

韓国料理の  
饗宴にご招待

高級食材を使った宮廷料理から新  
感覚を取り入れた現代料理まで、  
特色のある韓国グルメ30種類を地  
域別に厳選し紹介する。

日本の旅行業界のプロが選んだ

KOREAN GOURMET

韓国の魅力を再発見!



# 日本の旅行業界のプロが選んだ 韓国絶品グルメ30選

韓国  
地方都市  
14

韓国絶品グルメ30選





menu No.

- |    |                                  |   |                               |
|----|----------------------------------|---|-------------------------------|
| 1  | テジクッパ 돼지국밥 p.12<br>(豚クッパ)        |    | フサン<br>釜山広域市<br>부산광역시 p.10    |
| 2  | テゲ 대게 p.14<br>(ズワイガニ)            |   |                               |
| 3  | ナッチポックム 낙지볶음 p.16<br>(テナガダコの炒め物) |   |                               |
| 4  | コッケ 꽃게 p.20<br>(ワタリガニ)           |    | インチョン<br>仁川広域市<br>인천광역시 p.18  |
| 5  | ジャジャン麺 짜장면 p.22                  |   |                               |
| 6  | 松汀トッカルビ 송정떡갈비 p.26               |   | クァンジュ<br>光州広域市<br>광주광역시 p.24  |
| 7  | サムゲタン 삼계탕 p.30                   |     | テジョン<br>大田広域市<br>대전광역시 p.28   |
| 8  | ソルロンタン 설렁탕 p.32                  |    |                               |
| 9  | 水原王カルビ 수원왕갈비 p.36                |   | キョンギド<br>京畿道<br>경기도 p.34      |
| 10 | ブデチゲ 부대찌개 p.38                   |  |                               |
| 11 | 春川タッカルビ&マックス 춘천떡갈비 & 막국수 p.42    |   |                               |
| 12 | 横城韓牛 횡성한우 p.44                   |   | カンウォンド<br>江原道<br>강원도 p.40     |
| 13 | ソニー料理 송이 요리 p.46<br>(松茸)         |  |                               |
| 14 | サムギョブサル 삼겹살 p.50                 |   | チュンチョンブド<br>忠清北道<br>충청북도 p.48 |
| 15 | カルグクス 칼국수 p.54                   |   | チュンチョンナムド<br>忠清南道             |

충청남도 p.52



p.56 연잎밥 ヨンニ브밥  
(蓮の葉ご飯)

16

p.60 전주비빔밥 全州ビビンバ

17

チョルラブド  
全羅北道

전라북도 p.58

p.62 전주막걸리 全州マッコリ

18

p.64 고창풍천장어 高敞風川チャンオ  
(ウナギ)

19

p.66 감자탕 カムジャタン

20



p.70 전복 チョンボク  
(アワビ)

21

チョルラナムド  
全羅南道

전라남도 p.68

p.72 나주곰탕 羅州コムタン

22

p.74 낙지요리 ナッチ料理  
(テナガダコ)

23



キョンサンブド  
慶尚北道

경상북도 p.76

p.78 육회비빔밥 ュッケビビン바

24

p.80 안동찜닭 安東チムタク

25

キョンサンナムド  
慶尚南道

경상남도 p.82

p.84 이귀찜 아그츄ム  
(アンコウのビリ辛煮込み)

26



テグ  
大邱広域市

대구광역시 p.86

p.88 마창 マッチャン  
(ホルモン焼き)

27

p.90 매운찜갈비 메운츄ムカルビ  
(辛煮込みカルビ)

28

チェジュド  
济州島

제주도 p.92

p.94 흑돼지 フツェジ  
(黒豚)

29

p.96 전복 돌솥밥 チョンボクトル소ப்ப  
(アワビの釜めし)

30



韓国の地方都市  
絶品グルメ30選

韓食（ハンシク）＝韓国料理への関心が世界的に高まりつつある。悠久の歴史とともに発展を遂げてきた韓国料理は、素材そのものの味が生かされ、その形と彩りに一層食欲をそそられるのが特徴である。夫人の知恵が詰まった韓食の代表的なものに、栄養や健康面で効果抜群の発酵食品がある。高級食材を使った宮廷料理から新感覚を取り入れた現代料理まで、特色のある韓国グルメ30種類を地域別に厳選し紹介する。

## 韓国料理の饗宴に「ご」招待



日本の旅行業界のプロが選んだ

# 韓国絶品グルメ 30選





日本の旅行業界  
のプロが選んだ

# 韓国 の地方都市 絶品グルメ 30選



発行日 2023. 8. 1.  
写真提供 韓国観光公社、韓食振興院  
本書は2023年 8月の情報を基準に作成されたもので、  
変更になる場合もございます。

# 釜山広域市

BUSAN 부산

## 基本情報 Location & Introduction

韓国第2の都市であり韓国最大の貿易港である釜山！冬でも氷点下を下回ることはめったにない温暖な地域で、世界的に有名なビーチリゾートがあることでも知られている。昔から愛され続けている老舗と、きらびやかな高層ビルが立ち並ぶセンタムシティーは対照的だが、それだけ多彩な魅力を併せ持つ街なのだ。福岡、大阪など日本各地から飛行機および船の直行便が運行されていてアクセスも非常に便利だ。



广安大桥  
광안대교



甘川文化村  
감천문화마을



### 釜山広域市

#### No.1 周辺のおすすめスポット

##### 広安里海水浴場 광안리해수욕장

△釜山広域市 水営区 広安海辺路 219  
부산광역시 수영구 광안해변로 219  
☎82-51-622-4251  
☞www.suyeong.go.kr/tour/index.suyeong(日本語・韓国語・英語)

海雲台と並ぶ釜山2大ビーチの一つ。長さ1.4kmの白く美しい砂浜が広がり、夏には多くの人々が訪れる。ビーチ沿いにはオシャレなカフェが軒を連ね、海を眺めながらゆったりとした時間を過ごすことができる。



#### No.2 周辺のおすすめスポット

##### ヘドンヨングンサ 海東龍宮寺 해동용궁사

△釜山広域市 機張郡 機張邑 龍宮キル 86  
부산광역시 기장군 기장읍 용궁길 86  
☎82-51-722-7744 ☎04:30~20:30  
☞www.yongkungs.or.kr(日本語・韓国語・英語)

1376年に建てられた釜山で最も美しく神秘的なお寺。十二支神像が並んだ道を進み108段の階段を下っていくと、青い海に抱かれるように建つ海東龍宮寺が目の前に現れる。ここで心を込めてお祈りをすれば、ひとつは願いが叶うと言われている。

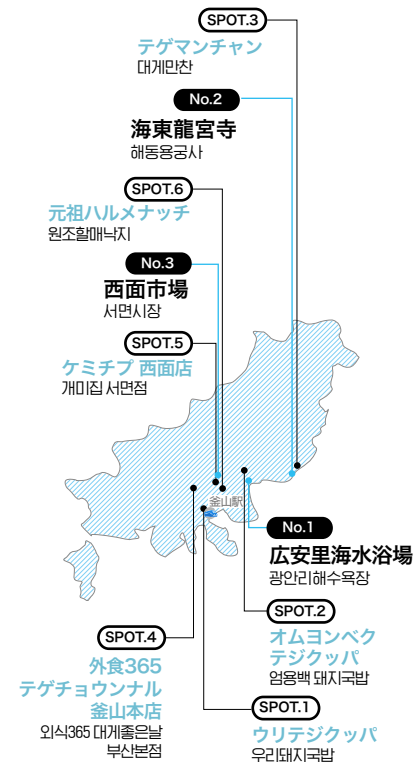
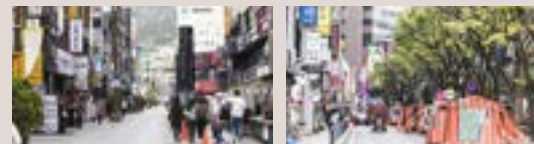


#### No.3 周辺のおすすめスポット

##### 西面市場 서면시장

△釜山広域市 釜山鎮区 西面路 56  
부산광역시 부산진구 서면로 56  
☎82-51-806-5025

釜山の繁華街のど真ん中に位置する庶民の市場。4階建ての建物にさまざまなお店が入っていてショッピングを楽しむことができる。市場周辺には屋台が軒を連ねているほか、カルグクスやテジクッパ、トンタツ(鶏の丸揚げ)の専門店がそれぞれ立ち並ぶ横丁があり、観光を兼ねて訪れるのに最適だ。



## テジクッパ

[豚クッパ]

絶品グルメ30選



テジクッパを徹底解剖！



## HISTORY

テジクッパの歴史

釜山の代表的な郷土料理であるテジクッパは、1950年に勃発した朝鮮戦争当時、避難民が手に入れやすい豚肉の各部位を煮出してスープにして食べたことから始まったと言われている。釜山のほかに慶尚南道の密陽、大邱でも独自のテジクッパが発展したが、「釜山と言えばテジクッパ」と言えるほどその知名度は抜ぎんでいる。



## HOW TO EAT | テジクッパの味と食べ方

豚骨を煮出したスープに豚の切り身とご飯を入れて食べるテジクッパ。立派な食事になるのもちろんのこと、酔い覚ましとしても効果がある。じっくり煮込んだ濃厚なスープは、日本の豚骨ラーメンの味と似ている。器にご飯を盛ってスープをかけ、豚の切り身と粉唐辛子、アミの塩辛、エゴマ粉であえたニラを乗せて食べる。中でも絶対に欠かせないのがニラで、その特有の香りと食感がクッパと絶妙にマッチする。

## No.1 テジクッパ

## 韓国トレンド情報

ワイルドなイメージのあるテジクッパは、豚骨ラーメンと同様に豚肉特有の臭みがある。最近は臭みを抑えたあっさり味のスープと洗練されたインテリアで、若者や女性客をターゲットにしたお店が続々とオープンしている。



## 心に残るテジクッパのお店

釜山広域市

SPOT  
01

## ウリテジクッパ

우리돼지국밥

50年にわたり伝統の味を守り続けているテジクッパ店。24時間火を落とさずに煮込んだスープは、他店では決して味わえない奥深い味がする。

△釜山広域市 東区 草梁路 27-1  
부산광역시 동구 초량로 27-1  
☎82-51-468-5623 ☎24時間



釜山広域市

SPOT  
02

## オムヨンベクテジクッパ

엄용백 돼지국밥

若い人が好む70～80年代のレトロなインテリアが特徴だ。人気の秘訣は済州のフッテジ(黒豚)を使った透き通ったあっさり味のスープ。クッパではあまり使わない豚トロや背肉などの希少部位を使った「極上テジクッパ」は、食べた者の舌を魅了すること間違いなし！

△釜山広域市 水営区 水営路680番キル 39  
부산광역시 수영구 수영로680번길 39  
☎82-51-757-8092 ☎11:30~22:00  
(BREAK TIME 15:00~17:00)



## テゲ

[ズワイガニ]

絶品グルメ30選



テゲを徹底解剖！

## HISTORY

## テゲの歴史

ズワイガニを韓国語で「テゲ」と言う。サイズが大きいため「テゲ(大蟹)」と思われがちだが、足の形が竹の節に似ていることから「テゲ(竹蟹)」と呼ばれるようになった。日本では北海道などでよく取れる高級食材の代表格であるズワイガニ。韓国では釜山や隣接する慶尚北道の蔚珍(ウルチン)、盈徳(ヨンドク)、浦項(ポハン)でよく取れる。

## HOW TO EAT | テゲの味と食べ方

ズワイガニの味は大きさよりも身の締まり具合で決まる。腹の色が黄ばんでいるほど身が締まっているものが多い。中でも黄金色に輝いている「チャムテゲ(真のズワイガニ)」、「パクトルテゲ(斧折樺の木のように堅いことから身がぎっしり詰まっていることの例え)」は、身の締まりがよく旨味があり最高級品として扱われている。水槽から取り出した生きたままのカニを蒸して食べるのが一番おいしい食べ方。新鮮なズワイガニは甘味も格別だ。



## No.2 テゲ

## 韓国トレンド情報

韓国で取れる甲殻類のうちで最も味のいいズワイガニは高価格で取り扱われる。初冬から春までおいしく食べることができる。毎年春先には釜山に隣接する慶尚北道の盈徳と蔚珍で「盈徳テゲ祭り」と「蔚珍テゲと紅テゲ祭り」が開かれる。ズワイガニを本場で堪能しようと多くの人々が訪れる。



## 心に残るテゲのお店



釜山広域市

SPOT. 03

テゲマンチャン  
대게만찬

韓国最大規模のズワイガニ専門店。店内にある巨大水槽から好みのズワイガニを選んで注文できる。テーブルごとに電気コンロが設置されているので、蒸し器ごと出されるカニを最後まで温かいまま食べることができる。

釜山広域市 機張郡 機張邑 機張海岸路 266  
부산광역시 기장군 기장읍 기장해안로 266  
☎82-507-1438-3638 ☎11:00~21:40  
🌐http://theast.co.kr/sub.php?menu\_number=420(韓国語)

釜山広域市

SPOT. 04

外食365テゲチョウンナル 釜山本店  
외식365 대게좋은날 부산본점

最上級のズワイガニとタラバガニを取り扱っており、毎日変わるズワイガニとタラバガニの相場を確認して注文できる。平日の午前11時から午後3時まで提供される「ズワイガニランチ特選コース」は、リーズナブルな価格でズワイガニの蒸し物や韓牛ユッケ、アワビの内臓粥などが楽しめる。

釜山広域市 東萊区 東萊路 65 부산광역시 동래구 동래로 65  
☎82-51-558-0365 ☎11:00~22:00(土・日曜日 11:30~)  
🌐https://crabgoodday.modoo.at(韓国語)



# ナッチポックム

[テナガダコの炒め物]

絶品グルメ30選

ナッチポックムを徹底解剖！



## HISTORY

### ナッチポックムの歴史

ピリ辛に味付けした新鮮なナッチ(テナガダコ)を強火でさっと炒めたナッチポックム。これさえあればご飯を何杯でも食べられそうだ。釜山名物の「チョパン(朝紡)ナッチ」が全国的に有名。1960年代まで釜山東区凡一洞一帯にあった「朝鮮紡織」という会社の前で売り始めたことから「朝紡ナッチ」という名称が誕生した。



## HOW TO EAT

### ナッチポックムの味と食べ方

独特の歯ごたえがあり韓国人の誰もが好きな食材であるナッチ。さまざまな調理法があるが、ナッチポックムは「魔性の味」を持つ料理と言えるだろう。調理済みのものが器に盛られて出てくるのとは違い、鍋ごとグツグツと煮ながら食べるのが朝紡ナッチの特徴。鍋にネギやニンニクなどの薬味とナッチを入れて、魚介でとったダシ汁で煮込む。それをご飯の上に乗せてネーや海苔などを加えて混ぜると極上の味を楽しめる。

# No.3 ナッチポックム

## 韓国トレンド情報

韓国でナッチポックムと言えばソウルの「ムギョドン(武橋洞)」と釜山の「朝紡ナッチ」が両横綱と言えるだろう。「朝紡ナッチ」の発祥は釜山だが、他の地域のナッチ料理専門店でも「朝紡ナッチ」という名前が使われているほど有名だ。「武橋洞ナッチ」が激辛であるのに対し、それほど辛くない「朝紡ナッチ」は、辛い料理に馴染みのない日本人や外国人にとっても食べやすい料理だ。



## 心に残るナッチポックムのお店

ナッチポックムは激辛マニアが「タッパル(鶏足の激辛炒め)」とともに好むメニュー。一度食べるとやみつきになる辛さで、辛い物好きにはたまらない一品だ。

釜山広域市

### SPOT. 05 ケミチブ 西面店

개미집 서면점

釜山の主要観光エリアにほぼその支店を構えている朝紡ナッチ専門店。ナッチだけでなくコブチャン(ホルモン)とセウ(エビ)も入っている「ナッコブセ」が一番人気だ。秘伝のヤンニョム(薬味ダレ)がうまさの秘訣で、注文時に辛さを調節できる。

釜山広域市 釜山鎮区 新川大路 62番キル 73  
부산광역시 부산진구 신천대로62번길 73  
☎82-51-819-8809 ㉟24時間



釜山広域市

### SPOT. 06 元祖ハルメナッチ

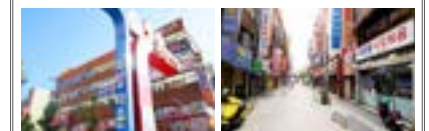
원조할매낙지

1963年の開業以来、3代にわたって営業を続けている元祖朝紡ナッチ店。

ヤンニョムには化学調味料を一切使用しておらず、素材本来のおいしさを味わえる。シメにうどんや春雨、ラーメンなどを入れるのもおススメ。

釜山広域市 釜山鎮区 ゴールドテーマキル 10  
부산광역시 부산진구 골드테마길 10  
☎82-51-643-5037  
㉟09:30~20:50(HOLIDAY 第2火曜日)

