) 288. 4578
한국관	☎ 063) 272. 9229
한국집	☎ 063) 284. 2224
호남각	☎ 063) 278. 8150

*가나다순

가족회관

01



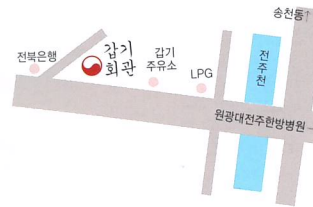
완산구 중앙동 3가 80 ☎ 063-284-2884, 0982 ₩ 10,000 원
 300 석 100 대(기은주차장, 산은주차장) 11:30 ~ 21:00



28년 전통의 전주시 향토전통음식 지정업소로 다양하고 맛깔스런 푸짐함을 제공하는 정식 상차림이다.

▶ 전주음식 명인 1호 | 김연임

016 | 전주 새8미 맛+보



02

감기회관

덕진구 팔복동 2가 20-1 ☎ 063-211-5999 ₩ 9,000 원
 150 석 70 대 09:00 ~ 21:00

전주시 향토전통음식 지정업소로 여러 가지 재료와 함께 깨소금을 곁들여 고소함을 더해준다.



맛장인 | 김정옥

전주비빔밥 | 017

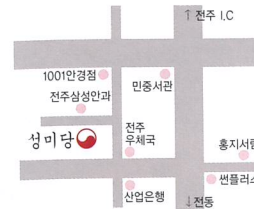


☎ 덕진구 덕진동2가 168-5 ☎ 063-251-3211 ₩ 10,000 원
 📍 270석 🕒 80대 🕒 11:30 ~ 21:30 🌐 www.gogung.co.kr



전주시 향토전통음식 지정업소로 한국의식문화를 선도하는 기업으로도 많이 알려져 있다.

▶ 맛장인 | 박병남



☎ 완산구 중앙동3가 31-2 ☎ 063-287-8800 ₩ 10,000 원
 📍 200석 🕒 60대 🕒 10:30 ~ 21:30 🌐 www.sungmidang.co.kr

전주시 향토전통음식 지정업소로 40여년을 2대째 전승하고 있다. 주방에서 먼저 밥과 직접 담근 찹쌀고추장을 비빈 후 그 위에 신선한 육회 등 고명을 얹어 늦그릇에 담아져 나온다.

▶ 맛장인 | 정양순 ◀



종로회관

05



완산구 전동 60-1 ☎ 063-288-4578 ₩ 10,000원
 500석 30대 10:00 ~ 22:00 www.jongrogood.jiff.co.kr



30여년 간 비빔밥의 손맛을 이어오고 있으며, 비빔밥 외에도 다양한 메뉴를 만날 수 있다.

▶ 맛장인 | 정점순

020 | 전주 新8미 맛味 + 보補



06

한국관

덕진구 금암동 712-3 ☎ 063-272-9229, 8611 ₩ 10,000원
 150석 40대 11:00 ~ 21:00 www.hankookkwon.com

전주시 향토전통음식 지정업소로 1971년에 처음 문을 열어 40여년 간 비빔밥 전통을 이어오고 있다. 콩나물을 넣어 비빔 후 그 위에 고명이 얹어 나온다.

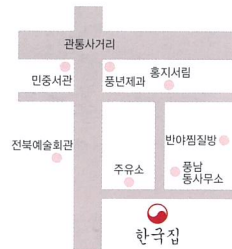


▶ 맛장인 | 노희범

전주비빔밥 | 021



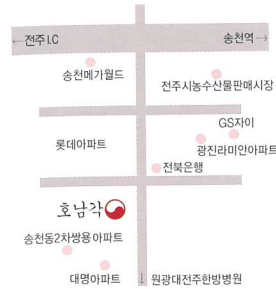
완산구 전동2가 2-1 ☎ 063-284-2224, 0086 ₩ 8,000 원
 180석 🕒 100대 🕒 07:30 ~ 21:00



전주시 향토전통음식 지정업소로 50여년을 3대째 전주전통의 비빔밥을 이어오고 있으며 북어콩나물해장국의 맛도 일품이다.

▶ 맛장인 | 주순욱

022 | 전주 新8미 맛味 + 보補



덕진구 송천동2가 560-3 ☎ 063-278-8150 ₩ 7,000 원
 180석 🕒 120대 🕒 11:30 ~ 22:00

전주음식 명소 1호로 선정된 호남각은 10여 가지 양념을 첨가한 비빔고추장을 사용한다.

맛장인 | 전기동 ◀



전주비빔밥 | 023

Part 02

전주콩나물국밥



콩나물국밥은 전주의 대표적인 향토음식으로 서민들이 즐겨 먹던 음식이다. 담백하면서도 얼큰한 가운데 산뜻한 맛이 특징이다.



전주콩나물국밥



식재료 | Food

콩나물, 오징어, 파, 김, 새우젓, 달걀, 육수 - 북어, 무, 다시마, 파

보 양 | Supplementary Nutrition

콩나물_아스파라긴산, 비타민 C	청열이습, 해독, 지방대사
오징어_타우린, EPA, DHA	간 해독, 피로회복, 두뇌발달
김_비타민 A · B · E, 타우린	혈중 콜레스테롤 저하, 암 예방
새우젓_비타민, 필수 아미노산	간장 해독, 성인병 예방
달걀_라이신, 메티오닌, 토폴로판	면역기능, 어린이 성장발달
북어_비타민 B · B2, 나이아신	알코올 해독, 간장 피로회복
무_비타민 C, 철, 식이섬유	노폐물 제거, 변비 개선, 암 예방
다시마_칼슘, 알긴산, 요오드	골다공증 예방, 변비 해소
파_칼슘, 비타민, 알리신	성인병, 암 예방, 불면증 개선

100자 칼럼 | Column



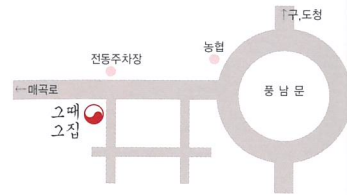
콩나물이 한약재인지 아는 사람은 많지 않다. 더구나 우리가 위급할 때 먹는 우황청심환에 콩나물이 들어가는지 아는 사람은 얼마나 될까? 콩나물 말린 것을 대두황련이라 해서 한의학에서는 몸에 싸인 독소와 찌꺼기, 즉 습담과 어혈을 제거하는 효능이 있다고 하였다. 콩나물이 가진 여러 성분들과 풍부한 식이섬유로 인해 콜레스테롤과 고지혈증을 낮추고 변비를 예방하는 등 온몸 구석구석 쌓인 기름기와 독소를 배출하니 성인병 뿐 아니라 다이어트 식품으로서도 으뜸이라 할 수 있을 것이다.

송정모 | 한의학박사, 우석대학교 한방병원장 (한의학)

☎ 그대그집	☎ 063) 231. 6387
☎ 다래콩나물국밥	☎ 063) 288. 6962
☎ 삼백집	☎ 063) 284. 2227
☎ 삼일관	☎ 063) 284. 8964
☎ 똥이콩나물국밥	☎ 063) 287. 6980
☎ 콩나루콩나물국밥	☎ 063) 288. 4853
☎ 풍전콩나물국밥	☎ 063) 231. 0730
☎ 한일관	☎ 063) 226. 1569

*가나다 순

그때그집



완산구 전동3가 2-2 (남부시장 내) ☎ 063-231-6387 ₩ 4,000 원
 70석 10대(전동주차장) 24시간



바지락으로 육수를 만들어 이 육수에 찬밥을 넣은 뒤 미리 콩나물을 얹어 내놓는다. 국물이 뜨겁지 않지만 담백하고 얼큰하면서도 시원하다.

▶ 맛장인 | 소병진



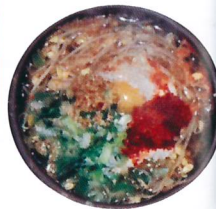
10 다래콩나물국밥

완산구 경원동2가 37-1 ☎ 063-288-6962 ₩ 4,000 원
 100석 30대 24시간

지하 압반수를 사용해 기른 유기계프미늄 콩나물을 사용하며, 국물은 짭짜름하면서도 얼큰한 맛을 낸다.



맛장인 | 홍순천 ◀



☎ 완산구 고사동1가 454-1 ☎ 063-284-2227, 1017 ₩ 4,000 원
 ☎ 170 석 ☎ 50 대 ☎ 24 시간



55년 전통의 삼백집은 전주시 향토전통음식 지정업소이다. 100% 국산콩을 사용하여 기른 콩나물과 삼년 묵은 김치가 유명하다.

▶ 맛장인 | 김분임

030 | 전주 新8미 맛味 + 보補



☎ 완산구 고사동1가 451 ☎ 063-284-8964 ₩ 4,000 원
 ☎ 180 석 ☎ 30 대 ☎ 24 시간

전주시 향토전통음식 지정업소로 1978년 창업 이후 30년 동안 한결같은 맛을 보여주고 있다.

맛장인 | 고흥기 ◀

전주콩나물국밥 | 031

13 웅이향나물국밥

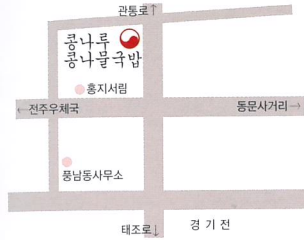


완산구 경원동2가 13 ☎ 063-287-6980 ₩ 4,000 원
 290 석 200 대 24 시간



전주시 향토전통음식 지정업소로 무공해 콩나물을 이용하며, 조미료를 사용하지 않는다. 계산대 앞 콩짜 과자도 만날 수 있다.

