

넉넉한 마음

한상에 담긴 미학

林圓經濟志 鼎俎志와 전주10味



풍석문화재단
음식연구소

준평



넉넉한 마음
한 상에 담긴 미학 - 林園經濟志 鼎俎志와 전주 10味

기획 | 광미경, 진병춘
원고작성 | 리디아정
음식재현 | 광미경, 리디아정
현장조사 | 리디아정, 한승문
교열편집 | 박정진
사진촬영 | 김현철

발행일 | 2016년 12월
발행처 | (재) 풍석문화재단 음식연구소

<비매품>

이 책은 저작권법의 보호를 받는 저작물이므로 허락 없이 내용을 인용하거나 발췌하는 것을 금합니다.

※ 이 보고서는 2016년도 전주시의 재원으로 풍석문화재단 음식연구소
'준평'이 수행한 '전주대표음식발굴 및 전시' 사업의 결과물임

(재) 풍석문화재단 음식연구소

주소 | 55338 전라북도 완주군 삼례읍 443 종합관 5417호
전화 | 063) 290-1245
팩스 | 063) 290-1244
홈페이지 | www.pungseok.net

차 례

I. 전주 10味 연구 목적과 배경

1. 연구 배경
2. 전주 지역 음식문화 연구 성과와 한계
3. 연구 목적

II. 전주 향토음식 문화 성립배경과 전주 음식의 특징

1. 전주 향토음식 문화의 역사적 성립배경
2. 전주 향토음식 문화의 지리적 성립배경
3. 전주음식의 특징

III. 전주의 음식

1. 드넓은 평야가 주는 풍요로움 - 밥
2. 사람을 귀하게 여기는 마음 - 죽
3. 사계절을 담은 전주 김치 - 전주 김치의 특징
4. 귀한 고기를 귀하게 다루는 법 - 전주식 고기요리
5. 햇빛과 바람, 물이 만든 장이 열쇠다 - 전주 음식 맛의 비밀
6. 정성과 마음이 빛은 빛 고운 다과류
7. 멧 과 흥을 담아 세월이 빛은 가양주와 음료

IV. 전주 의례식과 절식

1. 의례식
2. 절식

V. 전주 10味

- | | | | | |
|-----------|--------|---------|-----------|----------|
| 1. 서낭골파라시 | 2. 미나리 | 3. 무 | 4. 오목대 열무 | 5. 애호박 |
| 6. 황포묵 | 7. 콩나물 | 8. 한내 게 | 9. 서초 | 10. 모래무지 |

VI. 조선의 지혜 <정조지>와 전주 10味

1. 전주 10味와 <정조지>의 식감찰요
2. 전주 음식과 <정조지>

VII. 新 전주 10味

- | | | | | |
|--------|-------|-------|---------|--------|
| 1. 복숭아 | 2. 배 | 3. 상추 | 4. 고들빼기 | 5. 쪽파 |
| 6. 양하 | 7. 아욱 | 8. 부추 | 9. 머웃대 | 10. 여주 |

VIII. 전주 음식, 전통과 새로움이 만나는 곳

부록 - 전주 10味 현장 조사

참고문헌