釜山凡川洞朝紡ナッチ横丁 | 부산범천동 조방낙지골목



## 基本情報 Location & Introduction

# 仁川広域市

INCHEON 인천

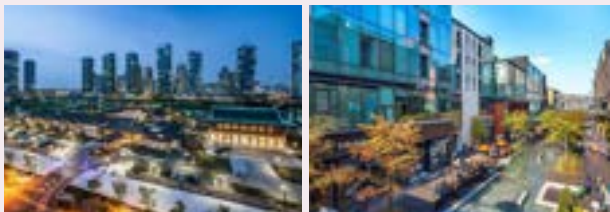
世界的な国際空港と摩天楼が立ち並ぶ仁川は、過去と未来が共存する都市である。1883年に仁川港が開港し、多くの中国人が移住してきたことで形成されたチャイナタウンには、クラシカルな建物が点在している。一方、松島国際都市は高層ビルが立ち並び、最先端の未来都市として開発が進んでいる。過去と未来を併せ持つ仁川は、映画やドラマのロケ地としても有名だ。代表的な作品にイ・ジョンジェ、キム・スヒョン主演の映画「10人の泥棒たち」、ドラマではコン・ユ主演の「トッケビ〜君がくれた愛しい日々」、イ・ミンホ主演の「花より男子〜Boys Over Flowers」、復古コンセプトのシリーズもの「応答せよ1988」などがある。



### No.4 周辺のおすすめスポット

#### 松島国際都市 송도국제도시

仁川広域市 延寿区 松島洞  
인천광역시 연수구 송도동



立ち並ぶ高層ビルを見ていると、まるで未来都市にいるかのような錯覚を覚える松島国際都市！一見、無機質な印象を受けがちだが、緑豊かな公園があり園内の水路では水上タクシーが行き交うなど、のどかな風景も見られる。映画やドラマだけでなく、BIGBANG、東方神起、RAIN、BoAなど、韓流スターのミュージックビデオやCMのロケ地としても注目されている。松島国際都市を一望できる33階建ての展望台「Gタワー」と「現代プレミアムアウトレット」、「トリプルストリート」といった大型ショッピングモールもあり、見どころ満載だ。



### No.5 周辺のおすすめスポット

#### チャイナタウン 차이나타운

仁川広域市 中区 チャイナタウン路59番キル 12-17  
인천광역시 중구 차이나타운로59번길 12-17  
http://ic-chinatown.co.kr(韓国語)



色鮮やかな丹青(建築物に様々な模様や絵を描いて装飾したもの)が目を引き入口の門をくぐると、まるで中国にいるかのような錯覚を覚えるチャイナタウン。1883年の仁川港開港後、租界地に華僑が集まり形成された。ジャジャン麺はもちろんのこと、月餅やコンガルパン(中身が空っぽのパン)、オンギビョン(黨焼き中華まん)、フォーチュンクッキーなど、中国のおやつもぜひ食べてみよう。

#### ジャジャン麺博物館 짜장면 박물관

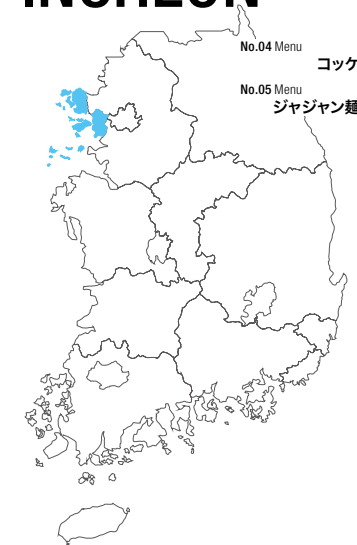
仁川広域市 中区 チャイナタウン路 56-14  
인천광역시 중구 차이나타운로 56-14  
82-32-773-9812  
09:00~18:00(HOLIDAY 月曜日)  
https://jic.or.kr/load.asp?subPage=522.05(韓国語)



1983年まで「共和春」が営業していた建物を改修して博物館にした。ジャジャン麺の歴史が一目で分かるほか、ジャジャン麺の種類と調理法も紹介されている。ジャジャン麺を配達する「出前箱」の変遷や、当時の様子を再現した共和春の接客室、厨房も興味深い。



# INCHEON



### 仁川広域市

SPOT.1  
チュンナムソサンコッケチブ  
충남서산롯데점

SPOT.2  
イチチモテサンコッケタン  
인천서산롯데점

No.4  
松島国際都市  
송도국제도시



No.5  
チャイナタウン  
차이나타운  
ジャジャン麺博物館  
짜장면 박물관

SPOT.3  
コンファチュン  
공화춘

SPOT.4  
シンスンパンジヨム  
신승반점

## コッケ

[ワタリガニ]

絶品グルメ30選

コッケを徹底解剖！



## HISTORY

コッケの歴史

西海の代表的な食べ物と言うと、まず浮かぶのが「コッケ(ワタリガニ)」だ。気が短気と言われるワタリガニは、死ぬと急速に劣化が進むので産地で食べるのが一番。仁川をはじめ、忠清南道の唐津(タンジン)、瑞山(ソサン)、泰安(テアン)、安眠島(アンミョンド)などが代表的な産地だ。ここでは、ワタリガニを使った料理を提供するお店を簡単に探すことができる。



## HOW TO EAT | コッケの食べ方

春は雌、秋は雄のワタリガニが旬である。おいしく食べられる季節は違うものの、豊富な栄養価は変わらない。身がぎっしり詰まったワタリガニはそのまま蒸して食べてもおいしいが、味噌とニンニク、長ネギなどと一緒に煮込んだ「コッケタン(ワタリガニ鍋)」や醤油漬にした「カンジャンケジャン」が代表的な料理だ。

## No.4 コッケ

## 韓国トレンド情報

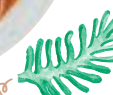
ワタリガニを醤油漬にした「カンジャンケジャン」は、ご飯が進むことから「めし泥棒」の異名を持つ。カニ特有の甘味と醤油ダレのしょっぱさが絶妙で、日本でも人気のある韓国料理のひとつ。カニの甲羅に炊きたたのご飯を乗せて混ぜて食べてもよし、ご飯とカニの身を海苔で巻いて食べてもよし。あっという間にご飯がなくなること間違いなしだ。



## 心に残るコッケのお店



delicious soup

イッチモテ  
サンコッケタン

잊지못해산책계탕

仁川広域市

SPOT.  
02

注文と同時に売り場の前にある水槽から取って調理されるコッケタンとコッケチムを楽しめる。人数に合わせてサイズ(大・中・小)が選べる。

仁川広域市 延寿区 大岩路22番キル 4  
인천광역시 연수구 대암로 22번길 4  
☎ 82-32-833-0798 ☉ 10:00~21:30 (HOLIDAY 火曜日)

仁川広域市

SPOT.  
01チュンナムソサン  
コッケチブ

충남서산새끼집

忠清南道の瑞山で取れたワタリガニを使ったメニューが豊富で、定評のあるお店だ。コッケタン、コッケチム(ワタリガニの蒸し物)、カンジャンケジャンをすべて食べたいならコースで注文するといい。2人前から4人前まで選ぶことができる。日本語版のメニューもある。

仁川広域市 延寿区 大岩路 15  
인천광역시 연수구 대암로 15  
☎ 82-32-833-1925  
☉ 10:00~22:00(HOLIDAY 月曜日)



仁川松島コッケ通り | 인천 송도 꽃게거리



## ジャジャン麺

絶品グルメ30選



ジャジャン麺を徹底解剖！

HISTORY  
ジャジャン麺の歴史

韓国ドラマにたびたび登場する謎の黒い麺料理。そう、それがジャジャン麺だ。中国のジャージャー麺(炸醬麵)を起源とするジャジャン麺は、1880年代後半に韓国に伝わり、しょっぱさを抑えるなど韓国人の口に合うようにアレンジされ、「中華風の韓国料理」という新ジャンルの料理として発展してきた。仁川のチャイナタウンはこの中華風韓国料理「ジャジャン麺」が発祥した歴史的な場所なのだ。



## HOW TO EAT

## ジャジャン麺の食べ方

油っぽさと甘さが絶妙なジャジャン麺は、一度食べるるとまた食べたくなるクセになる料理だ。春醬(チュンジャン)という黒味噌と澱粉を混ぜ、豚肉、玉ねぎ、ジャガイモなどの野菜を加えて油で炒めたこってりソースを麺にからめて食べる。

## No.5 ジャジャン麺

## 韓国トレンド情報

韓国全域で一日に販売されるジャジャン麺はなんと700万杯! それだけ韓国人がよく食べる料理なのだ。「出前天国」の韓国で、「出前料理1位」という不動のタイトルも保有している。ジャジャン麺を自宅で手軽に食べられる「ジャジャンラーメン」も長きにわたり愛され続けている。今でこそ、いつでもどこでも食べることができる国民食と言えるが(今や漢江の河川敷にまで配達してくれる)、昔は卒業式などの記念日に家族みんなで食べる特別な料理だった。



## 心に残るジャジャン麺のお店

数えきれないほどの韓国映画やドラマでジャジャン麺を食べるシーンを見ているせいか、外国人観光客の間では、ジャジャン麺を食べるのが必須コースとなっている。

仁川広域市

SPOT.  
03コンファチュン  
공화춘

仁川広域市

SPOT.  
04シンスンバンジヨム  
신승반점

1905年に創業したジャジャン麺発祥のお店。現在の共和春は2004年にオープンしたフランチャイズチェーンの本店だ。タレと麺が別々に出される「カンチャジャン」がイチオシメニュー。大きめの具材がたっぷり入っていて食べ応えがある。

仁川広域市 中区 チャイナタウン路 43 인천광역시 중구 차이나타운로 43  
☎82-32-765-0571 ☎10:00~21:30  
☑www.gonghachun.co.kr(韓国語)

ジャジャン麺を生み出した共和春の初代設立者、ウ・フィグアンさんの孫娘が営むお店。豚肉と野菜をみじん切りにして炒めた甘めのソースが魅力的な「ユニジャジャン」が一番人気だ。

仁川広域市 中区 チャイナタウン路44番キル 31-3  
인천광역시 중구 차이나타운로44번길 31-3  
☎82-32-762-9467 ☎11:10~21:00(BREAK TIME 15:30~16:30)  
☑http://ss-chinese.com(韓国語)



仁川チャイナタウン | 인천 차이나타운



# 光州広域市

GWANGJU 光州

## 基本情報 Location & Introduction

韓国西南部に位置する光州は全羅北道と全羅南道が属する湖南地方最大の都市だ。かつて南道文化を花咲かせた光州は、光州ビエンナーレの開催と国立アジア文化殿堂の建設で、アジア文化の中心都市として注目されている。山の幸にも海の幸にも恵まれた「食の宝庫」である光州では、他のどの地域よりも多彩な食の饗宴が繰り広げられる。2015年にはソウルから光州までKTXが開通し、より一層アクセスしやすくなった。

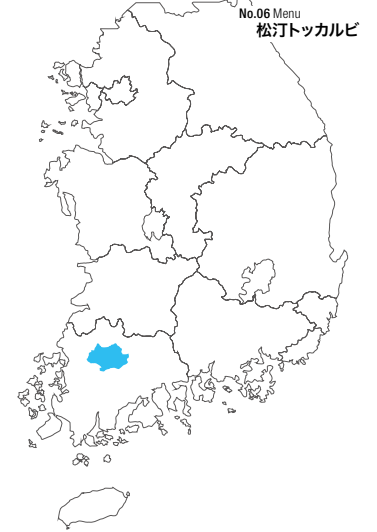


大仁市場  
대인시장



楊林洞  
近代歴史村  
양림동  
근대역사마을

# GWANGJU



## 光州広域市

SPOT.1

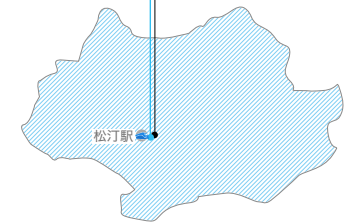
松汀トッカルビ  
송정떡갈비

SPOT.2

イジョ松汀トッカルビ  
이조송정떡갈비

No.6

1913松汀駅市場  
1913송정역시장



## No.6 周辺のおすすめスポット

### 1913松汀駅市場 1913송정역시장

△ 光州広域市 光山区 松汀路8番キル 13  
광주광역시 광산구 송정로8번길 13  
☎ 82-62-942-1914  
🕒 11:00~22:00  
(金・日曜日~23:00/HOLIDAY 第2・4月曜日)  
🌐 <https://1913songjungmarket.modoo.at> (韓国語)

1913年に開かれた100年以上の歴史を持つ伝統市場。2015年1月に大々的な整備を行い「1913松汀駅市場」として生まれ変わった。新しいお店と100年以上続いている36の商店が共存していて、光州旅行の必須コースとなっている。



光州  
キムチタウン  
광주김치타운



光州郷校  
광주향교

# 松汀トッカルビ

絶品グルメ30選



松汀トッカルビを徹底解剖！



## HISTORY

松汀トッカルビの歴史

水刺床(王様の食膳)に出された宮廷料理であるトッカルビ。全羅南道潭陽の「テナム(竹筒)トッカルビ」と光州の「松汀(ソンジョン)トッカルビ」が有名だ。同じトッカルビと言えども潭陽式と光州式はまったく別物だ。牛肉だけで作られる潭陽のトッカルビと違い、光州の松汀トッカルビは牛肉と豚肉の両方を使って作られる。羅州(ナジュ)と咸平(ハムピョン)、霊光(ヨングァン)をつなぐ要所として、人々の往来が盛んだった光州の松汀には、50～60年前に形成されたトッカルビ横丁があり、20軒余りのトッカルビ専門店がある。



## HOW TO EAT | 松汀トッカルビの味と食べ方

牛肉と豚肉を適度に混ぜて作った松汀トッカルビは、牛肉だけを使ったトッカルビよりも柔らかくて淡泊な味を楽しむことができる。タレに浸けて炭火で焼いた照りのあるもっちりしたトッカルビは、そのまま食べてもおいしいが、サンチュやエゴマの葉などで包んだり、ご飯のおかずにして食べてもおいしい。トッカルビを注文すると豚の背骨のスープと一緒に出てくるのだが、これがお肉たっぷりでおなかを十分に満たしてくれる。

# No.6 松汀トッカルビ

## 韓国トレンド情報

老若男女を問わず誰もが好んで食べるトッカルビは、肉好きにはたまらない逸品だ。本物のトッカルビはなかなか食べられないため、コンビニが競い合って「トッカルビ弁当」を売り出したりもした。「トッカルビバーガー」を出す人気ハンバーガー店もある。松汀トッカルビはオリタン(鴨鍋)、韓定食、麦ご飯、キムチとともに光州五味のひとつである。



## 心に残る松汀トッカルビのお店

光州広域市

SPOT 01

松汀トッカルビ  
송정떡갈비



1976年にオープンした松汀トッカルビ発祥のお店。3代にわたり営業している。店内にはここを訪れた有名な人の写真やサインが壁一面に飾られている。20種類の無添加ヤンニョムで味付けされたトッカルビとともに異色メニューの「ユファンオリ(硫黄鴨)トッカルビ」も人気だ。

☐ 光州広域市 光山区 光山路29番キル 1 광주광역시 광산구 광산로29번길 1  
☎ 82-62-944-1439 ☎ 09:30~21:30(HOLIDAY 第1月曜日、日曜日)



光州広域市

이조송정떡갈비  
SPOT 02

豚肉と牛肉を混ぜたトッカルビだけでなく、牛肉だけを使った韓牛トッカルビもある。豚の背骨と大根を入れてじっくり煮込んだスープは、サービスで提供される物とは思えないほど肉がたっぷり入っている。

☐ 光州広域市 光山区 光山路19番キル 30 광주광역시 광산구 광산로19번길 30  
☎ 82-62-944-9592 ☎ 10:30~21:30

光州松汀トッカルビ横丁 | 광주 송정떡갈비 골목



# 大田広域市

DAEJEON 대전

## Location & Introduction

韓国中央部に位置する大田は、交通の要衝としての役割をしっかりと果たしている。鉄道交通の中心地として発展し、忠清南道の行政および教育、商業の中心地となった。高速鉄道KTXが開通してからはソウルから1時間で行くことができる。1993年に開かれた国際博覧会 大田エキスポは1400万人の観覧客を集め大成功を取めた。

### No.8 周辺のおすすめスポット

#### 大田アクアリウム 대전아쿠아리움

△大田広域市 中区 宝文山公園路 469  
대전광역시 중구 보문산공원로 469  
☎ 82-42-226-2100  
🕒 10:00~18:00(土日祝日~19:00)  
🌐 www.djaquarium.com(韓国語)

以前は戦争に備えた地下防空壕として活用された大田都心の天然洞窟が、今は水族館として生まれ変わった。韓国最大規模の淡水魚水族館で、全世界の淡水魚類に出会える場所だ。3D映像館をはじめ、餌やりができる「体験動物園」、トラ、ライオン、ジャガー、ハイエナなどを間近で見ることができる「野外動物園」もある。



# DAEJEON



### No.7 周辺のおすすめスポット

#### 大田中里伝統市場 대전중리전통시장

△大田広域市 大徳区 中里北路37番キル 26  
대전광역시 대덕구 중리북로37번길 26  
☎ 82-42-623-1040

現代化された施設に200以上の店舗が入っている客足の絶えない伝統市場。2017年から運営されている「中里タルビツヤンジャン(月明かりの夜市)」では屋台にてトッカルビやサムギョプサルマリ(豚バラ肉巻き)などが楽しめる。

#### 大田エキスポ科学公園 대전엑스포과학공원

△大田広域市 儒城区 大徳大路 480  
대전광역시 유성구 대덕대로 480  
☎ 82-42-250-1111  
🕒 09:00~18:00(HOLIDAY 月曜日)  
🌐 www.djto.kr(韓国語・英語)