▶ 맛장인 | 유대성



14 콩나루콩나물국밥

완산구 경원동1가 12-1 ☎ 063-288-4853 ₩ 4,000 원
 150 석 30 대 24 시간

전주시 향토전통음식 지정업소로 담백하고 시원한 맛은 물론, 무한 리필을 통해 전주의 넉넉한 인심까지 맛볼 수 있다.



맛장인 | 이동규 ◀



완산구 경원동 2가 25-2 ☎ 063-231-0730 ₩ 4,000 원
 100석 30대 24시간

15

국밥 풍전콩나물



전주시 향토전통음식 지정업소로 국물의 진수를 느낄 수 있다. 풍부한 콩나물과 국물을 제공하고 김과 고추를 포함해 7가지의 반찬이 나온다.

▶ 맛장인 | 조규자

034 | 전주 新8미 맛味 + 보補



16

한일관



완산구 중화산동 2가 4-34 ☎ 063-226-1569 ₩ 4,000 원
 250석 40대 06:00 ~ 22:00

전주시 향토전통음식 지정업소로 1954년 남부시장에서 창업한 이래 50년이 넘는 세월동안 변함없는 전통을 고수하고 있다.



맛장인 | 이원영 ◀

전주콩나물국밥 | 035

Part 03

전주성찬

한정식 반가음식의 9첩 반상

백 반 풍성한 음식의 큰 상차림

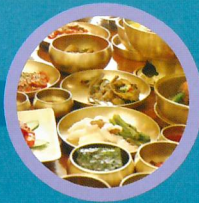


한정식은 전주사람들의 높은 미각(味覺)과 후덕한 인심을 보여주는 상차림이며, 백반은 소박한 정식이라 해도 과언이 아니다.

12~13가지 반찬에 4~6가지 별미재료와 고추장, 간장, 된장 등 숙성된 장맛과 손맛이 어우러져 비로소 품위가 있고 풍요로운 전주성찬(한정식·백반)이 완성된다.



전주성찬



(한정식 · 백반)

식재료 | Food

쇠고기, 표고버섯, 미나리, 청국장, 된장, 두부, 돼지고기, 콩나물, 참깨, 홍어, 조기, 고등어, 조개, 열무, 고들빼기, 깻잎, 무, 마늘, 김, 연근, 호박, 황포목, 두릅, 오이, 숙주, 시금치 등

보 양 | Supplementary Nutrition

청 국 장	비타민 B2, 사포닌, 레시틴	당뇨병 예방, 발암물질 억제
된 장	불포화 지방산	항암효과, 간해독작용, 고혈압 예방
간 장	염분과 단백질 공급원	간 해독작용, 정장작용
미 나 리	칼륨, 칼슘	이뇨작용, 통풍 예방
게	철, 비타민D	골다공증 예방, 골격 형성
홍 어	고단백질, 황산코드로이친	관절염, 류마티스, 감기 치료
조 기	비타민 B1 · B2	성장발육, 원기회복
고 등 어	비타민 A · B · D	동맥경화 예방, 콜레스테롤 저하
열 무	섬유질, 비타민 A · C	장기능, 암 예방, 숙취 해소
고들빼기	이눌린, 팔미틴, 세로틴	성인병 예방, 노화방지
시 금 치	비타민 A · B12, 엽산	폐암 예방, 태아와 산모에게 필수
오 이	칼륨, 비타민C	노폐물 제거, 신진대사 활발

100자 칼럼 | Column

음식을 대하면 우선 눈으로 평가하고 코로 향기를 맡으며, 입으로 맛을 즐기는 등 관능적 즐거움과 함께 음식에서 우리 생명 유지에 필수인 영양분을 섭취한다. 우리 한식은 이 모든 것을 고루 갖춘 이상적인 음식이다. 채소류를 바탕으로 하고 단백질원을 보강하는 영양소의 균형은 현대인에게 만성병과 비만을 발붙이지 못하게 하며, 발효 식품인 절임류와 각종 조미료는 깊고 오묘한 맛을 뒷받침하여 우리 전통한식의 독창성과 차별성을 부각시킨다.



신동화 | 전북대학교 교수 (식품공학)

● 한정식

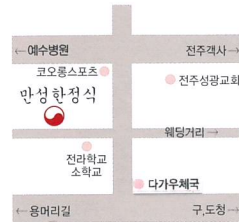
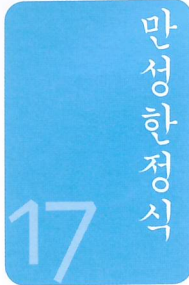
만성한정식	☎ 063) 284, 4141
무궁화	☎ 063) 271, 3307
백번집	☎ 063) 286, 0100
수구정	☎ 063) 284, 4477
송정원	☎ 063) 283, 7663
양반가	☎ 063) 282, 0054
월광	☎ 063) 283, 5995
전라회관	☎ 063) 228, 3033
전통문화센터 한벽루	☎ 063) 280, 7082
행원	☎ 063) 284, 6566

● 백반

광장식당	☎ 063) 282, 3641
다문	☎ 063) 288, 8607
전주향	☎ 063) 284, 2588
정이가네	☎ 063) 232, 5770
죽림집	☎ 063) 284, 4030
자연식당	☎ 063) 288, 8272
한국식당	☎ 063) 284, 6932
한발식당	☎ 063) 284, 3367

*가나다 순

한정식



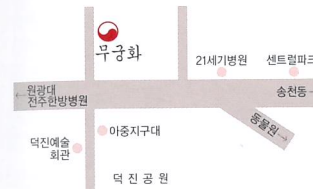
☎ 완산구 다가동 3가 124-3 ☎ 063-284-4141 ₩ 80,000~160,000 원(4인기준)
 📍 100석 🕒 20대 🕒 11:30 ~ 23:00



20년 전통의 만석한정식은 직접 담근 장으로만 만든 음식으로
 특히 깻잎장아찌의 맛이 일품이다.

▶ 맛장인 | 정갑순

040 | 전주 新8미 맛味 + 보補



☎ 덕진구 덕진동 2가 167-47 ☎ 063-271-3307 ₩ 120,000~200,000 원(4인기준)
 📍 120석 🕒 20대 🕒 10:00 ~ 22:00 🌐 www.moogungwha.com

엄선된 재료와 갖가지 양념 이외에 정성이라는 양념도 담긴 품격
 있는 음식과 함께 넓은 정원의 여유로움을 맛볼 수 있다.

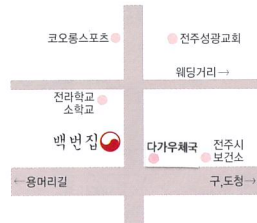
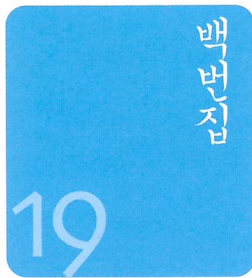


▶ 맛장인 | 박옥경 ◀

전주성찬 (한정식 · 백반) | 041



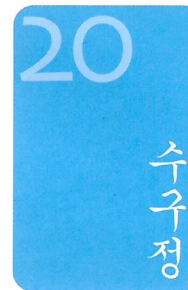
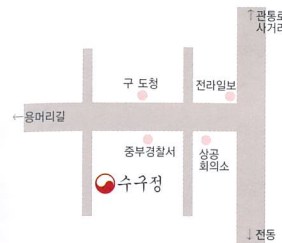
☎ 완산구 다가동1가 44-7 ☎ 063-286-0100 ₩ 80,000~120,000 원(4인기준)
 📶 220석 📺 15대, 별도 신동아주차장 🕒 11:00 ~ 22:00



전주시 향토전통음식 지정업소이다. 50년을 한결같이 이어온 신토불이 전주 전통한정식으로 시골고향의 할머니 손맛이 묻어나는 40여 가지의 음식이 나온다.

▶ 맛장인 | 주 환

042 | 전주 新8미 美味 + 보補



☎ 완산구 중앙동 4가 49-4 ☎ 063-284-4477, 3432 ₩ 120,000~150,000 원(4인기준)
 📶 200석 📺 20대 🕒 11:00 ~ 22:00

시원한 다슬기국을 한 대접 들이키면 신선한 재료로 만든 본격적인 요리들이 토하젓, 석화젓, 명란젓 등 직접 담근 젓갈과 함께 나온다.

▶ 맛장인 | 김순임 ◀



전주성천 (한정식·백반) | 043



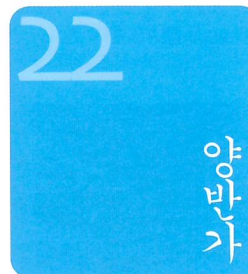
☎ 완산구 전동1가 34 ☎ 063-283-7663 ₩ 80,000~160,000원(4인기준)
 🚗 120석 🚗 60대 🕒 11:00 ~ 22:00



전주시 향토음식 지정업소인 송정원은 20년 전통으로 산지에서 직접 구입한 식재료로 조리한 한정식을 맛볼 수 있다.

▶ 맛장인 | 신현봉

044 | 전주 新8미 맛味 + 보補



☎ 완산구 동남동3가 79-2 ☎ 063-282-0054 ₩ 60,000~120,000원(4인기준)
 🚗 80석 🚗 없음 🕒 11:00 ~ 22:00

한옥의 정취와 함께 정갈하고 소박한 어머니의 손맛을 맛볼 수 있다. 숯불에 막 구워낸 양념불고기의 맛이 일품이다.