韓国で唯一、科学がテーマとなっている公園。1993年に開催された大田国際博覧会の跡地にできた公園で、1994年にオープンした。さまざまな科学体験ができる展示館、展望台である「ハンビツ塔」、博覧会の起源や歴史が分かる大田エキスポ記念館などがある。入場料は無料だがハンビツ塔と大田エキスポ記念館は有料。



儒城温泉  
유성온천

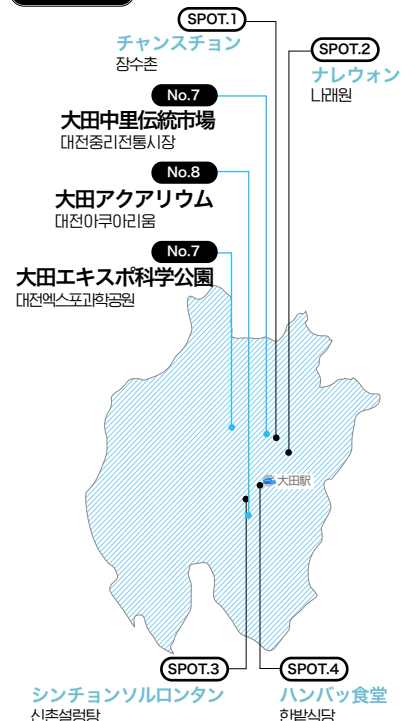


大清湖畔  
대청호반



壮泰山  
自然休養林  
장태산 자연휴양림

### 大田広域市



## サムゲタン

[参鶏湯]

絶品グルメ30選



サムゲタンを徹底解剖！



## HISTORY

## サムゲタンの歴史

鶏を丸ごと鍋に入れて水を注いだあと、ニンニクを入れて茹でるタッペクスク(鶏の水炊き)は、三国時代(5~7世紀)から韓国で食されてきた食べ物だ。その後、裕福な家庭でタッペクスクに貴重な朝鮮人参の粉を入れて食べたのが参鶏湯の始まりだ。参鶏湯は全国的に人気が高い料理だが、大田では忠清南道・錦山(クムサン)の特産品である朝鮮人参が入った、他の地域とは違う滋養食としての参鶏湯を味わうことができる。

## HOW TO EAT

## サムゲタンの味と食べ方

ひな鶏の腹にもち米とニンニク、ナツメ、朝鮮人参を入れてじっくり煮込んだ参鶏湯は、辛い料理が苦手な外国人でも食べやすい韓国料理として知られている。参鶏湯をおいしく食べるコツはトゥッベギ(土鍋)で煮立てること。大きな鍋で長時間煮込んだ丸鶏を1羽ずつトゥッベギに移してさらに煮込むと、最後まで温かいまま食べることができる。



## No.7 サムゲタン

## 韓国トレンド情報

韓国人に親しまれている代表的な夏の滋養食。夏バテ防止のために伏日(1年で最も暑さが厳しい日のことで、初伏、中伏、末伏がある)に参鶏湯を食べる風習がある。



## 心に残るサムゲタンのお店

大田広域市

SPOT. 01

チャンスチョン  
장춘

体に良いとされている食材がたっぷり入った参鶏湯と、ヌルンジ(ご飯を炊いた時に釜の底にできるおこげ)まで楽しめる「ヌルンジ参鶏湯」で有名だ。鶏の身とおこげと一緒に食べると、香ばしさが引き立ち、よりおいしく食べることができる。

○大田広域市 大徳区 宋村北路5番キル 10-11  
대전광역시 대덕구 송촌북로5번길 10-11  
☎82-42-636-8222 ☎11:00~22:00(BREAK TIME 16:00~17:00)

大田広域市

SPOT. 02

ナレウォン  
나래원

栄養豊富な緑豆が入った「韓方緑豆参鶏湯」がおすすめ。化学調味料を使わずに、発酵野菜でとっただし汁で鶏骨をじっくり煮込んだ濃厚なスープが舌を魅了する。

○大田広域市 大徳区 比來東路16番キル13  
대전광역시 대덕구 비래동로16번길 13  
☎82-42-252-0838 ☎10:00~21:00(HOLIDAY 第2・4月曜日)



# ソルロンタン

絶品グルメ×30選



ソルロンタンを徹底解剖！

## HISTORY

### ソルロンタンの歴史

ソルロンタンは主にソウルで食されていた食べ物だ。春になると王様自らが民と共に畑を耕し、豊作を願って祭祀を行ったのだが、その祭祀のあとに民をねぎらってソルロンタンを振る舞ったという。大田では1955年に創業したソルロンタン専門店が広く知れ渡り、大田市民に馴染みのある料理として愛されるようになった。その後、ソウルや釜山、光州にまで広がり、全国的に知れ渡るようになった。

## HOW TO EAT

### ソルロンタンの味と食べ方

牛骨と肉をじっくり煮込んだ乳白色のスープにご飯を混ぜると、食欲がない時でもさっと食べられる。特におかずがなくても大きめに切ったカクテキさえあればOK！濃厚なスープとちょっぴり酸味の効いたカクテキが絶妙にマッチする。好みによってカクテキの汁をスープに入れてもよい。



## No.8 ソルロンタン

### 韓国トレンド情報

韓国を代表する庶民の食べ物であるソルロンタンは韓国初のファーストフードではなからうか。1930年代、京城(当時のソウル)には100を超えるソルロンタンのお店があり、ジャジャン麺のように出前もできたと言う。今でも24時間営業のソルロンタン専門店が数多くある。



### 心に残るソルロンタンのお店

大田広域市

SPOT.  
03

シンチョンソルロンタン  
신촌설렁탕



大田で指折りのソルロンタン専門店。濃厚なスープに柔らかな牛のばら肉が入ったソルロンタンのほかに、トガニタン(牛の膝軟骨のスープ)、コリコムタン(牛テールスープ)、カルピタン(カルビスープ)も注文できる。24時間営業なので早朝や深夜でも食事ができる。

大田広域市 西区 大徳大路 390 대전광역시 서구 대덕대로 390  
☎82-42-489-2322 ☎24時間



大田広域市

ハンパツ食堂  
한밭식당

SPOT.  
04

60年の伝統を持つソルロンタン専門店。韓牛の骨を5時間以上煮込んだスープが味わい深く、多くの常連客がいる。カシラやスネなどの肉がたっぷり入っていて、これ以上の滋養食はないと言える。

大田広域市 東区 太田路 3 대전광역시 동구 태전로 3  
☎82-42-256-1566 ☎10:00~20:30



# 京畿道

GYEONGGI-DO 경기도

## 基本情報 Location & Introduction

韓国8つの道の中で最も人口が多い。ソウルを取り囲むように広がる京畿道は、ソウルと隣接している地理的要因もあり、古くから都の周辺地域として栄えてきた。ソウルから約1時間で行ける京畿道には、ユネスコ世界文化遺産に登録されている水原華城で有名な水原と、プデチゲ通りがある議政府などの見どころも多く、半日もしくは日帰り旅行にピッタリだ。

### No.9 周辺のおすすめスポット

#### スウォンファソン 水原華城 수원화성

△京畿道 水原市 長安区 迎華洞 320-2  
경기도 수원시 장안구 영화동 320-2  
☎82-31-290-3600  
☞www.swcf.or.kr(日本語・韓国語・中国語・英語)



水原市内の真ん中に位置する水原華城は、朝鮮王朝後期に建てられた計画都市だ。改革的な政治を行った正祖大王が1796年に完成させた。水原華城は世界的にもその価値が認められ、1997年にユネスコ世界文化遺産に登録された。水原華城の観光ポイントを循環する観光列車「華城御車」に乗れば、迷うことなく見て回ることができる。



## ファソンヘンゲン 華城行宮 화성행궁

△京畿道 水原市 八達区 正祖路 825  
경기도 수원시 팔달구 정조로 825  
☎82-31-290-3600  
🕒09:00~18:00



水原華城の中核をなす華城行宮は、韓国の行宮(王が地方へ訪問する際に利用する施設のこと)の中で最大規模を誇る。雄大な華城行宮を背景に、キム・スヒョン主演のドラマ「太陽を抱く月」やドラマ「宮廷女官チャングムの誓い」、「イ・サン」などが撮影された。華城行宮を見学しながらスタンプラリーや漢字のステッカー貼りも体験できる。

### No.10 周辺のおすすめスポット

#### 議政府第一市場 의정부제일시장

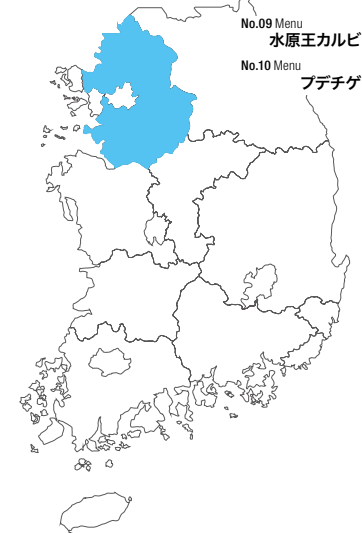
△京畿道 議政府市 太平路73番キル 20  
경기도 의정부시 태평로73번길 20  
☎82-31-846-2617

600軒を超える商店が入っている大型の在来市場。1978年に建てられた。トースト、タッカンジョン(甘辛鶏唐揚げ)、コマキムパブ(ミニ海苔巻き)などの屋台グルメが楽しめるほか、周辺にはプデチゲ横丁、プンシク(粉もん)横丁、トンタツ(鶏の丸揚げ)横丁があり、よりどりみどりだ。

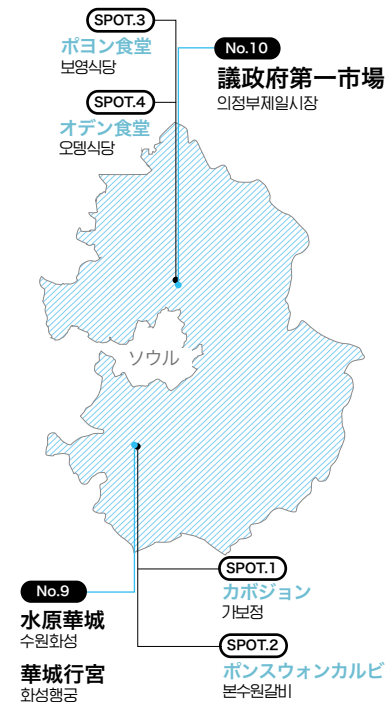


ナリ公園 ほうき草 나리공원 밤싸리

# GYEONGGI-DO



### 京畿道



水原  
王カルビ

絶品グルメ30選



水原王カルビを徹底解剖！

## HISTORY

水原王カルビ  
の歴史

外国人がキムチ、プルコギとともに好む韓国料理にカルビがある。韓国の人は「カルビ」と言えばおのずと水原(スウォン)を思い浮かべる。水原王カルビは1945年に誕生した。「ファチュノク(華春屋)」という食堂で冷麺に焼いたカルビを1〜2枚添えて出したのが始まりだ。こうして生まれた水原王カルビはその後、水原の名物グルメとなった。現在水原では30軒余りの大型カルビ専門店が味を競い合っている。



## HOW TO EAT

水原王カルビの味と食べ方

口の中に広がる肉汁がたまらない水原王カルビ。熟成方法によって味が変わるのだが、うまく熟成されたカルビは肉質が柔らかく、ヤンニョム(調味液)がよく染み込んでいてこの上ないうまみを感じることができる。下処理済みの牛カルビをみじん切りのネギ、おろしニンニク、砂糖、塩、梨などの材料に3〜5日ほど漬け込み、炭火で焼いて食べる。

## No.9 水原王カルビ

## 韓国トレンド情報

昔から特別な日に食卓が上がったカルビは、今でも贅沢な食べ物とされている。豚カルビと違って牛カルビは価格帯が高く設定されている。韓国ではお祝いの日や記念日などの食事ではカルビがよく食べられている。



## 心に残る水原王カルビのお店

京畿道

SPOT.  
01カボジョン  
가보정

1400席の座席数を誇る、水原王カルビの伝統を受け継ぐお店。カボジョン(佳浦亭)の王カルビはその長さからして他店とは異なる。11cmもあるカルビは堅炭で焼くと風味が増し、奥深さを味わえる。

△京畿道 水原市 八達区 チャンダリ路 282 경기도 수원시 팔달구 장다리로 282  
☎82-1600-3883 ☎11:30~21:30 (土曜日11:00~22:00・日曜日11:00~)  
☎ http://kabojong.co.kr(韓国語)



水原で3本の指に入るカルビ専門店。肉本来の味を楽しめる生カルビと、コクのあるヤンニョムカルビ(味付けカルビ)がある。平日ランチメニューのカルビタン(カルビスープ)は数量限定なので早めの入店がおすすめ。

△京畿道 水原市 八達区 中部大路 223番キル 41 경기도 수원시 팔달구 중부대로223번길 41  
☎82-31-211-8434 ☎11:30~21:30(日・月曜日~21:00)



ボンスウォンカルビ  
본수원갈비

京畿道

SPOT.  
02

# プデチゲ

絶品グルメ30選



プデチゲを徹底解剖！



## HISTORY

### プデチゲの歴史

プデチゲは新たに考案された料理ではなく、韓国の代表的な料理である「キムチチゲ」にソーセージやハムなどの洋風食材を加えた料理だ。朝鮮戦争当時、米軍部隊から流れてきたソーセージやハム、缶詰の豆をキムチやコチュジャンと一緒に煮込んだことから「プデ(部隊)チゲ」という名前がついた。朝鮮戦争後、議政府に米軍基地が置かれ、1960年代から第一市場周辺にプデチゲを出す食堂が増えていった。1990年代に形成された議政府プデチゲタウンには、プデチゲ専門店が20軒余りある。



## HOW TO EAT

### プデチゲの味と食べ方

ハムやソーセージをキムチや韓国の調味料と一緒に煮込むことでくどさを抑え、辛口にした。スープにラーメンやうどんを入れて食べるとおなかは大満足！ご飯のおかずにも、酒のつまみにもなる人気メニューだ。

## No.10 プデチゲ

### 韓国トレンド情報

ソーセージとハムが洋風食材なので外国人にも馴染みやすい韓国料理だ。手軽に食べられるインスタントのプデチゲラーメンが数年前に発売され、人気を集めている。



### 心に残るプデチゲのお店

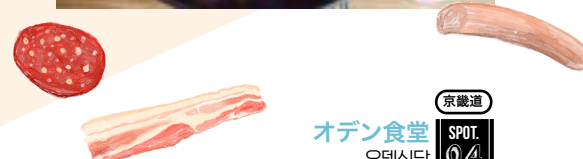


京畿道  
SPOT  
03

ボヨン食堂  
보영식당

年に2回、伝統方式で作るコチュジャンを使ったソースと、毎年11月に漬けるキムチがこの店の旨さの秘訣。

△京畿道 議政府市 太平路133番キル 26  
경기도 의정부시 태평로133번길 26  
☎82-31-842-1129 ☎08:00~21:00  
🌐www.boyoung1129.co.kr(韓国語)



京畿道

オデン食堂  
오뎅식당

SPOT  
04

60年の伝統を誇る元祖プデチゲ専門店。議政府プデチゲ通りに本店と別館がある。常に行列ができて人気店なので並ぶのは必至。

△京畿道 議政府市 護国路1309番キル 7  
경기도 의정부시 호국로1309번길 7  
☎82-31-842-0423 ☎08:30~21:30  
🌐www.odengsikdang.com(韓国語)



京畿道議政府プデチゲ通り! 경기도 의정부 부대4차거리



# 江原道

GANGWON-DO 강원도

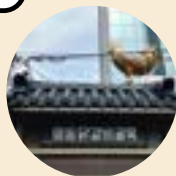
## 基本情報 Location & Introduction

韓国中部地方の東側に位置する江原道は、2018年の平昌冬季オリンピックの開催で世界的に知られるようになった。82%が山間部である江原道には、雪岳山、五台山、太白山、雉岳山など、韓国の名山が威風堂々とそびえ立っている。ドラマ「冬のソナタ」の春川、「トッケビ〜君がくれた愛しい日々」、「冬のソナタ」の平昌、「太陽の末裔」の太白など、ロケ地巡りも旅行の日程にぜひ入れておきたい。

### No.11 周辺のおすすめスポット

#### 春川 明洞 춘천 명동

△江原道 春川市 中央路1街  
강원도 춘천시 중앙로1가



飲食店をはじめ、たくさんのお店が並んでいる春川きっての繁華街。韓流ブームの火付け役となったドラマ「冬のソナタ」のロケ地でもある。タッカルビ専門店が軒を連ねる「タッカルビ横丁」があるほか、芸術が共存する伝統市場である春川浪漫市場も隣接している。

#### ソヤンガン

#### 昭陽江 スカイウォーク

소양강 스카이워크

△江原道 春川市 嶺西路 2663  
강원도 춘천시 영서로 2663  
☎82-33-240-1695  
🕒10:00~21:00(11-2月~18:00)

全長174mの韓国最長のスカイウォーク。床がガラス張りになっている区間が156mあり、まるでソヤンガン(昭陽江)の上を歩いているような気分を味わうことができる。橋梁の先端部分は円形広場になっていて、夜はライトアップによるロマンチックなムードが演出される。スカイウォークを歩いたあとは、近くにある昭陽江乙女像も見て回ろう。



### No.12 周辺のおすすめスポット

#### シラカバの森美術館

미술관 자작나무숲

△江原道 横城郡 隅川面 韓牛路社谷5キル 186  
강원도 횡성군 우전면 한우로20길 186  
☎82-33-342-6833  
🕒10:00~18:00(HOLIDAY 水~木曜日  
(冬期 火~木曜日)) \*変動可能性あり  
🌐www.jjsoup.com(韓国語)

写真家であるウォン・ジョンホ館長が設立した私立美術館。広大な敷地に1万2000本のシラカバの苗を植え、森の中の美術館を造り上げた。シラカバと数百種類の野花が調和した芸術空間で、あらゆる作品を鑑賞できる。入場料が必要だが中のカフェは無料で利用できる。コーヒーのほか、オミジャ茶、メシル茶、クジョルチョ(九節草)茶など、韓国の伝統茶が用意されている。



### No.13 周辺のおすすめスポット

#### ナッサンサ

洛山寺 낙산사

△江原道 襄陽郡 降峴面 洛山寺路 100  
강원도 양양군 강현면 낙산사로 100  
☎82-33-672-2447 🕒06:00~17:30  
🌐www.naksansa.or.kr(韓国語)

新羅文武王(676年)の時に建設された古刹。2005年の山火事で大部分が焼失したが、2009年に復元工事が終わり生まれ変わった。海水観音像から義湘台を通り過ぎ、紅蓮庵まで行くコースが一番の見どころだ。瞑想を通じて疲れた体と心を浄化する多様なプログラムが用意されている。



#### ハジヨデ

河趙台 하조대

△江原道 襄陽郡 鼎北面 下光丁里  
강원도 양양군 현북면 하광정리  
☎82-33-670-2516

洛山寺とともに襄陽を代表する日の出の名所。海岸にそびえ立つ奇岩怪石と松林、白い灯台が見事に溶け合い、ドラマチックな景観を生み出している。近くには河趙台海水浴場があり、海水浴場の外れにある河趙台スカイウォークは床がガラス張りになっており、足元に絶壁と海が広がる。



# GANGWON-DO



## 江原道

### SPOT.2

ソヤンガンタッカルビマックス  
소양강달갈비막국수

### No.11

春川 明洞

춘천 명동

昭陽江 スカイウォーク

소양강 스카이워크

### SPOT.1

ウソソタッカルビ

우성달갈비

### No.13

洛山寺

낙산사

### SPOT.6

ソソイ

보손마울

송이버섯마을

### No.13

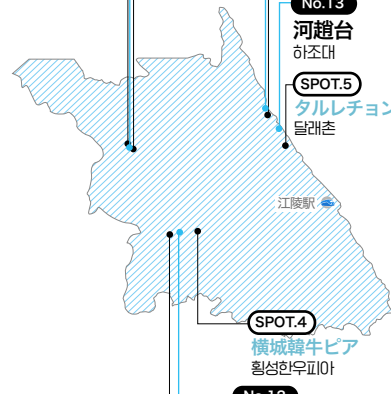
河趙台

하조대

### SPOT.5

タルレチョン

달래촌



### SPOT.3

横城畜協 韓牛プラザ 本店

횡성축협 한우프리자 본점

### No.12

シラカバの森美術館

미술관 자작나무숲

春川  
タッカルビ  
&マッコクス

絶品グルメ30選



春川タッカルビ&amp;マッコクスを徹底解剖！

## HISTORY | 春川タッカルビ&amp;マッコクスの歴史

かつて養鶏業が盛んだった春川(チュンチョン)では、鶏肉は安価で手に入れやすい食材だった。そして生まれたのが「タッカルビ」だ。「春川タッカルビ」と言えば、おそらく鉄板で焼いたタッカルビを思い浮かべるだろう。だが初期の春川タッカルビは炭火で焼いていた。1960年代末に飲み屋で酒のつまみとして出されたのが始まりだ。タンパク質と食物繊維が豊富な健康食品として脚光を浴びている蕎麦は、古くから主に江原道地方で食されてきた。江原道の痩せた土地でもよく育ったからだ。江原道の至る所に蕎麦粉で作るマッコクスの専門店がある。



## HOW TO EAT | 春川タッカルビ&amp;マッコクスの味と食べ方

タッカルビは、ぶつ切りにした鶏肉をコチュジャンベースのタレに漬け込み、キャベツ、サツマイモ、タマネギ、長ネギなどの野菜と一緒に鉄板で炒めた料理だ。グツグツと煮えていくタッカルビを見ていると思わずよだれが出そうになる。出来上がったタッカルビをひと口食べると、その瞬間、口の中いっぱい幸せが広がる。マッコクスはタッカルビの「相棒」とでも言うおうか。ほとんどの春川タッカルビ専門店でもマッコクスも出している。マッコクスはタッカルビと一緒に食べたり、タッカルビを食べたあとのシメに注文するのが一般的だ。

## No.11 春川タッカルビ&amp;マッコクス

## 韓国トレンド情報

「タッカルビを食べに春川へ!」という言葉があるほど「春川」と言えば「タッカルビ」なのだ。明洞や人工滝のある後坪洞(フピョンドン)、温衣洞(オヌイドン)など、4つのタッカルビ横丁があるほどだ。ペ・ヨンジュンとチェ・ジウ主演のドラマ「冬のソナタ」のロケ地として有名な南怡島までの船着き場付近にも、タッカルビ専門店がたくさん集まっている。



## 心に残る春川タッカルビ&amp;マッコクスのお店

ウソンタッカルビ  
우성닭갈비

春川の地元民がよく行くローカルなお店。ここのタッカルビは鶏のもも肉だけを使っているのももも肉だけなのでとても歯応えがいい。チーズを追加して、タッカルビの上にパラパラとかけて食べてみよう。辛いのが苦手な外国人にもおすすめだ。チョ・インソン、パク・ミニョン、チソンなど有名芸能人が訪れる店としても有名。

江原道 春川市 ウムクトルキル 33 강원도 춘천시 우목들길 33  
☎82-33-242-8484 ☎11:00~21:50(BREAK TIME 15:30~17:00)

ソヤンガンタッカルビマッコクス  
소양강닭갈비막국수

その名のおり昭陽江(ソヤンガン)の近くにあるお店。昭陽江スカイウォークからも近いで観光後に立ち寄りやすい。シメにご飯とキムチ、海苔を入れてポックムパブ(焼き飯)にするといい。カリッとしたカムジャジョン(ジャガイモのチヂミ)も格別だ。

江原道 春川市 嶺西路 2668-14 강원도 춘천시 영서로 2668-14  
☎82-33-256-6878 ☎11:00~21:00

# 横城韓牛

絶品グルメ30選



横城韓牛を徹底解剖！



## HISTORY

### 横城韓牛の歴史

自然豊かな横城(フェンソン)は古くから韓牛(ハヌ)の産地として知られている。気候が寒冷なため、ここで育つ牛は脂身も多く、肉質が柔らかい。同じ部位でも韓牛の最高ランクである 1++ が最も高額で売買されており、味も格別だ。横城には数多くの韓牛専門店があり、精肉コーナーで直接自分で選んだ肉を焼いて食べる「セルフ食堂」では、リーズナブルな価格で韓牛を楽しめる。

## HOW TO EAT

### 横城韓牛の味と食べ方

横城韓牛は炭火で焼いて食べるのが一番。ハネシタ、霜降りカルビ、リブローズ、ヒレ、肩ロース、カルビ、ランプなどのあらゆる部位を薄切りにして、そのまま、もしくは軽く下味を付けて炭火で焼いて食べる。花模様のようにサシが入った横城韓牛は風味もよく、人々の舌を魅了する。燻製にすると脂が落ちてあっさりした味を楽しめる。ほんのりついた炭の香りも逸品だ。



# No.12 横城韓牛

## 韓国トレンド情報

輸入牛の3倍はする高価な韓牛は高級食材。そのためお正月や秋夕の贈り物として人気が高い。テレビのバラエティー番組などでは副賞として韓牛セットを用意したりするほどだ。



## 心に残る横城韓牛のお店



江原道

SPOT. 03

### 横城畜協 韓牛プラザ 本店

횡성축협 한우프리자 본점

レストランとともにセルフ食堂も運営している。レストランは席で注文するが、セルフ食堂は精肉コーナーで肉を選んで会計を済ませてから食堂で焼いて食べるシステムになっている。そのためレストランで食べるより価格もお得感がある。

江原道 横城郡 横城邑 横城路 337  
강원도 횡성군 횡성읍 횡성로 337  
☎82-33-343-9908 🕒11:00~21:00



江原道

SPOT. 04

### 横城韓牛ピア

횡성한우피아

スキー場で有名なビバルディパークの近くにある韓牛専門店。セルフタイプのお店なのでリーズナブルに韓牛を楽しめる。他のセルフ食堂と違って野菜などのセット料金を取らないのでコストも抜群だ。

江原道 横城郡 屯内面 高原路 141  
강원도 횡성군 둔내면 고원로 141  
☎82-33-342-9940  
🕒10:20~21:30  
🌐http://hanwoopia.com(韓国語)



# ソニイ料理

[松茸]

絶品グルメ30選



ソニイ料理を徹底解剖!



## HISTORY

ソニイの歴史

主に秋夕の頃に松林に発生する食用キノコだ。松(ソニ)の木の下で育つのでソニイ(松茸)という名前がついた。湿度と気温によって生産量が大きく変わるほど気候の影響を受けやすい松茸は、ただ自然の力だけで育てることができる山の恵だ。江原道の襄陽(ヤンヤン)松茸は豊かな自然環境で育つため、味も香りも格別である。



## HOW TO EAT

ソニイ料理の味と食べ方

松茸はそれ自体だけで調味料以上の香りと味を持っている。新鮮なものは土を落として生で食べても十分おいしい。緻密な肉質と歯切れのよさ、口の中に広がるほのかな松の香りが圧巻だ。襄陽の松茸専門店では、フライパンでさっと焼いて塩を振って食べたり、ソニイチョンゴル(松茸鍋)、ソニイトルソッパ(松茸の釜めし)、ソニージュ(松茸酒)など、さまざま

な味を楽しむことができる。



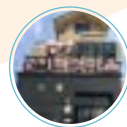
# No.13 ソニイ料理

## 韓国トレンド情報

収穫が難しい松茸は希少価値が高く、値が張る。山参(天然の朝鮮人参)と同じくらい珍重されていると言っても過言ではない。



## 心に残るソニイ料理のお店



delicious food

ソニイポソニマウル  
송이버섯마을



焼き松茸をはじめ、ソニイポソッチョンゴル(松茸鍋)、ソニイシャブ(松茸のしゃぶしゃぶ)、ソニイブルコギ、ソニイカルグクスなど、さまざまな松茸料理がそろっている。松茸のほかにもいるんなキノコが入ったチョンゴル(鍋)は、キノコのかぐわしい香りがたまらない。

□江原道 襄陽郡 襄陽邑 月里 339 강원도 양양군 양양읍 월리 339  
☎82-33-672-3145  
⌚11:00~20:00(BREAK TIME 15:00~17:00 / HOLIDAY 火曜日)  
🌐www.송이버섯마을.kr(韓国語)



タルレチョン  
달래촌



地元住民が採った山菜などで作る自然食に定評がある。美味なる山菜のおかずがセットになっている松茸の釜めし定食が人気だ。食事とチムジルバン(サウナ)、1泊2日の宿泊がセットになっている「タルレチョンヒーリングキャンプ」も用意されている。

□江原道 襄陽郡 襄南面 和尚川路 634 강원도 양양군 현남면 화상천로 634  
☎82-33-673-2201 ⌚10:30~20:00(HOLIDAY 第1-3火曜日)  
🌐http://dalraechon.net(韓国語)





# 忠清北道

CHUNGCHEONGBUK-DO 충청북도

## Location & Introduction

韓国で唯一内陸部に位置する忠清北道は、三国時代(4世紀初頭～7世紀中頃)に高句麗、百濟、新羅の文化が交差し、輝かしい文化を花開かせてきた。忠清道は「忠州」と「清州」から1文字ずつ取ったもので、清洲は忠清道を代表する都市である。5人の歴代大統領が休暇を取りながら国政について構想を練った青南台があり、全国各地から観光客が絶えない。

### No.14 周辺のおすすめスポット

#### チョンナムデ 青南台 청남대

△ 忠清北道 清州市 上党区 文義面 青南台キル 646  
충청북도 청주시 상당구 문의면 청남대길 646  
☎ 82-43-257-5080  
◎ 4~6月:10~11月 09:00~18:00  
1~3月:7~9月 09:00~18:00(HOLIDAY 月曜日)  
12-1月 09:00~17:00(HOLIDAY 月曜日)  
☑ <http://chnam.chungbuk.go.kr>(日本語・韓国語・英語)

1983年に大統領専用の別荘として造られた。20年の間に5人の歴代大統領が利用し、2003年4月からは一般公開され、清州の観光スポットとなった。イ・ビョンホン主演の「IRIS -アイリス-」や「製パン王キム・タク」などのドラマや映画、CMのロケ地としても有名だ。大統領の名前がつけられた6つの散策路を歩いてみよう。秋には大清湖の美しい紅葉も楽しむことができる。



常春亭  
상춘정



丹陽  
단양

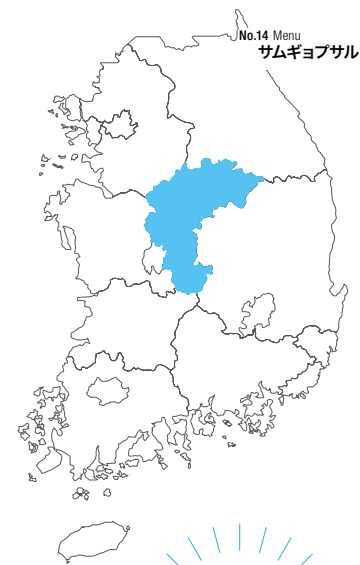


玉筍峰  
옥순봉



月留峰  
월류봉

## CHUNGCHEONGBUK-DO



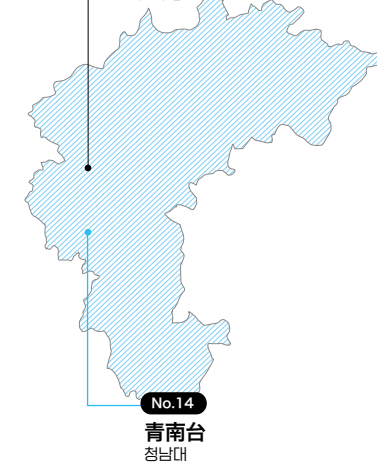
### 忠清北道

#### SPOT.1

チョンシムジェ  
정심재

#### SPOT.2

トドッソットゥコン  
サムギョブサル 西門店  
더덕솔뚜경삼겹살 서문점



# サムギョプサル

絶品グルメ 30選



サムギョプサルを徹底解剖！



## HISTORY

サムギョプサルの歴史

韓国人に好きな豚肉の部位を聞いてみると、ほとんどの人が「サムギョプサル」と答えるだろう。サムギョプサルはその名のとおり、豚の赤身と脂身が3層になったバラ肉のことだ。皮まで含めて5層になっているオギョプサルもある。清州(チョンジュ)の西門市場には韓国で唯一、サムギョプサル専門店が軒を連ねる清州西門サムギョプサル通りがある。

## HOW TO EAT

サムギョプサルの味と食べ方

豚肉の中で最もうまみのある部位のサムギョプサル。さまざまな調理法があるが、約1cmの厚さに切った味付けされていない生の肉を、ニンニク、キムチなどと一緒に鉄板で焼いて、サンチュやエゴマの葉で巻いて食べるのが一般的だ。清州式のサムギョプサルは醤油ベースのタレにからめて焼くのが特徴。醤油ダレは店ごとに独自のレシピがある。



# No.14 サムギョプサル

## 韓国トレンド情報

「サムギョプサルには焼酎」という言葉がある。韓国の代表的な庶民の食べ物であるサムギョプサルには、やはり庶民のお酒である焼酎が合うのだ。手ごろな価格のサムギョプサルは、家族揃っての外食や会社の食事会などで最もよく選ばれるメニューだ。



## 心に残るサムギョプサルのお店



忠清北道  
チョンシムジェ  
청심재

SPOT.  
01

手作りのチョングッチャン(清麴醬)に漬け込んだサムギョプサルは異色と言っていだろう。発酵による独特な風味が加わったお肉をミョルチジョツ(カタクチイワシの塩辛)につけて食べるとファンタスティックな味が口の中に広がる。鉄板の上で一緒に焼く大盛りの豆モヤシとキムチとの相性も抜群だ。

□ 忠清北道 清州市 上党区 社稷大路362番キル 64  
충청북도 청주시 상당구 사직대로362번길 64  
☎ 82-43-263-2399  
🕒 11:40~21:30(土・日曜日~22:00 / HOLIDAY 毎週火曜日・毎月最終日曜日)

忠清北道

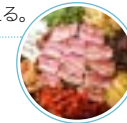
SPOT.  
02

トドッソットゥッコンサムギョプサル 西門店

더덕솔뚝강삼겹살 서문점

山参(山奥に自生する天然の高麗人参)に次ぐ優れた薬効があるツルニンジン(山参)をサムギョプサルと一緒に楽しめる店。釜のふたにキムチ、ナムル、味付けしたツルニンジンとサムギョプサルと一緒にのせて焼き、様々な風味を一度に味わえる。

□ 忠清北道 清州市 上党区 無心東路372番キル 34  
충청북도 청주시 상당구 무심동로372번길 34  
☎ 82-43-223-2379 🕒 11:00~23:00