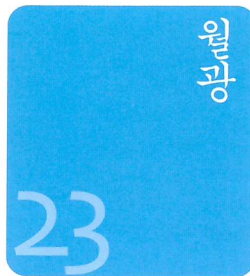


맛장인 | 노은성 ◀

전주성한 (한정식·백반) | 045



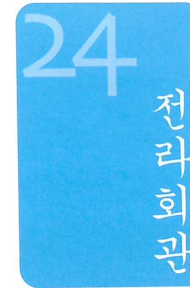
완산구 교동 80-5 ☎ 063-283-5995 ₩ 80,000~120,000원(4인기준)
 ☑ 80석 ☑ 8대 ☑ 10:00 ~ 22:00



직접 담근 동치미의 시원한 맛과 포근한 하지감자의 명성으로 인하여 이곳을 찾는 이가 문전성시를 이룰 정도로 그 맛이 일품이다.

▶ 맛장인 | 전미자

046 | 전주 新8미 맛味 + 보補



완산구 삼천동 1가 751-8 ☎ 063-228-3033 ₩ 120,000원(4인기준)
 ☑ 100석 ☑ 8대 ☑ 12:00 ~ 21:30

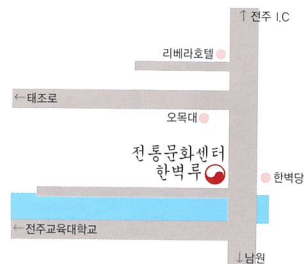
전주시 향토전통음식 지정업소로 옛 전주양반가의 전통적인 맛과 향토색이 짙은 30여 가지의 음식이 나온다. 3대(60여년)째 이어오고 있다.

맛장인 | 정동규 ◀



전주성찬 (한정식 · 백반) | 047

전통음식화센터 한벽루



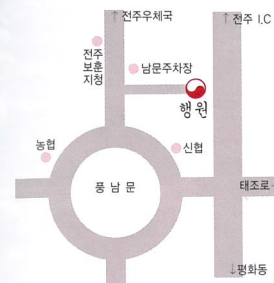
완산구 교동 7-1 ☎ 063-280-7082 ₩ 120,000~200,000 원(4인기준)
 170석 100대 10:00 ~ 21:00 www.jt.or.kr



전주시 향토전통음식 지정업소로 몇 해 동안 묵힌 웅기 뚜껑 속 깊은 장맛과
 철따라 달라지는 전라도 산천의 먹을거리를 만나 볼 수 있다.

▶ 맛장인 | 진귀호

048 | 전주 新8미 맛味 + 보補



26 행원

완산구 전동 96-1 ☎ 063-284-6566 ₩ 120,000~140,000 원 (4인기준)
 100석 40대(남문주차장) 10:00 ~ 22:00 odinni.com/haegwon

1942년 문인화의 여결 남전 허산옥 선생이 세운 행원은 70여년째 전통음식과 공연
 을 한자리에서 즐길 수 있는 곳이다.

▶ 맛장인 | 임현 ◀

전주성한 (한정식 · 백반) 049

백반



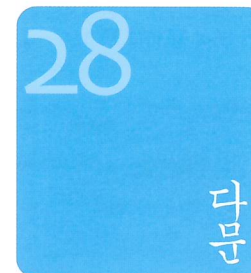
완산구 서노송동 616-35 ☎ 063-282-3641 ₩ 4,000 원
 ☑ 70석 ☑ 없음 ⌚ 11:30 ~ 21:30



3가지의 찌개류와 30여 가지의 반찬이 한상 가득 차려져 나온다.
 허름한 모습이지만 줄을 서서 먹어야 할 정도로 문전성시를 이룬다.

▶ 맛장인 | 김장섭

050 | 전주 新8미 맛味 + 보補



완산구 교동 82 ☎ 063-288-8607 ₩ 10,000 원
 ☑ 90석 ☑ 없음 ⌚ 10:00 ~ 22:00 🌐 www.daum.net/damuncha

제철에 맞는 좋은 재료를 선택하여 최대한 영양을 살린 상이 나오며, 식사 후 직접 재배한 차를 마실 수 있다.

맛장인 | 박시도 ◀

전주성천 (한정식 · 백반) | 051

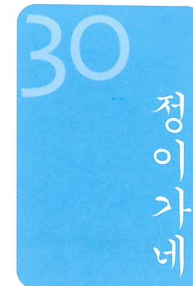


☎ 완산구 교동1가 91-2 ☎ 063-284-2588 ₩ 6,000 원
 🍽 85 석 🕒 10 대 🕒 11:00 ~ 22:00



간장을 양념에 재어 7시간을 끓이고 걸러내기를 3~5회 정도 반복하여 독특한 향과 맛이 살아있는 참깨장 백반을 맛볼 수 있다.

▶ 맛장인 | 김은숙



☎ 완산구 경원동3가 38-5 ☎ 063-232-5770 ₩ 5,000 원
 🍽 150 석 🕒 없음 🕒 11:30 ~ 21:30

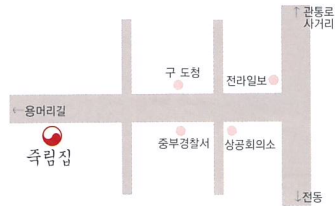
20여 가지가 넘는 맛깔스럽고 담백한 반찬과 구수하게 끓여낸 찌개를 맛볼 수 있는 푸짐하고 정갈한 상차림이다.



맛장인 | 이정숙 ◀

죽림집

31



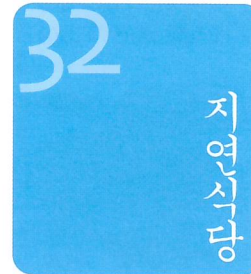
☎ 완산구 중앙동4가 33-3 ☎ 063-284-4030 ₩ 5,000 원
 📍 100석 🕒 50대 🕒 08:00 ~ 23:00



40년째 채래식 젓갈과 된장, 고추장 등 모든 젓갈과 장류를 직접 담궜은 어머니의 손맛을 며느리가 그대로 이어오고 있다.

▶ 맛장인 | 김산오

054 | 전주 新8미 맛味 + 보補



☎ 완산구 중앙동4가 32-1 ☎ 063-288-8272 ₩ 5,000 원
 📍 80석 🕒 50대 🕒 09:00 ~ 22:00

10여년을 넘게 정성 가득한 23여 가지의 맛깔스런 반찬을 선보이고 있다. 잡채와 제육볶음 등 먹을거리가 다양하다.

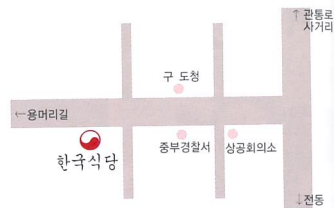
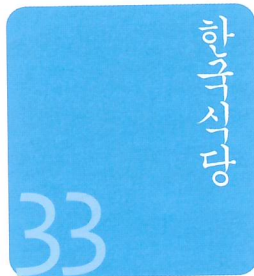
맛장인 | 서경자 ◀



전주성찬 (한정식 · 백반) | 055



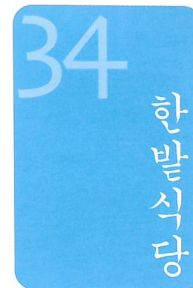
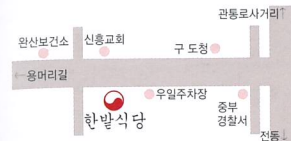
☎ 완산구 중앙동4가 34 ☎ 063-284-6932 ₩ 5,000 원
 🕒 110 석 🕒 100대 🕒 09:00 ~ 22:00



좋은 재료를 사용하여 깔끔하고 다양한 30여 가지의 밑반찬이 나오며, 특히 민물새우탕과 제육볶음의 맛이 일품이다.

▶ 맛장인 | 이훈근

056 | 전주 新8미 맛味 + 보補



☎ 완산구 중앙동4가 31-4 ☎ 063-284-3367 ₩ 5,000 원
 🕒 80 석 🕒 30대 🕒 08:30 ~ 22:00

용기돌솥에 담긴 밥과 다양한 나물에서 생선, 제육볶음까지 25여 가지의 밑반찬과 김치찌개, 된장찌개, 계란탕으로 한상 가득 차려진다.



맛장인 | 양동숙 ◀

전주성찬 (한정식 · 백반) | 057

Part 04

돌 솥 밥



전주비빔밥 못지않게 유명한 전통음식이 돌솥밥이다.
돌솥밥은 옛날 임금님의 수라를 지을 때 쓰던 곱돌솥에 갖가지 야채를
넣어 지은 밥으로 영양이 뛰어나고 담백한 맛이 일품이다.



돌솥밥



식재료 | Food

황들, 연근, 표고버섯, 강낭콩, 옥수수, 계란, 검은콩, 은행, 잣, 당근

보양 | Supplementary Nutrition

황들	비타민 A · B · C	성장발육, 피부미용, 피로회복
연근	레시틴, 펙틴, 비타민 B12	신장기능 강화, 고혈압, 당뇨병
표고버섯	레티난, 비타민 B2	암 예방, 혈액생성 촉진
강낭콩	비타민 B1 · B2 · B6	감염억제, 항종양 · 항알레르기 개선
옥수수	섬유질, 비타민 E	노화, 습진 예방, 항암작용
계란	라이신, 메티오닌	면역기능 강화, 어린이 성장발달
검은콩	비타민 B2 · B16, 레시틴	항암작용, 독소 배출, 두뇌발달
은행	펙틴, 히스티딘	폐결핵, 천식에 효과
잣	불포화지방산, 비타민 B1	변비개선, 노인성 질환 예방
당근	레시틴, 펙틴, 비타민 B12	지혈, 피로회복, 정신안정

100자 칼럼 | Column

옛날에는 흰밥을 "이밥"이라 하여 최고로 꼽았지만 요즘은 각종 재료를 이용한 밥이 맛과 영양면에서 우수하여 밥 한 그릇에 준비하는 사람의 사랑과 정성을 느낄 수 있다. 물대신 소뼈를 고운 국물이나 기타 육수를 이용하고 여기에 싱싱한 부추양념장을 첨가하면 더 알찬 식사가 된다.