清州西門市場サムギョプサル通り | 청주시 서문시장 삼겹살 거리



# 忠清南道

CHUNGCHEONGNAM-DO 충청남도



## 基本情報 Location & Introduction

およそ1400年前の百済の輝かしい歴史と文化が息づいている地域である。百済の首都であった公州と、貴重な文化遺産が保全されている扶余で、かつて東北アジア文化交流の中心地であった百済の足跡をたどることができる。

### No.15 周辺のおすすめスポット

#### チャンハン 長項 スカイウォーク 장항 스카이워크

△ 忠清南道 舒川郡 長項邑 長項産団路34番キル 122-16  
충청남도 서천군 장항읍 장항산단로34번길 122-16  
☎ 82-41-956-5505  
ⓐ 11~2月 09:30~17:00(金~日曜日~18:00/HOLIDAY月曜日)  
3~10月 09:30~18:00(HOLIDAY月曜日)  
4~9月 09:00~18:00(金~日曜日~19:00/HOLIDAY月曜日)

松林森林浴場に造成された長さ250m、高さ15mの散策用展望台。うっそうとした松林を横切って海につながるため、森林浴と壮快な海の景色を同時に楽しめる。スカイウォークの先端部分に「伎伐浦海戦展望台」がある。



### No.16 周辺のおすすめスポット

#### クナムジ 宮南池 宮南池

△ 忠清南道 扶余郡 扶余邑 宮南路 52 충청남도 부여군 부여읍 궁남로 52  
☎ 82-41-830-2880  
☞ www.buyeo.go.kr/html/tour/info/info\_010103.html(韓国語)

韓国で最初に造られた人工池。百済の武王が作った王宮の庭園で、王宮の南側にあることから宮南池という名前が付けられた。毎年7月には1000万株の蓮の花が一面に広がる「扶余薯童蓮祭り」が開かれる。



### プソサンソン 扶蘇山城 부소산성

△ 忠清南道 扶余郡 扶余邑 扶蘇路 31 충청남도 부여군 부여읍 부소로 31  
☎ 82-41-830-2884  
ⓐ 09:00~18:00(11~2月 ~17:00)  
☞ www.buyeo.go.kr/html/heritage (日本語・韓国語・中国語・英語)

白馬江に囲まれるようにしてそびえる扶蘇山に建てられた山城。扶蘇山城には百済王室の逸話が潜んでいる。義慈王と三千宮女の話が伝えられる落花岩は扶蘇山城のハイライトだ。四季折々の草花が迎えてくれる山には遊歩道が整備されている。



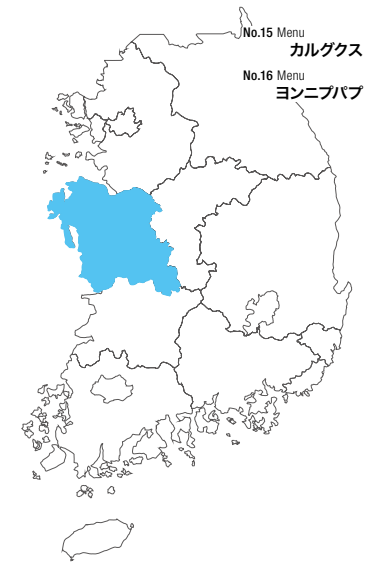
尹拯古宅  
윤증선생 고택



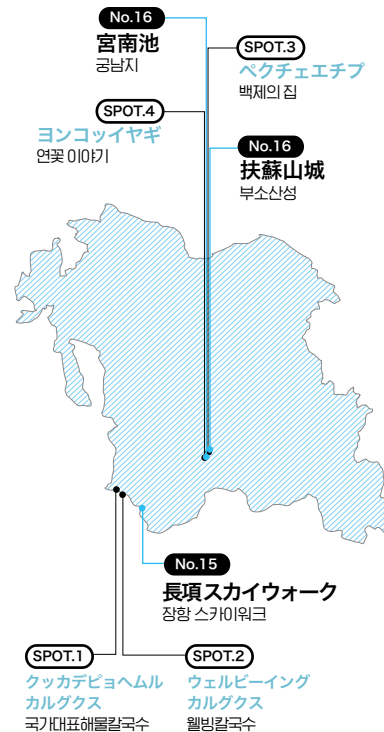
看月庵  
간월암



## CHUNGCHEONGNAM-DO



### 忠清南道



# カルグクス

絶品グルメ30選



カルグクスを徹底解剖！

## HISTORY

カルグクスの歴史

カルグクスは庶民の哀歓がこもった食べ物と言える。韓国で本格的に小麦粉を食べるようになったのは朝鮮戦争以降からだ。米軍の援助物資として小麦粉が供給され、カルグクスが大衆化されていった。



## HOW TO EAT | カルグクスの味と食べ方

小麦粉をこねてめん棒で薄く伸ばしたあと、包丁で細く切った麺をスープに入れて煮込む。鶏肉、アサリ、キムチ、小豆など、いろいろな種類のカルグクスがある。舒川(ソチョン)では清らかな西海の干潟で採れたアサリやカキなどの海産物がたっぷり入った、濃厚スープのヘムルカルグクスを味わえる。

# No.15 カルグクス

## 韓国トレンド情報

コシのある麺と温かいスープが郷愁を誘う。麺の食感と熱いスープが疲れを癒してくれる。食材によってその種類も、味わいも変化するため色んなカルグクスが楽しめる。



## 心に残るカルグクスのお店

忠清南道

SPOT. 01

クッカデピョヘムルカルグクス  
국파대표해물칼국수

カルグクスに入れる魚介の種類によってメニューが銅メダル、銀メダル、金メダルに分かれていて面白い。銅メダルにはテナガダコ、アワビ、ワタリガニ、エビ、ホタテ、アサリなど基本の魚介が入り、銀メダルには基本の魚介にカキが、金メダルにはイカとカキが追加される。カリッとした食感がたまらない海鮮とねぎのチヂミもおすすめ。

□ 忠清南道 舒川郡 舒川邑 舒川駅キル 82  
충청남도 서천군 서천역길 82  
☎ 82-41-951-3778 ☎ 10:30~20:30(火~金曜日)  
BREAK TIME 15:00~17:00 / HOLIDAY 月曜日



忠清南道

SPOT. 02

ウェルビーイングカルグクス  
웰빙칼국수

店内の大型水槽には各種魚介類が揃っている。ほんのり潮の香りがするカルグクスと、その場で焼いて食べるピリッと辛いタイラギ焼きが人気だ。

□ 忠清南道 舒川郡 砥仁面 ケッポル体験路 492-31  
충청남도 서천군砥인면갯벌체험로 492-31  
☎ 82-41-952-3145 ☎ 11:00~22:00



# ヨニブパブ

[蓮の葉ご飯]

絶品グルメ30選

ヨニブパブを徹底解剖！



## HISTORY

ヨニブパブの歴史

ビタミンCと食物繊維が豊富でダイエットにも効果的なヨニブ(蓮の葉)は、健康食品として注目されている。蓮の花は扶余を象徴する花で、昔から扶余の人々は宮南池で採れた蓮の葉で蓮の葉ご飯を作って食べたと言う。現在も扶余には蓮の葉ご飯専門店があちらこちらにある。



## HOW TO EAT | ヨニブパブの味と食べ方

ご飯に染みたほのかな蓮の葉の香りがたまらない蓮の葉ご飯。もち米、黒米、粟、キジ、松の実、ナツメ、ピーナッツ、黒豆、白米など、10種類の雑穀を混ぜて炊いたおこわを蓮の葉で包んで蒸す。香りはもちろん、蓮の葉が穀類の水分を逃がさないで、しっとり柔らかなご飯のうまみを感じることができる。

# No.16 ヨニブパブ

## 韓国トレンド情報

泥の中でも美しい花を咲かせる蓮の花は、仏教において極楽世界を表すシンボルとされている。そのため、蓮の葉ご飯は最も代表的な精進料理として知られている。仏教徒は大事な客をもてなす際に蓮の葉ご飯を振る舞う。



## 心に残るヨニブパブのお店



ペクチェエチブ  
백제의집



扶蘇山城正門の真向かいにあり、蓮の葉ご飯と新鮮な野菜のおかずを楽しむことができる。蓮の葉ご飯と鴨肉焼きがセットになった「蓮の葉ご飯定食」、蓮の葉ご飯定食に牛ブルコギが付いた「ペンニョン定食」がある。

忠清南道 扶余郡 扶余邑 聖王路 248 忠清남도 부여군 부여읍 성왕로 248  
☎82-41-834-1212 ☎11:00~20:30  
☑https://0418341212.modoo.at(韓国語)



ヨンコツイヤギ  
연꽃이야기



看板メニューは蒸したての香り高い蓮の葉ご飯とレンコンサラダなどがセットになった「百蓮定食」。蓮の葉マッコリや蓮の花マッコリと一緒に頼んでみるのもいい。子供向けのメニュー「蓮トンカツ」もある。

忠清南道 扶余郡 扶余邑 聖王路 22 忠清남도 부여군 부여읍 성왕로 22  
☎82-41-833-3336  
☎11:30~20:00(BREAK TIME 15:00~17:00 / HOLIDAY 月曜日)



# 全羅北道

JEOLLABUK-DO 전라북도

## Location & Introduction

韓国8道の中で最も古い歴史を誇る全羅道。全羅道は光州と全羅北道、全羅南道の総称で、美食と芸術の都と言われている。全羅北道の行政、教育、文化の中心地である全州は、韓国を代表する伝統文化都市だ。世界で四番目にユネスコ食文化創造都市に指定されたほか、ユネスコ人類無形文化遺産に登録されたパンソリの中心地もまさに全州である。

### No.17 周辺のおすすめスポット

#### チョンジュハノンマウル 全州韓屋村 전주한옥마을

○全羅北道 全州市 完山区 麒麟大路 99  
전라북도 전주시 완산구 기린대로 99  
☎82-63-282-1330  
□http://hanok.jeonju.go.kr(日本語・韓国語・中国語・英語)

700棟余りの韓屋(韓国式家屋)がある全州を代表する観光スポット。ロマネスク様式とビザンチン様式を取り入れた殿洞聖堂、朝鮮第1代王太祖の御真(肖像画)が奉られている慶基殿、韓屋村を一目で見渡せる梧木台を見て回れる。韓服レンタル店があるので韓服を着て韓屋村を散策してみよう。韓屋村内にある静かな韓屋の宿泊施設に泊まるのもおすすめだ。



### No.18 周辺のおすすめスポット

#### チョンドンソンドン 殿洞聖堂 전동성당

○全羅北道 全州市 完山区 太祖路 51  
전라북도 전주시 완산구 태조로 51  
☎82-63-284-3222  
☎09:00~17:00  
□www.jeondong.or.kr(韓国語)

ソウルの明洞聖堂とともに韓国で最も美しい聖堂と言われている殿洞聖堂は、湖南地方(光州広域市と全羅道のこと)の西洋式近代建築物としては最も古い歴史を誇る。映画「約束」でチョンドンとパク・シニャンが悲しい結婚式を挙げた場所でもあり、カンドンウォン主演の映画「チョン・ウチ 時空道士」にも登場した。

### No.19 周辺のおすすめスポット

#### ソヌンサ 禪雲寺 선운사



○全羅北道 高敞郡 雅山面 禪雲寺路 250  
전라북도 고창군 아산면 선운사로 250  
☎82-63-561-1422 ☎05:00~20:00  
□www.seonunsa.org(韓国語・英語)

577年、百済の時代に建てられた古刹。大雄宝殿、金銅地藏菩薩坐像、地藏菩薩坐像などの文化財を保有している。春先にはツバキの花が咲き誇り、秋には紅葉が絶景を織りなす。禪雲寺から兜率庵までの約3kmの道は、散策がてら歩くのにちょうどいい。

#### ソクチョンオンチョン 石汀温泉 석정온천

フランスのルルドの泉に次いで世界で二番目にゲルマニウム成分が多く含まれている温泉で、治療の水として名高い。高血圧、糖尿病、神経痛、関節リウマチ、関節炎、狭心症などに効能があるとされている。

○全羅北道 高敞郡 高敞邑 石汀2路 173  
전라북도 고창군 고창읍 석정로 173  
☎82-63-560-7500 ☎06:00~20:00  
(土・日曜日 ~21:00)



### No.20 周辺のおすすめスポット

#### 映画「八月のクリスマス」ロケ地 영화 <8월의 크리스마스> 촬영지

○全羅北道 群山市 具壁2キル 12-1  
전라북도 군산시 구영2길 12-1  
☎82-63-445-6879



日本でも大ヒットし、リメイクまでされた映画「八月のクリスマス」のロケ地。映画に出てくるチョウォン写真館は、元はガレージだったところを映画のために写真館に改造したもので、撮影終了後に取り壊された。その後、群山市が復元して観光地として生まれ変わった。内部には映画のスチールカットと共に映画に登場した小道具が展示されている。

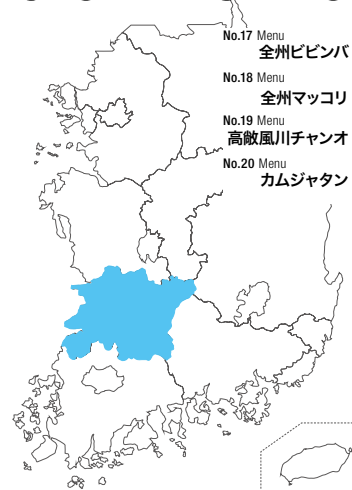
#### チョンジュヒヤングョ 全州郷校 전주향교

地方に設立された国立の教育機関を「郷校」と言う。全州郷校は「雲が描いた月明り」、「シュルプ」、「赤い袖先」など人気ドラマのロケ地として有名。主人公のロマンスが始まった大成殿のサルスベリ、授業を受けていた明倫堂などのスポットがある。数百年の樹齢を持つイチョウの木も見応えがある。

○全羅北道 全州市 完山区 郷校キル 139  
전라북도 전주시 완산구 향교길 139  
☎82-63-288-4544  
☎09:00~18:00(HOLIDAY 月曜日)  
□www.jjhyanggyo.or.kr(韓国語)



# JEOLLABUK-DO



## 全羅北道

SPOT.1 カジオフィェガン 가족회관

SPOT.2 ハングッチブ 한국집

SPOT.3 チョンニョンヌリボム 천년누리봄

SPOT.8 ユギル食堂 육일식당

SPOT.4 イェッチョンマッコリ本店 옛촌막걸리본점

No.20 映画「八月のクリスマス」ロケ地 영화 <8월의 크리스마스> 촬영지

SPOT.7 ブッファルネンシヨ 부활남면

SPOT.6 カンナルアンチョンチャンオ 김산루돌전장머

SPOT.5 ソクチョンオンチョンチャンオ 석정온천장머

No.19 禪雲寺 선운사

No.19 石汀温泉 석정온천

No.18 殿洞聖堂 전동성당

No.17 全州韓屋村 전주한옥마을

No.20 全州郷校 전주향교

No.17 Menu 全州ピビンバ

No.18 Menu 全州マッコリ

No.19 Menu 高敞風川チヤンオ

No.20 Menu カムジャタン

全州  
ビビンバ

絶品グルメ 30選



全州ビビンバを徹底解剖！

**HISTORY**

全州ビビンバの歴史

ビビンバは外国人が知っている韓国料理の中で堂々1位に選ばれた料理だ。ご飯と各種ナムル、コチュジャンが混ざり合い、口の中が楽しくなる。全州ビビンバは本場の味を満喫できる全州を代表する料理で、全州ではおよそ200年前から食されてきたと言う。色鮮やかな全州ビビンバは、かつて王様が食べた宮廷料理から始まったと伝えられている。



**HOW TO EAT**

全州ビビンバの味と食べ方

他のビビンバと違って全州ビビンバは牛骨スープでご飯を炊くのが特徴だ。牛骨スープで炊いたご飯は、風味も良いがご飯粒が互いにくっつかないので野菜と混ぜてもグマになりにくい。ご飯を蒸らす時に全州の特産品である豆モヤシを入れる。

No.17 全州ビビンバ

韓国トレンド情報

韓国人の誰もが愛する食べ物だ。世界の舌を魅了する韓国料理として名高く、大韓航空では機内食としても登場する。おいしいビビンバを求めてわざわざ全州を訪れる人たちがいるほど、その味は格別である。



心に残る全州ビビンバのお店

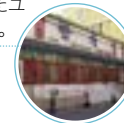


ハンゲッチブ  
한국집

全羅北道  
SPOT.  
02

1952年創業の全州ビビンバ元祖の店。世界の美食ガイド「ミシュランガイド」の韓国編で紹介されたことがある。秘伝のヤンニョム(合わせ調味料)で味付けされたユッケは、常連客が酒のつまみによく頼むメニューだ。

○全羅北道 全州市 完山区 御真キル 119  
전라북도 전주시 완산구 여진길 119  
☎82-63-284-2224  
🕒09:30~21:00(BREAK TIME 16:00~17:00)



カジョッフエガン  
가족회관

全羅北道  
SPOT.  
01

大韓民国の食品名人であり全州ビビンバ無形文化財である創業者の後を継ぎ、1995年から娘が運営している。真鍮の器に彩りよく盛り付けられたビビンバ。数々のおかずも一緒に出てくるのだが、中でも土鍋からあふれんばかりのケランチム(韓国風茶碗蒸し)は他では味わえない逸品だ。

○全羅北道 全州市 完山区 全羅監營5キル 17  
전라북도 전주시 완산구 전라감영5길 17  
☎82-63-284-0982 🕒10:30~20:00



全州  
マッコリ

絶品グルメ30選



全州マッコリを徹底解剖！



**HISTORY**

全州マッコリの歴史

牛乳のように白く、甘酸っぱさにシュワっとしたさわやかさまで…断言するが、マッコリを飲んだことのない人はいても、一度しか飲まないという人はいないだろう。マッコリは米と麴などから作られる韓国の伝統酒だ。全州マッコリは韓国の3大マッコリのひとつ。三川洞(サムチョンドン)、西新洞(ソシンドン)、慶園洞(キョンウオンドン)など、いくつものマッコリタウンがある。



**HOW TO EAT** | 全州マッコリの味と飲み方

米の栄養素たっぷりのマッコリは数杯飲んだだけで満腹感を得られるため、酒ではなく食べ物だと言われることもある。果実酒と違って穀物酒のマッコリはどんな食べ物にもよく合う。全州でマッコリをヤカンで注文すると、カキ、タコ、豆腐キムチ、チヂミ、チャプチェなどのおかずがテーブルいっぱいになり並ぶ。

No.18 全州マッコリ

韓国トレンド情報

マッコリはアルコール度数が低く栄養成分が豊富なため、健康食品として人気を集めている。酵母や食物繊維が豊富な自然発酵食品であるマッコリは、1本に700~800億個の乳酸菌が含まれている。



心に残る全州マッコリのお店



全州マッコリ横丁 | 전주막걸리골목



全羅北道

SPOT. 03

チョンニョンヌリボム  
천년누리봄



全州韓屋村にある古風な韓屋で、朝鮮時代の兩班(ヤンバン)になりきってマッコリに酔い、楽しさに酔い、雰囲気酔ってみよう。マッコリをやかんで注文すると豆腐キムチ、焼き魚、茹で肉、キムチチヂミ、果物など、テーブルいっぱいにおかずが並び風情が増す。

全羅北道 全州市 完山区 慶基殿キル 38-8 전라북도 전주시 완산구 경기전길 38-8 ☎82-63-288-8813 11:30~22:00(BREAK TIME 14:00~17:00 / HOLIDAY日曜日)

全羅北道

SPOT. 04

イエッチョンマッコリ本店  
옛촌막걸리본점



西新洞マッコリ横丁にあるお店で、「カップルセット」、「ファミリーセット」、「お祝いセット」、「スペシャルセット」など、全州マッコリを体験できる豊富なメニューがそろっている。4人以上なら17種類のおかずが出てくる「スペシャルセット」がおすすめ。午後1時から3時の間に行く場合は、到着2時間前までに電話予約が必要。

全羅北道 全州市 完山区 西新川辺路 11 전라북도 완산구 서신전변로 11 ☎82-63-272-9992 13:00~22:00(土曜日15:00~23:00)

高敞風川  
チャンオ  
[うなぎ]

絶品グルメ30選



高敞風川チャンオを徹底解剖！

**HISTORY**

高敞風川チャンオの歴史

ウナギは気力回復に一番の食べ物だ。淡水と海水が出会う地点、高敞(コチャン)の禅雲寺の前に流れる川を風川(ブンチョン)と呼ぶ。この風川のウナギがおいしいと話題になり、禅雲寺入口付近には「風川チャンオ」の看板を掲げるウナギ専門店が50軒ほど軒を連ね、人気を呼んでいる。

**HOW TO EAT**

高敞風川チャンオの味と食べ方

高敞風川チャンオは炭火で焼いて食べる。塩焼きとヤンニョム(タレ)焼きがあるが、少量の塩をまぶして炭火で焼く塩焼きは、ウナギそのもののさっぱりした味を堪能できる。素焼きしたウナギにタレを塗って焼いたヤンニョム焼きは、薄味でウナギ本来の味を感じることができる。こんがり焼いたウナギと一緒に高敞のもうひとつの特産品であるポップンジャ(山イチゴ)酒を飲めば、美味しさも倍増だ。



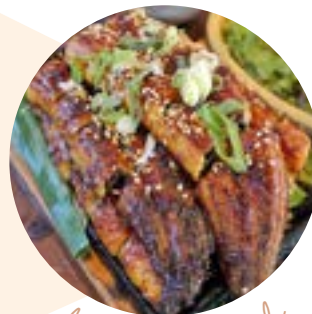
No.19 高敞風川チャンオ

韓国トレンド情報

疲労回復と老化防止に効果抜群の韓国を代表するスタミナ食品。夏バテの時期に精を付けるため、よく食べられる。



心に残る高敞風川チャンオのお店



delicious food

全羅北道

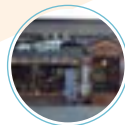
SPOT. 05

ソクチョンブンチョンチャンオ  
석정품천장어



石汀(ソクチョン)温泉の近くにあるウナギ専門店。比較的リーズナブルな価格で十分にウナギを楽しむことができる。炭火で焼いたウナギは2種類のタレにつけて食べるといいだろう。さっぱりした全羅道式のおかずもおいしい。

全羅北道 高敞郡 高敞邑 石汀1路 105-2  
전라북도 고창군 고창읍 석정1로 105-2  
☎ 82-63-564-0592 ☎ 11:00~21:00



カンナルブンチョンチャンオ  
강나루품천장어

全羅北道

SPOT. 06

禅雲寺の入口付近にあるので、禅雲寺を見て回った後に立ち寄るといい。風川ウナギ焼きは、淡白な塩焼きと高敞の特産物・覆盆子入りのタレを塗って焼くヤンニョム焼きの2種類がある。手軽に食べられるチャンオタン(ウナギのスープ)は、濃厚なスープが絶品。

全羅北道 高敞郡 富安面 ヨンギル 17 전라북도 고창군 부안면 연기길 17  
☎ 82-63-561-5592 ☎ 09:00~20:00



# カムジャタン

絶品グルメ 30選



カムジャタンを徹底解剖！

## HISTORY

カムジャタンの歴史

外国人にとっては馴染みのない食べ物と思われがちだが、意外にも外国人が好きな韓国料理の上位に入っているメニューだ。カムジャタンは、全羅道地域から広がった料理。かつて肉が貴重だった時代に豚骨を利用して汁物料理を作る際、比較的安いジャガイモを沢山入れたことからカムジャタンと呼ぶようになった。

## HOW TO EAT

カムジャタンの味と食べ方



鍋に水、豚の背骨、菜っ葉、ジャガイモ、エゴマの葉、エゴマ粉を入れて煮込む。ピリッとしたスープが逸品で、骨についた肉は豪快にかぶりつくのが韓国式の食べ方。残りのスープにご飯を混ぜて作るポックムパブ(焼き飯)も絶品だ。

# No.20 カムジャタン

## 韓国トレンド情報

豚肉を使った安くてボリュームのある庶民の料理として人気だ。焼酎との相性もよく、酒のつまみとして注文する人も多い。



## 心に残るカムジャタンのお店

全羅北道

SPOT 07

プファルネンミョン  
부활냉면



30年の歴史を誇る群山の名店。冷麺の器で出てくるカムジャタンは辛みの効いた濃厚なスープが食欲をそそる。菜っ葉がたっぷり入った豚の背肉のスープ「ウゴジビョダグィタン」もある。

全羅北道 群山市 具壁6キル 48-1  
전라북도 군산시 구영6길 48-1  
☎82-63-445-8834 ☎11:30~21:00

全羅北道

SPOT 08

ユギル食堂  
육일식당



菜っ葉が入った一般的なカムジャタンと違い、サツマイモの茎が入った一風変わったカムジャタンだ。特にスープは深いうまみがある。

全羅北道 全州市 完山区 天蚕路 17  
전라북도 전주시 완산구 천잠로 17  
☎82-63-221-3687 ☎10:00~22:00



# 全羅南道

JEOLLANAM-DO

전라남도

## 基本情報 Location & Introduction

食の宝庫である全羅南道は韓国の代表的な「本場の味」と呼ばれている。韓国の西南端に位置する全羅南道には、清らかな海で取れた新鮮な食材を使った料理を堪能できるグルメスポットがたくさんある。ソウルからKTXに乗れば2～3時間で全羅南道の各都市へ行くことができる。

### No.21 周辺のおすすめスポット

#### 新智鳴沙十里海水浴場

신지명사십리해수욕장

全羅南道 莞島郡 新智面 新里 全羅南道 莞島郡 新智面 新里  
☎82-61-550-6921

遠浅でサラサラの砂浜が美しい海水浴場。銀色に光る砂が波に当たって鳴る音が十里(3.8km)に広がるとして「鳴沙十里(ミョンサムリ)」と呼ばれている。ここで砂浴(砂療法)をすると、皮膚疾患、関節炎、神経痛に効果があるとされている。砂浜の後ろには設備の整ったオートキャンプ場もある。



#### チョンヘポグ撮影場

清海浦口撮影場 청해포구 촬영장

全羅南道 莞島郡 莞島邑 清海鎮西路 1161-8  
전라남도 莞島군 莞島읍 정해진서로 1161-8  
☎82-61-555-4500 ☎08:00~19:00(冬期 ~17:30)  
www.wandoro.co.kr(韓国語)

2004年のドラマ「海神-ヘシン」の撮影から始まり、ドラマ「チュノ〜推奴〜」、映画「バトル・オーシャン/海上決戦」など、数々の人気ドラマや映画が撮影された。21万8000㎡の広大な敷地にドラマ展示館、遊歩道、フォトゾーン、市場通り、揚州浦口、清海浦口、徳津浦口、展望台などが造成されている。



### No.22 周辺のおすすめスポット

#### クムソングァン

錦城館 금성관

その昔、国王に対する敬意を表すために拝礼を行ったり、外国使節や政府高官が訪れた際に宴を開いたりする建物として使われた。正面5間、側面4間、八角屋根の320.66㎡の建物で、韓国の客舎のうち最も規模が大きい。650年以上の樹齢を持つイチョウの木がより一層趣を感じさせる。

全羅南道 羅州市 錦城館キル 8  
전라남도 나주시 금성관길 8  
☎82-61-330-8114



#### ナジュヒャンギョ

羅州郷校 나주향교

全羅南道 羅州市 郷校キル 38  
전라남도 나주시 향교길 38  
☎82-61-334-2369



朝鮮時代の公立学校の建築様式が分かる羅州郷校は、建築学的にも歴史的にも深い意味を持つ。明倫堂、文廟大成殿、そして寄宿舎や勉強部屋などの付属建築物からなる。規模が大きいうえに保存状態もよく、ここでドラマ「トキメキ☆成均館スキャンダル」が撮影された。

### No.23 周辺のおすすめスポット

#### トンモリ海水浴場

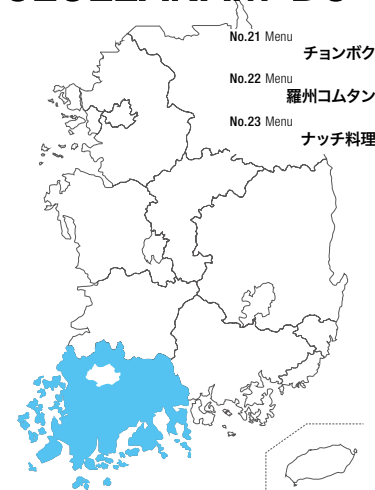
툰머리해수욕장

全羅南道 務安郡 望雲面 皮西里  
전라남도 무안군 망운면 피서리  
☎82-61-450-5706

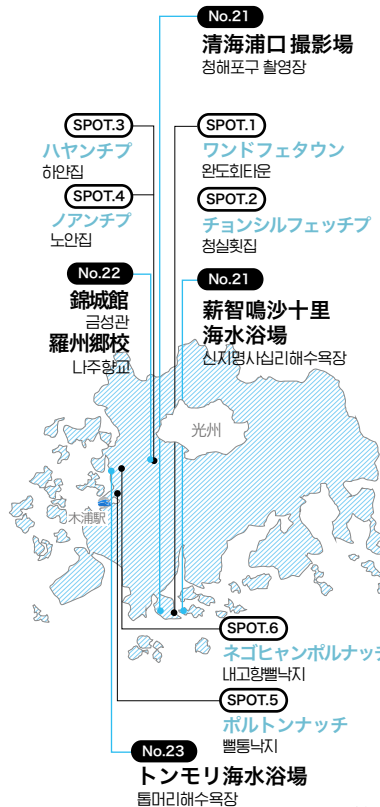
長さ2km、幅100mの海水浴場。透明度が高く、遠浅なので夏には多くの人々が訪れる。満潮時は海岸道路から海辺までたった5メートルしかないが、干潮時にはなんと100mほどの砂浜が姿を現す。



# JEOLLANAM-DO



### 全羅南道



# チョンボク

[アワビ]

絶品グルメ×30選



チョンボクを徹底解剖！



## HISTORY

チョンボクの歴史

チョンボク(アワビ)は貝類のうち、最も高級で値段が高く、「貝の王様」と呼ばれる。朝鮮時代に水刺床(王様の食膳)に上がった献上品のひとつであり、古くから薬剤としても利用されてきた。アワビは全羅南道の莞島(ワンド)の特産品で、莞島を中心に養殖が盛んだ。莞島のアワビは清らかな海で昆布やワカメなどの海草だけを食べて育つため、臭みがなく歯応えの良さが自慢だ。

## HOW TO EAT | チョンボクの味と食べ方

アワビは刺身はもちろん、焼いても、蒸しても、お粥に入れてもおいしい。身の部分も絶品だが、アワビ粥にする場合はワタ(内臓)の部分も一緒に煮込むことでうまみが出る。ワタを入れると色が濃くなり独特な香りとほろ苦い味を楽しめる。



# No.21 チョンボク

## 韓国トレンド情報

味も格別だが、ビタミンとミネラルが豊富で滋養強壮にも良いため、「海の熊胆」と呼ばれている。韓国では元気がでない時や食欲のない時に、そぎ切りにしたアワビと水につけておいたお米と一緒に炊いたアワビ粥をよく食べる。



## 心に残るチョンボクのお店



全羅南道

SPOT 01

ワンドフェタウン

원도회타운



莞島産のアワビの中でも味がピカイチと言われる徳牛島のアワビを使っていて、地元の人たちや観光客でいつも混雑している。アワビのコース料理を頼むと刺身、焼きアワビ、醤油煮などのアワビを使った料理はもちろん、エビ、ホタテ、サザエなどの新鮮な魚介類をはじめ、20数種類のおかずがダブルいっぱいになる。

全羅南道 莞島郡 莞島邑 海辺公園路136

전라남도 완도군 완도읍 해변공원로 136

☎82-61-554-0068 ☎08:00~22:00

全羅南道

SPOT 02

チョンシルフェッチ

청실횃집



莞島港の近くに位置する刺身専門店。2人以上から注文できるアワビコースは、アワビと鮮魚の刺身、ホヤ、ナマコ、タコ、サザエなど、取れたての海産物と全羅南道ご当地グルメのナッチホロンクイ(テナガダコの丸焼き)まで味わうことができる。

全羅南道 莞島郡 莞島邑 海辺公園路 51-1

전라남도 완도군 완도읍 해변공원로 51-1

☎82-61-552-4559 ☎08:00~23:00



# 羅州 コムタン

絶品グルメ30選



羅州コムタンを徹底解剖！

## HISTORY

羅州コムタンの歴史

牛肉を水からじっくり煮込んだコムタンは、一見ソルロンタンと変わらない。ソルロンタンには牛骨と各部位の肉、そして内臓まで入れるが、コムタンは牛の高級部位の肉が入る。羅州(ナジュ)コムタンはコムタンの代名詞と言えるだろう。いたる所に40~100年以上続いている羅州コムタンのお店がある。どの店もメニューは同じだが、その調理法やスタイルは店ごとに少しずつ違う。



## HOW TO EAT

羅州コムタンの味と食べ方

羅州コムタンは厳選された肉を茹でてだしをとるのでスープが澄んでいるのが特徴だ。白いスープはこの上ない深みがある。トリョム(ご飯や麺に熱い汁を何度も注いで温める方法)によって味の染みたご飯にスープを注ぎ、仕上げに肉をたっぷり乗せる。ソルロンタンと同じくおかずはカクテキと白菜キムチのみだが、コムタンとの相性がとてもよく、スープの味を引き立ててくれる。

# No.22 羅州コムタン

## 韓国トレンド情報

牛の肉と内臓を入れて長時間煮込んだ栄養豊富なコムタンは、韓国では滋養食として食卓に上がる。



## 心に残る羅州コムタンのお店



全羅南道

SPOT. 03

羅州コムタンハヤンチブ  
나주곰탕하얀집

3代にわたって営業を続けている羅州コムタン専門店。「ノアンチブ」とともにコムタン専門店の両横綱と言えるだろう。入口すぐに釜があり、てきぱきと作ってくれる姿が見られる。錦糸卵とネギ、ゴマを飾り付けに乗せたコムタンは、真心が感じられ、味も飛び切りだ。

□ 全羅南道 羅州市 錦城館キル 6-1  
전라남도 나주시 금성관길 6-1  
☎ 82-61-333-4292 ☎ 08:00~20:00(HOLIDAY 第1・3月曜日)  
□ <http://hayanjib.com>(韓国語)



全羅南道

SPOT. 04

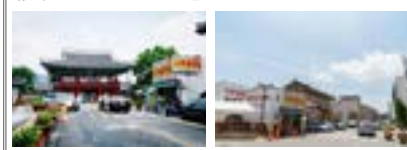
羅州コムタンノアンチブ  
나주곰탕노안집

深みのある澄んだスープと脂身が混じった韓牛が納得の味を引き出す。基本のコムタンに韓牛が多めに入っているスコクコムタンもある。数量限定のメニューだ。

□ 全羅南道 羅州市 錦城館キル 1-3  
전라남도 나주시 금성관길 1-3  
☎ 82-61-333-2053  
☎ 07:00~20:00(HOLIDAY 月曜日)



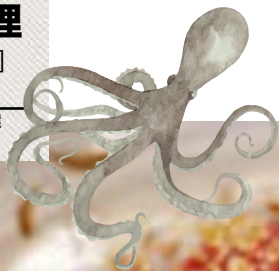
羅州コムタン通り 나주곰탕거리



ナッチ料理

[テナガダコ]

絶品グルメ30選



ナッチ料理を徹底解剖!