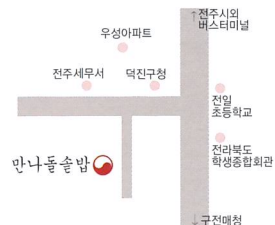
최미경 | 군산의료원 영양사

☎ 만나돌솥밥	☎ 063) 277, 4080
☎ 반야돌솥밥	☎ 063) 288, 3174
☎ 백련돌솥밥	☎ 063) 242, 7141
☎ 영진회관	☎ 063) 284, 3717
☎ 전주영양돌솥밥	☎ 063) 253, 1130
☎ 팔도명가	☎ 063) 255, 5001
☎ 향토오곡영양돌솥밥	☎ 063) 252, 0002
☎ 호야영양돌솥밥	☎ 063) 272, 2500

*가나다순

만나돌솥밥

35



☎ 덕진구 진북동 1029-31 ☎ 063-277-4080 ₩ 6,000 원
 🕒 60 석 🚗 없음 🕒 11:30 ~ 21:00



유기농 상추로 방금 버무린 겉절이가 또 다른 별미이다. 수정과
 가 후식으로 나와 입안을 깔끔하게 정리해 준다.

▶ 맛장인 | 안옥순

062 | 전주 新8미 맛味 + 補補



☎ 완산구 중앙동4가 74-1 ☎ 063-288-3174 ₩ 7,000 원
 🕒 300 석 🚗 50 대 🕒 10:00 ~ 21:00

전주시 향토전통음식 지정업소이며 전국 돌솥밥 최초 개발
 의 집으로 28년의 전통이 깃든 곳이다. 갖가지 재료가 조화를 이
 루어 감칠맛이 난다.

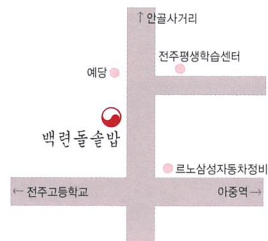
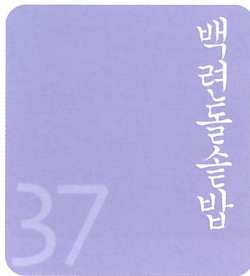
▶ 맛장인 | 임정숙 ◀



돌솥밥 | 063



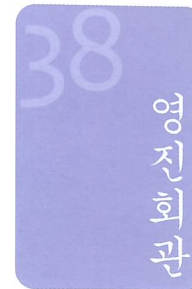
덕진구 인후동1가 891-2 ☎ 063-242-7141 💰 6,000 원
🍽 130석 🕒 10대 🕒 11:00 ~ 22:00



전주시 향토전통음식 지정업소로 한약재를 달인 육수와 장수 현지에서 곱들원석을 수작업으로 깎아 만든 돌솥을 사용하여 음식재료 본래의 맛을 즐길 수 있다.

▶ 맛장인 | 김정순

064 | 전주 新6미 맛味 + 보補



완산구 경원동3가 28-20 ☎ 063-284-3717 💰 7,000 원
🍽 150석 🕒 70대 (우리주차장) 🕒 09:00 ~ 21:00

영양이 가득한 돌솥밥과 15가지 반찬이 나오며, 칸칸히 방으로 되어 있어 모임 장소로도 인기가 있다.

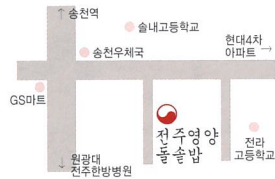


맛장인 | 김영숙 ◀

돌솥밥 | 065

전주영양 돌솥밥

39



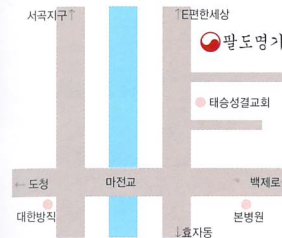
☎ 덕진구 송천동1가 484-6 ☎ 063-253-1130 ₩ 6,000 원
 🚗 140 석 🕒 20 대 🕒 09:30 ~ 21:30



10가지 재료로 8시간 동안 삶여 식힌 양념간장을 모든 음식에 이용한다. 여기에 다양한 나물들이 나와 돌솥밥의 맛을 더해 준다.

▶ 맛장인 | 신한묵

066 | 전주 新8미 맛味 + 보補



☎ 완산구 서신동 842-16 ☎ 063-255-5001 ₩ 8,000 원
 🚗 80 석 🕒 10 대 🕒 09:00 ~ 22:00

15년 전통의 전주시 향토전통음식 지정업소이다. 푸짐한 밑반찬과 함께 나오며, 참깨장 백반도 이곳의 별미 중의 하나이다.

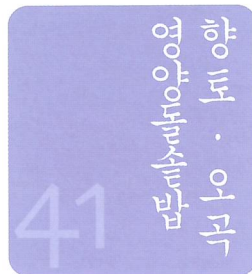
▶ 맛장인 | 전완열 ◀



돌솥밥 | 067



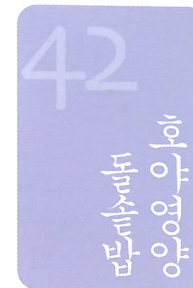
완산구 서신동 809-1 ☎ 063-252-0002(서신) / 277-0002(송천) ₩ 6,000 원
 60석 📺 없음 🕒 11:30 ~ 21:00



서신동의 오곡영양돌솥밥은 돌솥밥의 맛이 좇기로 소문이나 송천동에도 향토영양돌솥밥을 함께 운영하고 있다. 신선한 재료를 사용한 푸짐한 영양밥을 맛볼수 있다.

▶ 맛장인 | 임복순

068 | 전주 新8미 맛味 + 보補



완산구 서신동 849-4 ☎ 063-272-2500, 7658 ₩ 5,000 원
 40석 📺 없음 🕒 11:00 ~ 21:00

몸에 좋은 음식을 먹을 수 있도록 한약재를 달여 만든 양념장을 선보이고 있다.



맛장인 | 임인숙 ◀

돌솥밥 | 069

Part 05

순두부찌개



부드럽고 고소한 순두부 맛과 조개의 시원한 맛 그리고 고추의 얼큰한 맛의 조화를 이룬 음식이다. 순두부는 수분이 많이 포함되어 있어 두부에 비해 영양가는 다소 떨어지지만 부드럽고 콩 특유의 향기가 그대로 살아있는 특징이 있다.



순두부찌개



식재료 | Food

순두부, 돼지고기, 바지락, 마늘, 파, 고춧가루

보 양 | Supplementary Nutrition

순 두 부_비타민 B1 · E, 칼슘 | 두뇌발달, 심장병 · 고혈압 · 성인병 예방
 돼지고기_비타민 B1 · B12, 니아신 | 성장발육 및 뇌 활동 촉진
 바 지 락_메티오닌, 베타인, 타우린 | 간 기능 강화, 숙취 해소, 빈혈예방
 마 늘_알리신, 유황, 아미노산 | 암예방, 살균작용, 수은해독
 파_염분, 비타민, 알리신 | 성인병, 암 예방, 불면증 개선
 고춧가루_비타민 C, 캡사이신 | 통증 완화, 암 · 비만 예방, 항균 작용

100자 칼럼 | Column

순두부는 발에서 나는 소고기라 불리는 콩을 주원료로 만들어 콩의 영양가를 가장 이상적으로 소화흡수 할 수 있는 음식이다. 체내의 신진대사와 성장 발육에 꼭 필요한 단백질 중 필수아미노산, 칼슘, 철분 등 무기질이 다량으로 함유되어 있어 맛뿐만 아니라 영양면에서도 쌀을 주식으로 하는 우리 식생활에 좋은 공함을 이루고 있다.



한현아 | 정학숙 영양사

- | | |
|--------------|------------------|
| ☎ 고향두부촌 | ☎ 063) 246. 5500 |
| ☎ 달맞이흑두부사랑 | ☎ 063) 225. 7773 |
| ☎ 송천동가미순두부 | ☎ 063) 251. 8457 |
| ☎ 어은골햇콩순두부전골 | ☎ 063) 236. 2361 |
| ☎ 엄마순두부 | ☎ 063) 229. 8056 |
| ☎ 전주순두부 | ☎ 063) 247. 3838 |
| ☎ 흑두부이야기 | ☎ 063) 273. 2332 |
| ☎ 흥부네가미순두부 | ☎ 063) 253. 5621 |

*가나다 순

고향두부촌

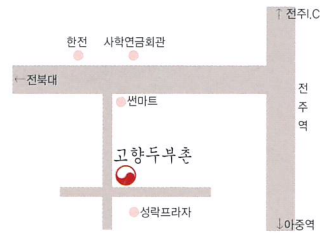
☎ 덕진구 인후동2가 1574-21 ☎ 063-246-5500-1 ₩ 4,000 원
 📍 150석 🕒 5대 🕒 9:30 ~ 22:00



진안 국산콩을 사용하여 시원하고 담백한 순두부찌개를 맛볼 수 있다. 이외에도 두부전골, 두부보쌈의 맛도 일품이다.