HISTORY

ナッチ料理の歴史

ナッチポックム(テナガダコの炒め物)以外にどんなナッチ料理があるだろうか? ナッチを使った料理は思いのほかバラエティーに富んでいる。さっぱりとしていて噛むほどに味が出るセバルナッチが料理によく使われる。「セバル」は「細い足」の意味で、全羅南道の新安と海南、務安で取れたものが最も上質とされている。広々とした干潟で取れる務安(ムアン)のナッチは、他の地域のものとは比べて、より弾力があるとされている。

HOW TO EAT

ナッチ料理の味と食べ方

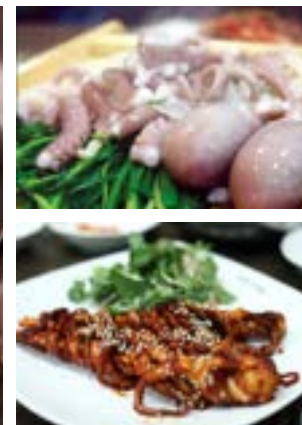
ナッチは弾力がありながらもしっとりとした味わいがある。生きたままのナッチをぶつ切りにしてゴマとゴマ油をつけて食べるサンナッチをはじめ、柔らかな身とヤンニョムがマッチしたナッチホロンクイ(丸焼き)、ちよっぴり甘くて酸っぱいナッチチョムチム(酢コチュジャン和え)、温かいヨンポタン(テナガダコの鍋)がある。中でも全羅南道の名物料理であるナッチホロンクイは、割り箸にセバルナッチを丸ごと巻き付けて薬味ダレを塗って焼いたもので、見た目も味も珍しい絶品グルメだ。



No.23 ナッチ料理

韓国トレンド情報

韓国の代表的なスタミナ食材のひとつであるナッチ。「ナッチを食べさせたら死んだ牛も生き返る」という俗説があるほどだ。夏バテ解消にはナッチが一番という意味で「春には貝、秋にはナッチ」という言葉がある。



心に残るナッチ料理のお店

全羅南道

SPOT. 05

ポルトンナッチ

별동낙지

メニューには、ナッチチョルパンクイ、ナッチポックム、ナッチチョムチム、ナッチチョンゴル、ヨンポタンなど、ナッチを使った料理がそろっている。注文すると同時に店内の水槽から新鮮なナッチを取ってきて調理する。ランチ限定でナッチピビンバもある。

◇全羅南道 務安郡 三郷邑 南岳2路74番街キル 14  
전라남도 무안군 삼향읍 남악2로74번가길 14  
☎82-61-287-8562  
◎10:00~22:00(HOLIDAY 日曜日)

務安ナッチ横丁 | 무안 낙지골목



全羅南道

SPOT. 06

ネゴヒャンボルナッチ

내고향뽕낙지

務安バスターミナルの近くにあるナッチ横丁に位置する。務安の黄土干潟で取れたナッチを使ったさまざまな料理がある。包丁でタン! タン!とぶつ切りにしたナッチとユッケの組み合わせが異色の「サンナッチタンタン」に挑戦してみよう。務安望雲生マッコリと一緒に飲めば、うまさは文句なしだ。

◇全羅南道 務安郡 務安邑 城南1キル 156-1  
전라남도 무안군 무안읍 성남1길 156-1  
☎82-61-453-3828 ◎08:00~22:00



# 慶尚北道

GYEONGSANGBUK-DO 경상북도

## 基本情報 Location & Introduction

韓国東南部に位置する慶尚道は三国時代には新羅の土地であった。その後、高麗がこの地域を占めることになる。慶尚北道で最も面積が広い中心都市である安東は、韓国の各都市の中で最も韓国らしい都市と言われている。ユネスコ世界文化遺産に登録されている河回村では、韓国の伝統文化を学び、直接体験することができる。



大陵園  
대릉원

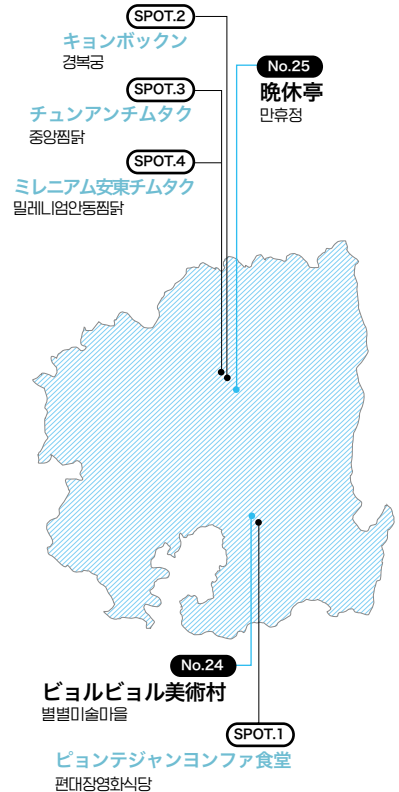


雲門寺  
운문사

## GYEONGSANGBUK-DO



### 慶尚北道



### No.24 周辺のおすすめスポット

#### ビヨルビヨル美術村 별별미술마을

△慶尚北道 永川市 花山面 仮想里 678-2  
경상북도 영천시 화산면 가상리 678-2  
☎ www.yc.go.kr/toursub/garaesil(韓国語)

永川カレシル村の文化遺産と自然の風景が溶け合った屋根のない美術館。住民の日常と芸術作品を連係させ造られた。情感こもった石垣やバス停、古い精米所など、日常空間の至る所に芸術作品が隠れている。シアン美術館から5つに分かれている幸福の道-コンヌンギル(歩く道)、パラムギル(風の道)、スムゴルギル、クィホマウルギル(亀湖村の道)、トファウォンギル(桃園園の道)を散策しながら作品を鑑賞することができる。



### No.25 周辺のおすすめスポット

#### マンヒュジョン 晩休亭 민휴정

△慶尚北道 安東市 吉安面 黙溪下里キル 42  
경상북도 안동시 길안면 묵계하리길 42  
☎ 82-54-841-2433 ☎ 10:00~18:00

朝鮮の第10代王、燕山君の時代に建てられた東屋。朝鮮時代の風雅を感じられる晩休亭は、正面3間、側面2間となる。高い板の間の開放的な正面に座ると、清閑な自然の景観を鑑賞することができる。2018年にイ・ビョンホン主演のドラマ「ミスター・サンシャイン」が撮影され、多くの人々が訪れるようになった。



浦項花火  
フェスティバル  
포항불빛축제



退溪宗宅  
퇴계종택

# ユッケ ビビンバ

絶品グルメ 30選



ユッケビビンバを徹底解剖！



## HISTORY

ユッケビビンバの歴史

ユッケは牛の赤身肉をたたいてゴマ油やおろしニンニクなどの調味料であえたもの。そのまま食べてもおいしいが、ビビンバに入れると絶妙な味を楽しめる。生ものであるユッケは鮮度が命だ。慶尚北道の韓牛産地のひとつである榮州(ヨンジュ)では、鮮度抜群の肉がたっぷり入ったユッケビビンバを味わえるお店が軒を連ねている。

## HOW TO EAT

ユッケビビンバの味と食べ方

ユッケビビンバに入るユッケは脂身の少ない赤身肉を使ってこそ、うまみを引き出すことができる。ユッケが入るので普通のビビンバと違って、あまり熱くないご飯と野菜を使うほうがよく混ぜ合う。ここに目玉焼きの代わりに生卵の黄身が入ることにより、一層コクのある味わいになる。



# No.24 ユッケビビンバ

## 韓国トレンド情報

普通のビビンバは庶民的な料理だが、ユッケビビンバは高級料理の部類に入る。もちろんビビンバよりも値が張る。



## 心に残るユッケビビンバのお店



### 慶尚北道 SPOT 01

ピョンテジャンヨンファ食堂  
편대장영화식당

1962年、永川市外バスターミナル横に構えた簡素なたたずまいの食堂が、全国展開する名店へと発展した。鮮やかな紅色のユッケがたっぷり入ったユッケビビンバが絶品だ。ユッケビビンバは風味豊かなテンジャンチゲとセットになっている。

慶尚北道 永川市 江辺路 50-15  
경상북도 영천시 강변로 50-15  
☎82-54-334-2655 ☎10:30~20:30



慶尚北道

SPOT 02

### キョンボクン

경북궁

安東で名の知れた韓牛専門店。料理には化学調味料を一切使っておらず、自家製の味噌と醤油、コチュジャンで味付けしている。普通のユッケビビンバのほかに、ユッケがたっぷり入った特ユッケビビンバもある。

慶尚北道 安東市 忠孝路 4439  
경상북도 안동시 충효로 4439  
☎82-54-859-9900  
☎11:30~20:30  
(BREAK TIME 14:30~17:00 / HOLIDAY 日曜日)  
☑ http://andongroyalpalace.modoo.at(韓国語)





安東チムタクを徹底解剖！

**HISTORY**

安東チムタクの歴史

鶏1羽を使う韓国料理にタッポックムタンと安東(アンドン)チムタクがある。タッポックムタンは粉唐辛子で辛く味付けをするが、安東チムタクは醤油ベースの味付けなのでタッポックムタンに比べて優しい味を楽しむことができる。慶尚北道の安東は古くから伝統的に蒸し料理が発達してきた。朝鮮後期に建設され、100年以上の歴史を誇る安東初の市場である安東旧市場には、安東チムタク横丁がある。



**HOW TO EAT**

安東チムタクの味と食べ方

チムタクは韓国の鶏料理の中で最もボリュームのある料理と言えるだろう。鶏肉と野菜、春雨などを一緒に煮込むのだが、残ったスープにご飯を入れて食べることもできるからだ。強火でじっくりと煮込まれたチムタクは、肉がホロホロでとてもおいしい。

**No.25 安東チムタク**

**韓国トレンド情報**

甘辛い味の中にもすっきりした味わいのあるソースが、鶏肉はもちろん、ほかの材料にもしっかり染み込んでいて、老若男女問わず誰もが好きな料理だ。



**心に残る安東チムタクのお店**

慶尚北道

SPOT. 03

**チュンアンチムタク**

중앙찜닭

安東チムタク横丁で30年以上営業を続けているチムタク専門店。全国各地から注文を受け、宅配便で届けるほどの人気店だ。大皿に盛られたチムタクは、2~3人で食べても十分なほどボリュームがある。

□慶尚北道 安東市 繁栄1キル 51  
경상북도 안동시 번영1길 51  
☎82-54-855-7272  
◎08:00~22:00(HOLIDAY 第1・3火曜日)



慶尚北道

SPOT. 04

**ミレニアム安東チムタク**

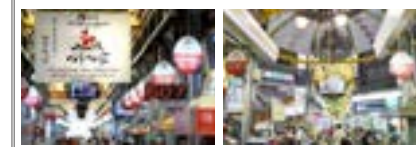
밀레니엄안동찜닭

安東旧市場に位置するチムタクの老舗。素材そのものの味を生かした安東チムタクは、こってりとしたスープが格別だ。一緒に注文したい安東焼酎も色んな種類が用意されている。

□慶尚北道 安東市 繁栄キル 9  
경상북도 안동시 번영길 9  
☎82-54-855-5414  
◎10:00~21:30(金・日曜日 09:00~21:00)



安東チムタク横丁 | 안동찜닭 골목



# 慶尚南道

GYEONGSANGNAM-DO 경상남도

## Location & Introduction

韓国東南部の先に位置し、東は釜山と隣接している。慶尚南道は島が多い地域で、なんと480余りの島々が散在している。このような地理的特徴から海の幸を使った料理が発達した。南海岸で取れた海の幸が集結する馬山では、その季節ならではの食材を使ったさまざまな料理が美食家たちに愛されている。

### No.26 周辺のおすすめスポット

#### 海洋ドラマセット場 해양드라마세트장

△ 慶尚南道 昌原市 馬山合浦区 龜山面 石谷里 山183-2  
경상남도 창원시 마산합포구 구산면 석곡리 산183-2  
☎ 82-55-248-3711  
ⓐ 09:00~18:00(冬期 17:00)

馬山のドラマチックな海岸を背景に造成された撮影場で、船着き場や市場通りなど25棟の木造建物と3隻の船舶がある。ここでドラマ「ミスター・サンシャイン」、「シュルプ」、「六龍が飛ぶ」などが撮影された。美しい海を見ながら散策できる1.7kmの遊歩道「パドソリキル(波の音の道)」とつながっている。



清凉寺塔  
청량사탑



智異山老姑壇  
지리산노고단

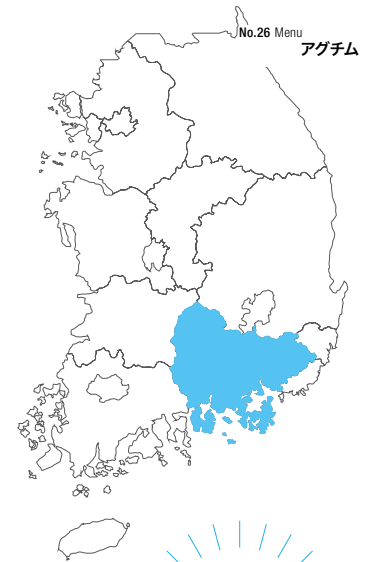


咸安落火祭  
염안낙화놀이



巨濟孟宗竹  
テーマパーク  
거제맹종죽  
테마공원

## GYEONGSANGNAM-DO



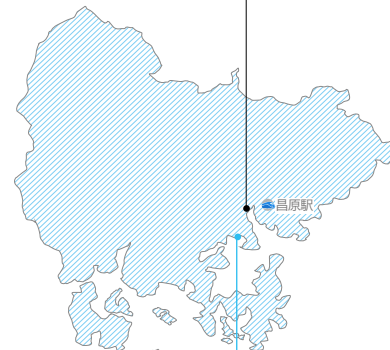
### 慶尚南道

SPOT.1

オドンドン  
アグハルメチブ  
馬山本店  
오동동 아구할메집 마산본점

SPOT.2

チンチャチョガチブ  
진짜초가집



No.26

海洋ドラマセット場  
해양드라마세트장

アグチム

[アンコウの  
ピリ辛煮込み]

絶品グルメ30選



アグチムを徹底解剖!