▶ 맛장인 | 송재규

074 | 전주 新8미 맛味 + 보補



달맛이 흑두부사랑

☎ 완산구 효자동1가 395-2 ☎ 063-225-7773 ₩ 5,000 원
 📍 300석 🕒 40대 🕒 10:00 ~ 22:00

국내 최초로 검은콩으로 만든 흑두부를 판매해 보건복지부 장관 표창을 받은 곳으로 유기농 콩을 사용한다. 농장에서 직접 기른 유향오리도 맛볼 수 있다.

▶ 맛장인 | 박금모

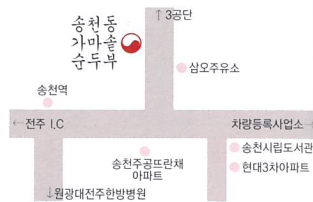


순두부찌개 | 075



☎ 덕진구 송천동2가 348 ☎ 063-251-8457 ₩ 4,000 원
 🚗 200석 🕒 50대 🕒 09:00 ~ 21:00

45 송천동가마솥 순두부



돼지고기보다는 바지락으로 국물을 내 더욱더 시원한 순두부찌개를 맛볼 수 있다.
 이 곳에서 직접 만든 순두부의 맛도 일품이다.

▶ 맛장인 | 이상열



46 어은골해송 순두부 전골



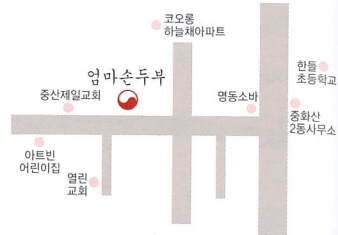
☎ 완산구 중화산동2가 4-44 ☎ 063-236-2361 ₩ 7,000 원
 🚗 130석 🕒 25대 🕒 09:30 ~ 22:00

마치 커피숍이나 레스토랑에 온 듯한 분위기에서 일반적인 순두부찌개가 아닌 각종 해물이 들어간 순두부찌개를 맛볼 수 있다.



맛장인 | 박상후 ◀

엄마순두부



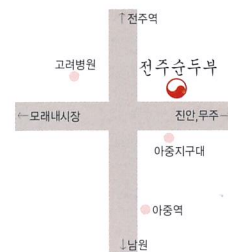
☞ 완산구 중화신동2가 817-9 ☎ 063-229-8056 ₩ 4,000 원
 ☑ 170 석 ☏ 20 대 ☎ 10:00 ~ 22:00



완주군 화산면에서 재배한 콩을 사용하며, 특히 토요일은 검정콩으로 만든 순두부찌개가 나온다.

▶ 맛장인 | 정승민

078 | 전주 新8미 맛味 + 보補



전주순두부

☞ 덕진구 산정동 748-1 ☎ 063-247-3838~9 ₩ 4,000 원
 ☑ 100 석 ☏ 50 대 ☎ 07:00 ~ 22:00

버섯순두부, 바지락 순두부, 고기순두부 등 다양한 종류의 순두부찌개를 부담없는 가격으로 맛볼 수 있다.



맛장인 | 최용철 ◀

순두부찌개 | 079



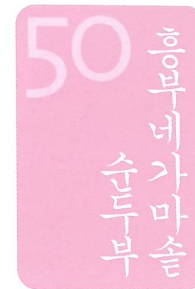
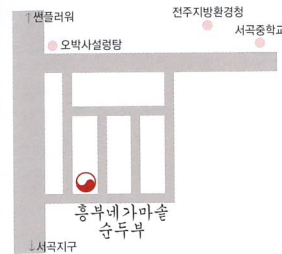
완산구 효자동3가 1470-1 ☎ 063-273-2332 ₩ 5,000 원
 🚗 40 석 📺 10 대 🕒 09:30 ~ 22:00



검정콩을 이용하여 가마솥에 천연해수 간수로 만든 두부를 사용하여 더욱 더 열큰
 하고 담백하다.

▶ 맛장인 | 정현화

080 | 전주 新8미 맛味 + 보補



완산구 효자동3가 1427-6 ☎ 063-253-5621 ₩ 5,000 원
 🚗 50 석 📺 없음 🕒 11:30 ~ 22:00



뚝배기순두부, 해산물순두부, 콩비지순두부, 초당순부두 등 다
 양한 순두부찌개를 맛볼 수 있다.

맛장인 | 조형수 ◀



순두부찌개 | 081

Part 06

감 자 탕



감자탕은 삼국시대에 돼지 사육으로 명성이 자자했던 전라도 지방에서 유래되어 전국 각지로 전파된 전통 음식으로 돼지뼈를 우려낸 국물로 음식을 만들어 뼈가 약한 노약자나 환자들에게 먹게 하였다. 감자탕은 얼큰하면서도 자극적이지 않고 담백하여 영양식으로도 뛰어나다.



감자탕



식재료 | Food

돼지등뼈, 감자, 대파, 생강, 마늘, 고춧가루, 들깨

보 양 | Supplementary Nutrition

돼지등뼈_칼슘, 비타민 B1, 니아신 | 성인병·뇌질환 예방, 성장발육 촉진
 감 자_비타민 C, 칼륨 | 위장보호, 소화 촉진, 변비 치료
 대 파_염분, 비타민, 알리신 | 압·성인병 예방, 불면증 개선
 생 강_진저롤 | 압 예방, 소화 촉진
 마 늘_알리신, 유헤아미노산 | 압 예방, 살균작용, 수은해독
 고춧가루_비타민 C, 캡사이신 | 통증 완화, 압·비만 예방, 항균 작용
 들 깨_리놀레산, 비타민E | 유방암 예방, 여성 보양

100자 칼럼 | Column

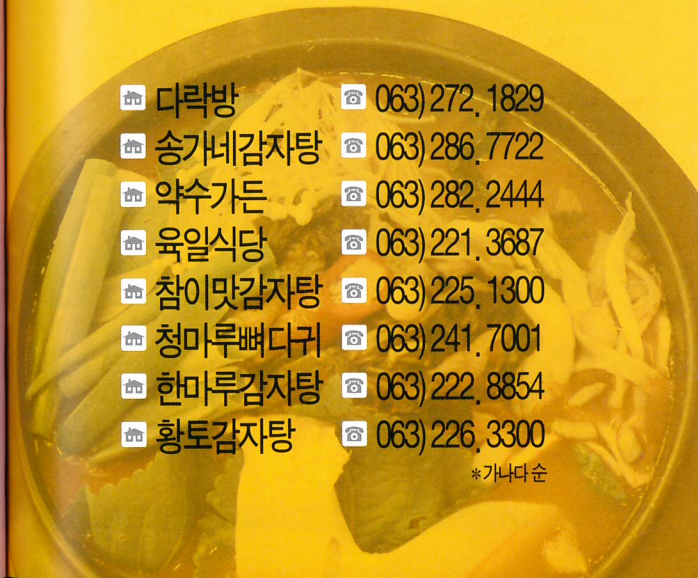
감자탕의 등뼈에는 단백질, 칼슘, 비타민B 등 이 풍부하다. 각종 영양이 풍부한 등뼈를 오랫동안 고아서 만든 영양국물은 술을 마시는 현대인에게는 부담 없이 즐겨 먹을 수 있는 고단백 영양식품이다. 또한 감자탕에 들어있는 감자는 혈액을 맑게 하고 기운을 좋게 하며 뱃속을 든든하게 하고 소화기관을 튼튼하게 한다. 최근에는 감자에 항암 효과가 있다는 연구 결과가 발표되어 관심을 불러일으키고 있다.

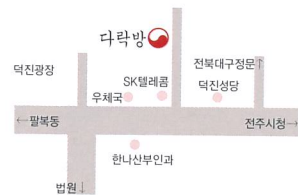


김정연 | 효사랑가족요양병원 원장

- | | |
|--------|----------------|
| 다락방 | 063) 272. 1829 |
| 송가네감자탕 | 063) 286. 7722 |
| 약수가든 | 063) 282. 2444 |
| 육일식당 | 063) 221. 3687 |
| 참이맛감자탕 | 063) 225. 1300 |
| 청마루뼈다귀 | 063) 241. 7001 |
| 한마루감자탕 | 063) 222. 8854 |
| 황토감자탕 | 063) 226. 3300 |

*가나다순





☎ 덕진구 덕진동1가 1276-14 ☎ 063-272-1829 ₩ 6,000 원
 📍 60 석 🕒 30대(삼전주차장) 🕒 09:30 ~ 22:00



살점이 많은 순수 군내산 돼지등뼈를 사용하여 푸짐하게 나오며, 직접 재배한 임실 청정지역의 고추로 만든 고추장아찌의 맛도 일품이다.

▶ 맛장인 | 홍성인

086 | 전주 新8미 맛昧 + 보補



☎ 완산구 다가동3가 24-1 ☎ 063-286-7722 ₩ 5,000 원
 📍 90 석 🕒 없음 🕒 24시간

우거지와 통감자 돼지등뼈가 푸짐하게 어우러져 얼큰하고, 시원한 국물 맛을 내며, 벽 한쪽에는 이 곳을 찾은 연예인의 써인도 접할 수 있다.

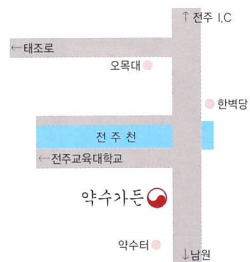
맛장인 | 신순애 ◀



감자탕 | 087



☎ 완산구 동서학동 933-2 ☎ 063-282-2444 ₩ 5,000 원
 🚗 200석 🚌 20대 🕒 10:00 ~ 22:00



20년째 질 좋은 돼지등뼈를 사용하여 시원하고 담백한 맛 뿐만 아니라 고소한 맛까지 난다.

▶ 맛장인 | 이순길

088 | 전주 新8미 맛味 + 보補



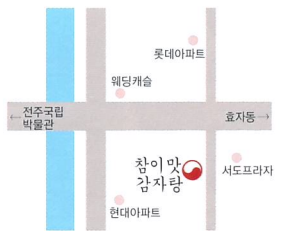
☎ 완산구 효자동1가 605-2 ☎ 063-221-3687 ₩ 5,000 원
 🚗 70석 🚌 없음 🕒 11:00 ~ 24:00

돼지등뼈와 각종 채소와 고구마순을 넣은 색다른 맛의 감자탕을 만날 수 있다.

▶ 맛장인 | 김옥녀 ◀

감자탕 | 089

참이맛감자탕

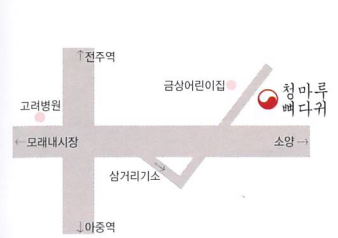


주소 완산구 효자동1가 650-2 ☎ 063-225-1300 ₩ 29,000원(大)
 ☎ 130석 📺 없음 🕒 10:00 ~ 24:00



썩는맛, 국물 맛, 소스 맛이 적절하게 조화를 이루어 질기지 않고 부드러운 우거지와 깔끔하고 시원하면서도 담백한 국물을 맛볼 수 있다.

▶ 맛장인 | 김대현



56 청마루 백다귀

주소 덕진구 금상동 524-4 ☎ 063-241-7001 ₩ 5,000원
 ☎ 140석 📺 40대 🕒 10:00 ~ 22:00

순수 국내산 등뼈를 사용하여 신선한 야채와 우거지를 넣어 개운하며 담백한 국물 맛이 일품이다. 체인점 형식이 아닌 전주 자생 음식점 중의 하나이다.



맛장인 | 유준호 ◀



☎ 완산구 삼천동1가 626-15 ☎ 063-222-8854 ₩ 9,900 원(大)
 📶 60석 📺 없음 🕒 10:00 ~ 23:30



돼지 특유의 냄새를 완전히 제거한 목우촌 빠다귀와 육수에 깨
 순, 삶은 감자, 각종 버섯을 넣어 담백하고 구수한 맛을 낸다.

▶ 맛장인 | 홍순호

092 | 전주 新8미 맛味 + 보補



☎ 완산구 삼천동1가 284-26 ☎ 063-226-3300 ₩ 28,000 원(大)
 📶 130석 📺 20대 🕒 10:00 ~ 24:00

전주에만 세 곳(삼천점, 송천점, 이중점)이 있는 황토감자탕은
 고기가 많이 붙어있는 돼지뼈를 사용하여, 진하고 깊은 국물 맛
 을 낸다.



맛장인 | 송재이 ◀

감자탕 | 093

Part 07

칼국수



요즘은 흔히 쉽게 먹을 수 있는 칼국수지만 고려·조선시대에는 밀가루가 흔하지 않았기 때문에 특별한 때나 먹을 수 있는 귀한 음식으로 지방색이 물씬 풍기는 음식이다.



칼국수



식재료 | Food

밀가루, 육수, 달걀, 호박, 고추, 표고버섯, 당근

보 양 | Supplementary Nutrition

밀 가루	비타민 B1, 글루텐		대장암 예방, 노화 방지
육 수	칼슘, 콜라겐		원기 회복
달걀	라이신, 메티오닌		면역기능 강화, 어린이 성장발달
호박	비타민 A · C		위궤양 예방
고추	비타민 A · C, 캡사이신		비만 예방, 면역력 강화, 암 예방
표고버섯	멜라닌, 레티난, 비타민B2		암 예방, 혈액생성 촉진
당근	비타민 A · C, 카로틴		식도암 예방

100자 칼럼 | Column

칼국수의 영양성분은 그저 국수로만 생각한다면 탄수화물 그 자체이겠지만 사골로 국물을 내면 단백질과 칼슘을 보충할 수 있고, 염도를 낮추는 성질을 가진 버섯을 넣는다면 더더욱 좋다. 들깨를 넣으면 콜레스테롤 침착을 감소시켜 혈관의 노화를 방지하고 동맥경화를 예방한다. 민간 요법으로 피부미용에도 좋고 변비, 중풍 예방에도 도움을 준다.



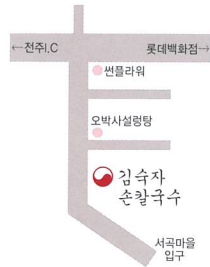
박종만 | 소아청소년과 원장

- ☎ 김숙자손칼국수 ☎ 063) 252. 1233
- ☎ 밀다원 ☎ 063) 245. 8006
- ☎ 베테랑 ☎ 063) 285. 9898
- ☎ 봉창이해물칼국수 ☎ 063) 228. 7711
- ☎ 손가네바지락칼국수 ☎ 063) 276. 1154
- ☎ 최고집칼국수 ☎ 063) 225. 5502
- ☎ 큰손해물칼국수 ☎ 063) 224. 0072
- ☎ 하서방해물칼국수 ☎ 063) 221. 8816

*가나다 순

김숙자
손칼국수

59



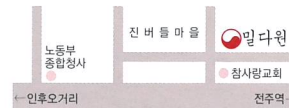
완산구 효자동3가 1425-2 ☎ 063-252-1233 ₩ 4,500 원
 60석 14대 10:30 ~ 21:00



야채칼국수, 버섯칼국수, 해물칼국수, 바지락칼국수, 팔갈국수 등 그 종류가 다양하다. 새알팔죽도 이곳의 별미음식으로 손꼽힌다.

▶ 맛장인 | 김숙자

098 | 전주 新8미 맛+보補



60

밀다원

덕진구 우아동2가 857-1 ☎ 063-245-8006 ₩ 4,000 원
 100석 20대 11:30 ~ 21:30

40가지의 자연뿌리식품과 약재를 사용하여 3가지의 색깔을 3일에 1번씩 바껴 만들며 기계로 하지 않고 손으로 직접 썰어 칼국수 본래의 맛을 더해준다.



맛장인 | 박옥례 ◀

칼국수 | 099



☎ 완산구 교동 84-10 ☎ 063-285-9898 ₩ 3,500 원
 🍽 200석 🕒 35대 🕒 09:00 ~ 22:00

61 베타랑



학교 앞 어디서나 볼 수 있을법한 평범한 분식집과 다르지 않지만 들깨가루의 구수한 맛과 국물이 넘칠듯 말듯 푸짐한 칼국수를 맛볼 수 있다.

▶ 맛장인 | 김은성

100 | 전주 新8미 맛味 + 보補



62 봉창이 해물칼국수



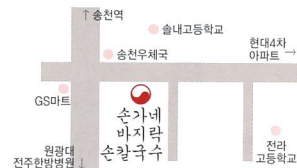
☎ 완산구 중화산동2가 648 ☎ 063-228-7711 ₩ 5,000 원
 🍽 170석 🕒 30대 🕒 10:30 ~ 22:00 🌐 www.bongchang.co.kr

강원도산 북어로 만든 육수와 신선한 해물, 그리고 직접 매장에서 국수를 뽑아낸 생면을 사용한다. 칼국수의 양도 푸짐하여 배불리 먹을 수 있다.

맛장인 | 김연석 ◀

칼국수 | 101

손가네바지락 손칼국수

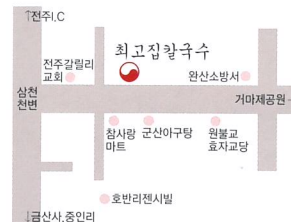


☎ 덕진구 송천동1가 485-6 ☎ 063-276-1154 ₩ 4,500 원
 🕒 80석 🕒 20대 🕒 10:00 ~ 21:00



조미료를 사용하지 않으며 싱싱한 바지락 자체의 맛으로 국물을 낸다. 전주시민 뿐 아니라 타지역의 손님들도 많이 찾는다.

▶ 맛장인 | 정호충



64 칼국수 최고집

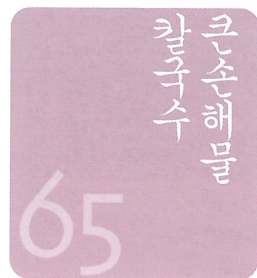
☎ 완산구 삼천동1가 725-6 ☎ 063-225-5502 ₩ 4,500 원
 🕒 70석 🕒 40대(건물 뒤 공용주차장) 🕒 11:00 ~ 22:00

당근, 시금치 등 신선한 야채즙을 이용한 삼색면이 특징이다. 팔을 3시간 이상 삶아 전통방식으로 걸러내어 만든 팔칼국수의 맛도 일품이다.

맛장인 | 김용철 ◀

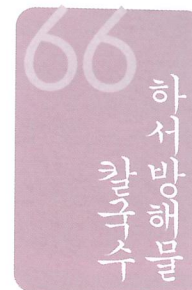
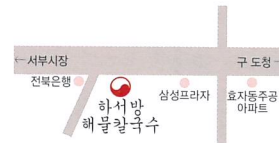


☎ 완산구 평화동 733-3 ☎ 063-224-0072 ₩ 4,500 원
 🍽 130 석 📺 100 대(공영주차장) 🕒 09:30 ~ 22:00



신선한 바지락과 해물을 이용하여 시원하고 얼큰한 국물 맛을 낸다. 해물칼국수 외에도 다양한 종류의 칼국수와 만두도 맛볼 수 있다.