HISTORY

アグチムの歴史

アンコウほど不恰好な魚があるだろうか。大きくて恐ろしい鋭い歯を持つアンコウは、その醜い姿から以前は捕獲後すぐに捨てられていたと言う。そんなアンコウがアグチムとして食されるようになり、商品価値が上がり始めた。1960年代、馬山(マサン)で食堂をしていたおばあさんが、漁師たちのリクエストで酒のつまみにモヤシとアンコウを蒸して出したのがアグチムの始まりだ。これが口コミで広がり、全国的にアグチムが知れ渡るようになった。

HOW TO EAT | アグチムの味と食べ方

アンコウと味噌、コチュジャン、モヤシ、セリ、ネギなどを混ぜて蒸したアグチム。ピリ辛でさっぱりとした味わいがたまらない。干したアンコウを水で戻して蒸し煮にするアグチムと、生のアンコウを茹でて食べるアグスユクがある。海の風味が漂うアグスユクは、粉唐辛子を使わないので煮汁が白くて辛い。馬山のアグチムはアンコウの原産地だけあって、うまみ、歯応えがとてよい。



No.26 アグチム

韓国トレンド情報

かつて食べ物が乏しかった時代にも醜くて味が良くないからと捨てられていたアンコウが、今や栄養満点の高級食材として重宝されている。



心に残るアグチムのお店



慶尚南道

SPOT 02

チンチャチョガチブ  
진짜초가치부

日本でも出版された韓国の代表的なグルメ漫画「食客」で紹介されたアグチム専門店。このお店で使われているのは干したアンコウのみ。味噌が入ったヤンニョムが独自の味を醸している。人気グルメ番組で紹介されたミドドッチム(エボヤの蒸し物)も評判が良い。

○慶尚南道 昌原市 馬山合浦区 梧洞南3キル 82  
경상남도 창원시 마산합포구 오동남3길 8-2  
☎82-55-246-0427  
🕒09:30~21:00(HOLIDAY 第2・4火曜日)

馬山アグチム通り | 마산 아구찜거리



慶尚南道

SPOT 01

オドンドン アグハルメチブ 馬山本店  
오동동 아구찜매집 마산본점

馬山の午東洞(オドンドン)一帯にある約20軒のアグチム専門店の中で、元祖とされるお店。3代にわたって50年以上お店を守り続けている。馬山スタイルの干したアンコウと生のアンコウの両方を取り扱っているので好みに合わせて注文できる。

○慶尚南道 昌原市 馬山合浦区 アグチムキル 13  
경상남도 창원시 마산합포구 아구찜길 13  
☎82-55-246-3075 🕒10:00~22:00



# 大邱広域市

DAEGU 대구

## 基本情報 Location & Introduction

慶尚北道と慶尚南道の間に位置する大邱は、ソウルと釜山、仁川に続いて韓国で4番目に人口が多い。大邱にはおいしいお店が多く、グルメの旅も楽しめる。マッチャン、チムカルビ、ナブチャクマンドゥなど、大邱発祥の食べ物や大邱ならではの調理法で作られた料理が口コミで全国に広まった。東京、大阪、札幌などから直航便が出ているのでアクセスも便利。釜山からは1時間で行くことができる。

### No.27 周辺のおすすめスポット

#### 西門市場

서문시장

△大邱広域市 中区 達城路 50  
대구광역시 중구 달성로 50  
☎82-53-256-6341  
🕒09:00~18:00 (HOLIDAY第1・3日曜日)  
🌐http://seomun.eeeds.gethompy.com(韓国語)

朝鮮中期に形成された伝統のある市場で約4000店舗が集まっている。ナブチャクマンドゥ(平焼き餃子)、イブセマンドゥ(木の葉餃子)、シアッホットク(ナッツが入ったホットク)などの屋台グルメが食欲をそそる。中でも、もちりとした皮の上にネギと醤油、粉唐辛子をかけて食べるナブチャクマンドゥは大邱名物。ここでしか味わえない味をぜひ試してみよう。



### No.28 周辺のおすすめスポット

#### 大邱近代通りツアー

대구 근대 골목 투어

#### 「大邱広域市 中区 文化観光」

△大邱広域市 中区 国債報償路  
대구광역시 중구 국채보상로  
☎82-53-661-2624  
🌐https://www.jung.daegu.kr/new/culture/pages/tour/page.html?mc=0011(韓国語・英語)

大邱は過去と現在が共存する近代歴史の中心地である。5つの近代通りがある中で第2コースである近代文化通りが一番人気だ。通りを散策していると100年余り前の韓国の姿に会える。チャン・グンソクと少女時代のユナ主演のドラマ「ラブレイン」のロケ地である音楽喫茶「セラビ」にも寄ってみよう。



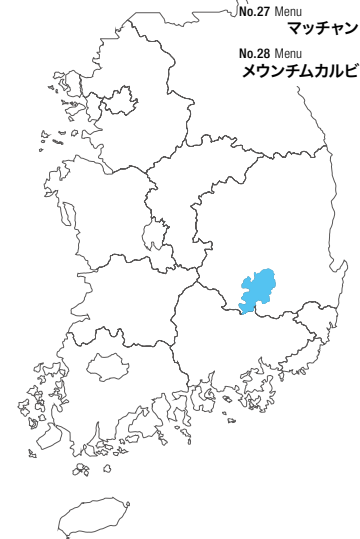
桐華寺 동화사



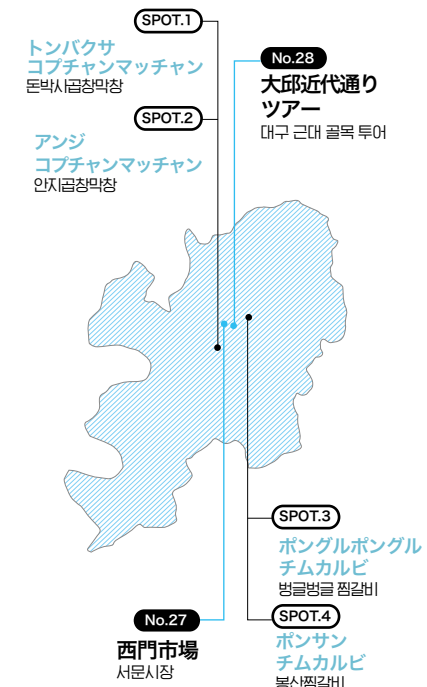
大邱チメクフェスティバル 대구 치맥페스티벌



# DAEGU



### 大邱広域市



# マッチャン

[ホルモン焼き]

絶品グルメ 30選



マッチャンを徹底解剖！



## HISTORY

### マッチャンの歴史

コブチャン(小腸)は洋の東西を問わず食されているが、マッチャンは外国ではほとんど食べない。ではマッチャンはどの部位なのかと言うと、豚の大腸の先端部分のことだ。マッチャンは朝鮮時代から食されてきたが、大衆化されたのは1970年代以降だ。炭火で焼いて味噌ダレをつける食べ方が、大邱から全国へと広がった。



## HOW TO EAT

### マッチャンの味と食べ方

マッチャンは下処理が大事だ。脂の部分を取り除いて何度も洗ったあとに、キウイやパイナップルなどの果汁に漬け込んでおくと臭みが取れて柔らかくなる。下処理済みのマッチャンを炭火や練炭で焼くと独特な香りが立ちのぼり、燻製のような味わいを楽しめる。

# No.27 マッチャン

## 韓国トレンド情報

高タンパク・低コレステロールで味だけでなく体にも良いマッチャン。どの店も「大邱マッチャン」が一番だと掲げるのは、大邱マッチャンが元祖という自信の証。弾力のある食感と香ばしさが溢れるマッチャンは食通たちのお墨付き！



## 心に残るマッチャンのお店



delicious food



### アンジコブチャンマッチャン

안지곱창먹창

大邱広城市

SPOT. 02

アンジランコブチャン通りにある常に行列が絶えない人気店。マッチャンとコブチャンのどちらも楽しめるセットメニューもある。

大邱広城市 南区 大明路36キル 63 대구광역시 남구 대명로36길 63  
☎82-53-622-3086 ☎09-00-02-00 (HOLIDAY 第1-3日曜日)

大邱広城市

SPOT. 01

### トンパクサ コブチャンマッチャン

돈박사곱창먹창



マッチャンとコブチャン焼きを楽しめる約60軒のお店がずらりと並んだアンジランコブチャン通りに位置している。キウイ、パイナップル、リンゴ、梨など、10種類以上の果物と無添加のヤンニョム(調味液)に漬け込んだコブチャンはまさに絶品！

大邱広城市 南区 大明路36キル 79-1 대구광역시 남구 대명로36길 79-1  
☎82-53-624-1855  
🕒15:00-01:00(土曜日12:00~/ HOLIDAY 第1-3日曜日)



### 大邱アンジランコブチャン通り | 대구 안지랑 곱창거리



メウンチムカルビ  
[辛煮込みカルビ]

絶品グルメ30選



メウンチムカルビを徹底解剖！



**HISTORY**

メウンチムカルビ  
の歴史

カルビと言えば一般的に醤油ベースのヤンニョムを連想するだろう。だが大邱のチムカルビはそれとは別物。粉唐辛子とニンニクがたっぷり入った真っ赤なヤンニョムが特徴だ。大邱のチムカルビは1960年代中頃に、東仁洞(トンインドン)で牛カルビをニンニクと粉唐辛子で味付けして練炭で焼いたのが次第に人気を集め、マッチャン(ホルモン焼き)とともに大邱を代表する料理のひとつとなった。

**HOW TO EAT**

メウンチムカルビ  
の味と食べ方

ご飯のおかずにも、酒のつまみにもなるチムカルビは、歯触りの良い肉のうまみと、残ったヤンニョムに混ぜて食べるご飯の味が逸品だ。辛いのが苦手な人のために、注文時に辛さを調節できるお店もある。



No.28 メウンチムカルビ

韓国トレンド情報

高級料理に属するカルビチムとは違って、大邱のチムカルビは手ごろな価格で思う存分食べることができる。チムカルビの器が、あちこちへこんでいる使い込まれたアルミ鍋というのも風情があっていい。



心に残るメウンチムカルビのお店



大邱広域市

SPOT.  
03

ポングルポングルチムカルビ  
빙글빙글 찜갈비

東仁洞のチムカルビ横丁にある評判のお店。日本のアニメ「クッキングパパ」でも紹介されたことがある。辛さを選べるのだが、子供用に醤油ベースのチムカルビもある。

□ 大邱広域市 中区 東徳路36キル 9-12  
대구광역시 중구 동덕로36길 9-12  
☎ 82-53-424-6881 ☎ 09:00~22:00



大邱広域市

SPOT.  
04

ボンサンチムカルビ  
봉산찜갈비



2代にわたって60年近く営業を続けている東仁洞チムカルビの元祖の店。パンチの効いたニンニクの香りがたまらないチムカルビは、韓牛とリーズナブルな豪州/米産産がある。日本語メニューあり。

□ 大邱広域市 中区 東徳路36キル 9-18  
대구광역시 중구 동덕로36길 9-18  
☎ 82-53-425-4203  
☎ 09:00~21:00  
☎ http://bongsanzjim.modoo.at(韓国語)

東仁洞チムカルビ横丁 | 동인동 찜갈비골목



# 济州島

JEJU-DO 济州道

## 基本情報 Location & Introduction

韓国最南端に位置する島。森、海辺、滝、島、火山、洞窟… これらすべてをひとつの場所で満喫できる美しい島・济州では、それぞれの風景に出会うたびに感嘆の声が上がるだろう。海女が取った天然の海産物と韓国在来種の济州フッテージまで、口の中を楽しませてくれる食べ物で溢れている。济州では、1日3食では足りないほどだ。

## No.29 周辺のおすすめスポット

### 济州東門在来市場 제주 동문재래시장

济州特別自治道 济州市 觀徳路14キル 20  
제주특별자치도 제주시 관덕로14길 20  
☎ 82-64-752-3001  
🕒 08:00~21:00

济州島で最も長い歴史を持つ伝統市場。タチウオやアワビに劣らない栄養を誇るクボガイやブリブリのサザエなどの海産物、そして漢拏峰、レッド香、チョネヒャン(天恵香)など、济州島ならではの柑橘類の特産品が豊富にそろっている。さらにさまざまなフュージョン料理が楽しめる夜市とフードトラックまで加わり、济州旅行の必須コースとして定着している。济州空港にも近いので旅行の終わりに立ち寄ってショッピングするのもよい。

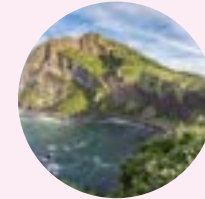


## No.30 周辺のおすすめスポット

### チュサンチョルリデ 柱状節理帯 주상절리대

济州特別自治道 西帰浦市  
離於島路 36-30  
제주특별자치도 서귀포시  
이여도로 36-30  
☎ 82-64-738-1393  
🕒 09:00~18:00

幾重にも重なりあっている数千の赤黒い六角の石柱。この奇妙な形状は、漢拏山の溶岩が海に流れ込んで形成されたものだ。高さ30~40mに達する石柱に絶え間なく波が打ち寄せる様子はまさに壮観。

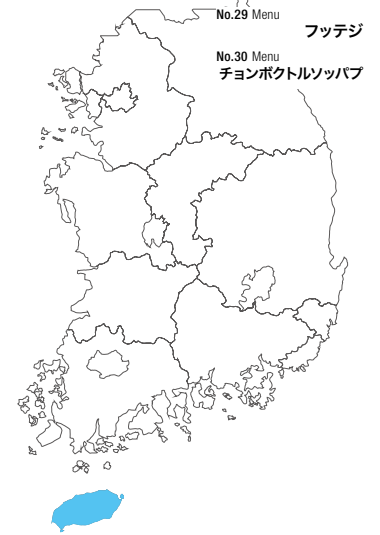


城山峰  
성산봉

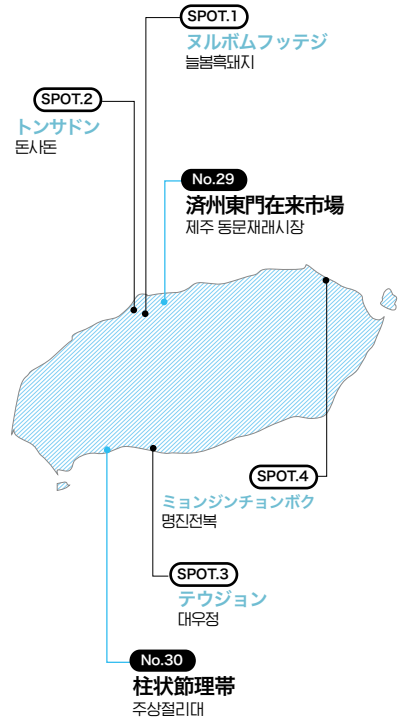


ソプチコジ  
섬시코지

# JEJU-DO



## 济州島



# フッテジ

[黒豚]

絶品グルメ30選



フッテジを徹底解剖!



## HISTORY

### フッテジの歴史

済州島にだけ生息するフッテジは、一日の寒暖の差が少ない島の特性により、天候によるストレスを受けにくく、肉質が優れていると評されている。一般の豚に比べて身は柔らかいながらも歯応えがあり、淡白な味わいが自慢だ。



## HOW TO EAT | フッテジの味と食べ方

フッテジは肩ロース、ロース、ヒレなどの部位を凍らせずに生のまま厚く切り出した「クンコギ(塊肉)」を焼いて食べる。これは肉を「斤」で量ることから由来しており、1斤は600gに該当する。フッテジ料理にはトムベコギがある。茹でたてのフッテジの塊肉を木製のまな板に乗せて切りながら食べる済州島の料理だ。「トムベ」は済州島の方言で「まな板」のこと。



## No.29 フッテジ

### 韓国トレンド情報

脂身が少なく肉質が柔らかいので、済州島を訪れる際はフッテジ専門店でも「クンコギ」を食べるのが必須コースとなっている。



### 心に残るフッテジのお店

済州島

SPOT. 01

#### ヌルボムフッテジ

늘름복대지



済州空港の近くにある2階建てのフッテジ専門店。サムギョプサル、肩ロース、カルビ、豚トロなど、いろんな部位を炭火で焼いて食べることができる。日本語メニューあり。

△済州特別自治道 済州市 漢拏大学路 12  
제주특별자치도 제주시 한라대학로 12  
☎82-64-744-9001 ⌚11:00~23:00



#### トンサドン

돈사돈

済州島

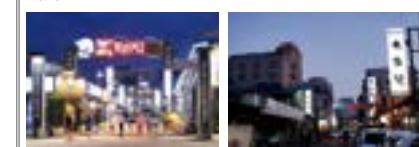
SPOT. 02

G-DRAGON御用達のお店だ。メニューはクンコギのみ。ステーキのように厚みのあるフッテジを練炭で焼いて食べると口の中で肉汁が躍る。ぶつ切りにしたフッテジ入りのキムチチゲに練炭で焼いて食べるクンコギ。これ以上の組み合わせはない。

△済州特別自治道 済州市 牛坪路 19 제주특별자치도 제주시 우평로 19  
☎82-64-746-8989 ⌚12:00~22:00(HOLIDAY 火曜日)



#### 済州フッテジ通り | 제주 흑돼지 거리



# チョンボク トルソッパ

[アワビの釜めし]

絶品グルメ30選

チョンボクトルソッパを徹底解剖！



## HISTORY

チョンボク  
トルソッパ  
の歴史

どんな料理であれ、これが入るとたちまち豪華な料理に変身してしまう魔法のような食材のアワビ。平凡に見えるトルソッパ(釜めし)もアワビが入ると格が上がる。アワビの釜めしは、海女たちが済州の海で直接取ったみずみずしいアワビと、シイタケ、ナツメなどをじっくりとした石釜に入れて炊く。

## HOW TO EAT

チョンボクトルソッパの  
味と食べ方

牛骨スープで炊いたご飯の上になっぶり乗せられたアワビが食欲をそそる。石釜におこげを少し残しておいて器にご飯をよそったら、バターと薬味ダレを混ぜて食べるのがここでの食べ方。コリコリしたアワビとまるやかなバターとの相性の良さは、想像をはるかに超える。石釜のお湯にお湯を注いで食べるスンニョン(お焦げ茶)もまた格別だ。



# No.30 チョンボクトルソッパ

## 韓国トレンド情報

フッテジと同じく、済州島を訪れた観光客が一度は食べる定番の人気メニューだ。

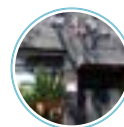


## 心に残るチョンボクトルソッパのお店

済州島

SPOT  
03

テウジョン  
대우정



バターの代わりにマーガリンと薬味ダレで味付けするアワビの釜めしが人気だ。釜めしにアワビの刺身、アワビ入り海鮮鍋、アマダイやサバの焼き物がついたセットメニューもある。

□ 済州特別自治道 西帰浦市 離於島路 866-37  
제주특별자치도 서귀포시 이어도로 866-37  
☎ 82-64-733-0137 ☎ 09:00~21:00  
(BREAK TIME 15:00~17:00 / HOLIDAY 木曜日)  
□ www.instagram.com/jeju0137



済州島

SPOT  
04

ミョンジンチョンボク  
명진전복



風雅な白浜とオシャレなカフェ通りがあがる坪袋里(ピョンデリ)海水浴場にあるアワビ料理専門店。アワビの釜めしを注文すると焼きサバなどのおかずと一緒に出てくる。

□ 済州特別自治道 済州市 旧左邑 ヘマジ海岸路 1282  
제주특별자치도 제주시 구좌읍 해맞이해안로 1282  
☎ 82-64-782-9944 ☎ 09:30~21:30(HOLIDAY 火曜日)