▶ 맛장인 | 김남숙



☎ 완산구 효자동1가 145-3 ☎ 063-221-8816 ₩ 4,000 원
 🍽 200 석 📺 60 대 🕒 09:30 ~ 23:00

부안에서 나오는 최상의 바지락과 숙성한 밀가루 반죽을 사용하여 탱탱한 면발과 시원한 국물이 일품이다. 또한 푸짐한 양에 한번 더 놀라게 된다.

▶ 맛장인 | 하태경 ◀



Part 08

순대국밥



순대는 가축의 선지를 포함하고 있어 소장에서 흡수가 용이한 철분의 훌륭한 공급원으로 빈혈이 우려되는 여성에게 적합한 영양식이다. 지역마다 만드는 방법과 맛이 다른데, 전라도는 끓고 신선한 돼지의 창자 안에 돼지피(선지), 생강, 마늘, 대파, 양파, 찹쌀 등을 잘게 썰어 양념한 소를 넣어 만든 압뽕 순대로 유명하다.



순대국밥



식재료 | Food

돼지창자, 돼지피, 생강, 마늘, 대파, 양파, 참쌀

보 양 | Supplementary Nutrition

돼지창자	리놀산	비타민 B1 · B2	소화성 궤양에 효과, 해독작용
돼지피	리놀산	비타민 B1 · B2	빈혈, 심장질환, 두통
생강	진저롤		암 예방, 소화 촉진, 멀미 예방
마늘	알리신, 유황아미노산		암 예방, 살균작용, 수은해독
대파	칼슘, 염분, 비타민, 알리신		암 · 성인병 예방, 불면증 개선
양파	퀘세틴, 칼슘, 철분		성인병 예방, 노화방지, 원기회복
참쌀	비타민 B, 아밀로펙틴		소화 촉진, 변비 예방

100자 칼럼 | Column

순대는 돼지고기를 이용한 우리 고유의 음식으로 돼지창자에 여러 가지 채소와 두부, 곡류, 돼지 피를 넣어 찌거나 삶아서 만든다. 돼지고기를 이용한 우수한 단백질 식품이고, 빈혈 예방과 치료에 필요한 철분의 좋은 급원이다. 또한 국물은 돼지 뼈를 장시간 우려내었기 때문에 칼슘도 충분히 섭취할 수 있다. 값이 비싸지 않으면서도 깊은 맛과 함께 칼로리, 단백질, 철분, 칼슘 등 영양이 풍부한 소중한 우리 음식이다.

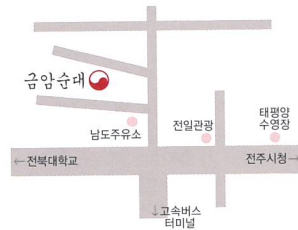


이경자 | 전주기전대학 교수 (식품영양)

☎	금암순대	☎	063) 272. 1394
☎	남문피순대	☎	063) 232. 5006
☎	대화아중순대	☎	063) 244. 3669
☎	덕천식당	☎	063) 254. 7365
☎	안골순대	☎	063) 224. 0124
☎	용집	☎	063) 254. 9532
☎	원조피순대	☎	063) 271. 5922
☎	장모님 순대국밥	☎	063) 252. 0880

*가나다 순

67 금암순대

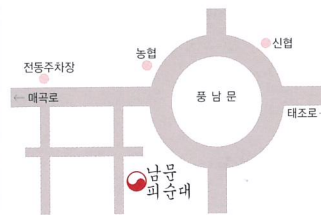


☎ 덕진구 금암동1가 720-33 ☎ 063-272-1394 ₩ 4,000 원
 🚗 80 석 🚌 20 대(만일정사 건물 내) 🕒 11:30 ~ 23:00



목우촌에서 매일 공급되는 신선한 고기를 사용하여 마늘, 파, 생강 등 갖가지 재료를 아끼지 않고 반나절 이상 우려낸 진한 국물 맛의 순대국밥을 맛볼 수 있다.

▶ 맛장인 | 이정숙



68 남문피순대

☎ 완산구 전동3가 2-198 ☎ 063-232-5006 ₩ 3,500 원
 🚗 120 석 🚌 100 대(천변주차장) 🕒 24시간

37년의 전통을 자랑하는 이곳은 찌를 직접 우려내 비린내가 없으며, 국물 맛이 깔끔하고 깊은 맛을 낸다. 피순대 또한 순대국밥만큼이나 인기가 많다.

맛장인 | 권교숙 ◀



☎ 덕진구 인후동1가 805-1 ☎ 063-244-3669 ₩ 4,000 원
 🕒 50 석 🚗 6 대 🕒 11:00 ~ 23:00



이곳의 특징은 국물에 있는데, 고사리와 버섯을 넣어 개운하면서도 순대국밥에서 느낄 수 없는 담백함까지 맛볼 수 있다.

▶ 맛장인 | 김순정



☎ 덕진구 금암1동 709-9 ☎ 063-254-7365 ₩ 3,500 원
 🕒 70 석 🚗 4 대 🕒 07:30 ~ 20:00

1976년부터 30여년 이어온 덕천식당은 내장으로만 순대국밥을 만든다. 젊은 층들이 많이 찾는다.



맛장인 | 양종숙 ◀

안골순대

71



덕진구 인후동1가 625-2 ☎ 063-244-0124 ₩ 4,000 원
 40석 ② 없음 ③ 09:00 ~ 02:00



싱싱한 각종 채소로 만든 피순대와 신선한 내장 재료들을 사용하여 시원하고 깔끔한 국물 맛을 볼 수 있다.

▶ 맛장인 | 박주현



용집

72

덕진구 덕진동1가 1265-26 ☎ 063-254-9532 ₩ 3,500 원
 50석 ② 없음 ③ 06:00 ~ 21:00

30여년 전통의 용집은 옛날 순대국밥의 맛을 그대로 유지하고 있다. 대학생들이 많이 찾으며, 맛집을 선호하는 사람들에게도 인기가 높다.

맛장인 | 유순이 ◀

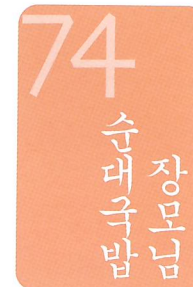


☎ 덕진구 송천동1가 543-94 ☎ 063-271-5922 ₩ 5,000 원
 ☑ 50석 ☑ 10대 ☑ 09:30 ~ 22:00



허름하고 작은 규모이지만 푸짐한 내장과 버섯, 고사리가 들어간 얼큰한 순대국밥의 맛을 보면 다시 찾게 될 정도로 그 맛이 일품이다.

▶ 맛장인 | 고마옥



☎ 덕진구 송천동2가 558-3 ☎ 063-252-0880 ₩ 4,000 원
 ☑ 50석 ☑ 없음 ☑ 10:30 ~ 22:00

순대국밥 맛집으로 유명한 삼례 유성식당의 사위가 그 맛을 전수받아 전주에 분점을 내어 운영하고 있다. 26년 전통의 장모님 손맛을 그대로 이어 그 맛을 보여주고 있는 곳이다.

맛장인 | 김용구 ◀

Part 09

막 걸 리



전주 新3술(酒) 중 전주 막걸리는 우리나라 3대 막걸리 중의 하나로 100% 천연암반수로 만들어 살아있는 발효균이 만들어내는 독특한 맛을 낸다. 권역별 - 경원동, 삼천동, 서신동, 평화동, 효자동으로 막걸리촌이 형성되어 있으며, 막걸리 한 주전자 가격으로도 기본 안주들이 한상 가득히 차려져 나온다.



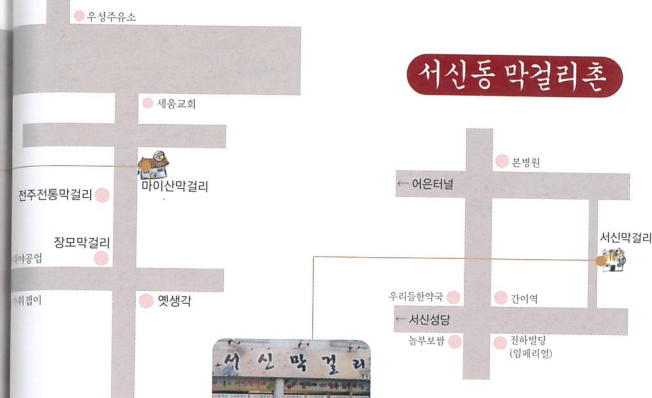
삼천동 막걸리촌



전주 막걸리 전문 판매업소 총 100여 개소

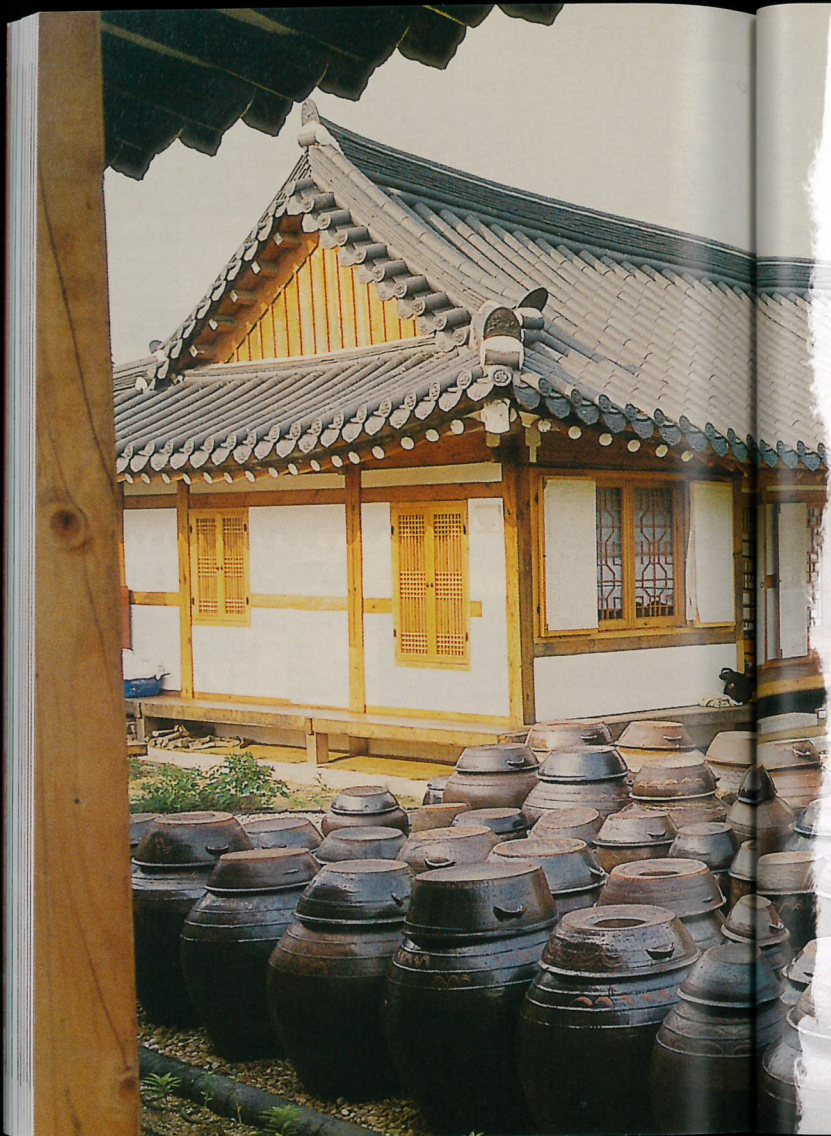
- 삼천동 막걸리촌 31개소 중 추천 3개소
- 서신동 막걸리촌 13개소 중 추천 1개소
- 경원동 막걸리촌 10개소 중 추천 1개소

서신동 막걸리촌



경원동 막걸리촌





전주천년의 맛잔치

Korea Food Festival In Jeonju

대동한마당 잔치로 대표적인 축제인 '전주 천년의 맛 잔치'가 있다.

전주가 맛의 본향임을 살려 한국음식의 진정한 맛을 찾고 전주 천년 맛의 관광 산업화를 목표로 맛의 세계화, 전통 맛의 현대화를 지향하고 있다.

황홀한 맛!

천년전주가 엄선하고 자랑하는 다양한 맛의 세계를 보여준다. 전주음식의 명소를 찾아 명인·명사와 함께 '식담'을 나누며 허끝에서 감도는 천년의 맛을 오롯이 만난다.

함께하는 체험!

가족과 함께 할 수 있는 다양한 조리체험을 즐길 수 있다. 대대로 전해 내려오는 맛의 비법을 조리명인으로 부터 전수받아 명가의 맛을 직접 빚어본다.

눈이 즐거운 음식!

너무나도 현란한 요리달인들의 쇼는 물론 황홀한 전통의 색상들이 시선을 사로잡는 음식을 예술로 승화시킨 맛의 진가 명기가 눈을 먼저 즐겁게 한다.

천년전통의 향!

특권층만이 즐길 수 있었던 전통 궁중음식부터 맛깔스런 우리네 저자거리 음식에 이르기까지 한국을 대표하는 진미가 한데 모였다.

味
樂
見
香

아시아
명품음식 속
전주 新8미



베트남_순대



일본_가마메시



말레이시아_클레이포트라이스

우리나라와 인접한 아시아. 생김새와 살아키는 방식은 다르지만 그네들의 삶 속에서 우리와 비슷한 문화, 비슷한 음식들을 접할 수 있다. 태국과 베트남의 경우 콩나물국밥과 순두부찌개, 감자탕과 비슷한 음식을 즐겨 먹는다. 베트남은 돼지를 이용한 순대를 만들어 소스를 찍어 먹는다.

한국_돌솥밥



돌솥밥

일본_가마메시

가마메시(부반·釜飯)는 원래 일본 사람들이 양은(알 루미늄) 솥에 해물과 채소를 잘게 썰어 넣고 볶음밥 처럼 즉석에서 지어먹는 일본식 솥밥이다.

말레이시아_클레이포트라이스

흙으로 만든 토기, 클레이포트에 각종 재료를 혼합한 밥을 넣고 달고기, 쇠고기, 각종 채소를 얹어 화로에서 지은 밥이다.



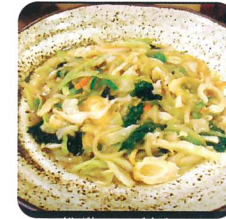
한국_칼국수

新
전주 8미

칼국수

일본_소바

일본의 '본산적주(本山荻舟)'에 "조선의 승려 원진이 일본에 건너와 밀가루와 메밀가루를 섞는 것을 가르쳤다"는 기록이 있다. 원래 일본에서는 메밀국수를 '소바'라고 하지 않고 자른다는 뜻의 마디 절(切)자를 넣어 메밀국수를 '소바기리(소바切)'라고 불렀는데, 원진스님이 가르친 것은 칼국수를 만드는 법이 아니었을까!



일본_앙가께우동

일본_앙가께 (우동)

전분을 이용하여 탕수육 소스와 같이 걸쭉하게 만든 우동으로 일본의 다양한 종류의 우동 중에 칼국수와 가장 비슷하다.



태국_쌀국수

태국_파(쌀)국수

반투명한 흰색으로 모양은 우리나라 칼국수 면발처럼 납작하고 넓은 것에서 냉면 면발처럼 가느다란 것까지 다양한 종류가 있다.

전주 新8경

전주팔경(기린도월, 남고모중, 한벽청연, 다가사후, 덕진채연, 동포귀범, 비비락안, 위봉폭포) 대부분은 자연풍경과 이미지를 뜻하며, 전주 지역 외의 풍경도 포함이 되어 있었다. 전주 시민과 타 지역 시민들을 대상으로 설문조사를 실시하여 현재 전주를 대표하는 명소를 다시 선정하였다.



한옥마을



덕진공원



경기전

1_한옥마을

전주시 완산구 교동·풍남동 일대로 풍남문, 경기전, 향교 등 전통문화의 숨결을 만끽할 수 있으며, 맛과 체험의 즐거움을 즐길 수 있다.

2_덕진공원

고려시대부터 조성된 연못을 배경으로 만들어진 공원으로 시원한 물줄기, 화려한 조명과 음악에 맞춰 분수쇼가 진행된다. 여름이면 연꽃으로 만개되어 장관을 이룬다

3_경기전

조선왕조 태조 이성계의 어진을 봉안하기 위해 태종 10년에 창건되었으며 조경묘와 태실 및 전주사고가 있다. 주변경관이 수려한 곳이다.

4_전동성당

1908년 보두네 신부에 의해 건립된 전동성당은 비잔틴풍의 로마네스크 양식의 건물로 전라도 지역의 최초의 서양식 건물이다.



전동성당

5_월드컵경기장

전주의 대표적 특산물인 함축선과 마을 어귀에 서있던 솟대, 가아금의 12현을 이미지화하여 전통의 고장, 소리의 고장을 표현하였다.



월드컵경기장

6_풍남문

전주부성의 4대문 가운데 하나인 남문으로 성문 위에 세운 누각의 기둥이 아래층에서부터 하나로 연결되어 있으며, 옛 전주성의 모습을 엿볼 수 있다.



풍남문

7_동물원

1978년 6월에 개원한 전주동물원은 호랑이, 사자, 기린, 하마, 낙타 등 동물을 다수 보유하고 있다. 도심 속의 푸른 쉼터이자 가족 나들이 장소로 좋은 곳이다.



동물원

8_객사

전라감영의 권위와 명예를 상징하는 보물. 조선왕조의 발상지로서 우러른다는 "풍패지관"이라는 대형 현판이 걸려 있다. 휴식 공간으로도 많이 이용하고 있다.



객사

2007 음식문화지도



한국 문화의 중심, 전주문화재단 전통 · 감동 · 환희

- 재단법인 전주문화재단은 지역문화 역량을 결집시켜 전주의 문화수준을 한 단계 향상시키고
- 문화예술인들의 활발한 창작활동을 유도하고 일반 시민들의 문화 향수 기회를 확대하여 시민의 자율적인 문화예술활동의 지속적인 지원 등을 통하여 전주의 문화예술 진흥을 목표로 한다.

발 행 처 재단법인 전주문화재단

전주시 완산구 서노송동 740-3번지
대표전화 063-283-9225~7
전 송 063-283-9228
홈페이지 <http://www.jjcf.or.kr>

발 행 인 장명수(전주문화재단 이사장)

발 행 일 2007년 11월

편집/제작 CONTINUE (063-245-9313~4)

※ 이 책에 수록된 내용 및 사진은 무단 사용할 수 없습니다.

참고자료

비타민 위대한 밥상 1~4권 / 한영실 / 현암사
<http://www.cheongduwon.com>
http://www.parkminhwa.com_ne.kr
<http://blog.daum.net/doyota91>
http://cafe.naver.com/koryoceladon_cafe
<http://blog.naver.com/chawa97>
<http://blog.naver.com/bnwkth>
<http://blog.daum.net/rnrlslsp>
<http://blog.naver.com/1020mo>
<http://cafe.naver.com/antifreeradical>
<http://cafe.naver.com/kainuko>
<http://blog.naver.com/playsp>
<http://blog.naver.com/skylove1713>