

하늘과 바다가 사랑한 섬 제주

한저옵서

JEJU THEME BOOK

제주향토음식

Ver 1.1



제주관광정보센터

제주관광공사에서는 여러분의 즐겁고 편안한 제주여행을 위해
제주관광정보센터를 운영하고 있습니다.
관광지 문의 · 관광 통역 · 휠체어 대여 · 교통문의 · 축제 및 행사정보 등
제주지역의 관광과 관련된 모든 것을 물어보세요!
한국어를 비롯한 영어, 중국어, 일어 3개 언어로도 이용 가능합니다.

Looking for Jeju Travel Information?

제주여행 무엇이든 물어보세요!

Jeju Travel Hot Line



“진짜 제주 사람이 들려주는 진짜 제주”

상담시간 : 09:00 ~ 18:00 (연중무휴)



전문 제주관광
상담인력 보유



응급상황을 대비한
유관기관 현장 출동
서비스



카카오톡 플러스친구
[제주관광공사]검색하여 채팅 상담 가능



하늘과 바다가 사랑한 섬 제주

흔저옵서

JEJU THEME BOOK

제주향토음식

Ver 1.1

제주도 공식 관광정보

VISIT JEJU





CONTENTS

자리물회	7
자리강회	7
자리구이	7
한치물회	9
갈치국	11
갈치조림	11
갈치구이	11
옥돔구이	13
옥돔국	13
고등어회	15
고등어조림	15
고등어구이	15
돔베고기	17
흑돼지생구이	17
고기국수	18
몸국	18
고사리육개장	18
강이죽	19
말고기	21
빙떡	22
오메기떡	23
향토음식점 리스트	24





뼈 튼튼, 건강 든든! 제주 여름 보양식

자리돔

자리돔은 제주 연안 바다에 무리 지어 사는 손바닥만 한 크기의 생선이다. 제주에서는 '자리'로 더 많이 불리는데, 돌아다니지 않고 사계절 내내 한 자리를 지킨다고 해서 붙여진 이름이다. 제주 바다에 많이 나타나고 잡기도 쉬워 제주도 사람들의 주요 단백질 보충원이자 밥상을 책임지던 생선이며, '한여름 자리 회 다섯 번이면 보약이 필요 없다.'는 말이 있을 정도로 여름에 먹는 보양식으로 특히 각광을 받고 있다.

"자리돔은 5~8월이 제철!"



제주 전통 고기잡이배 '테우' 시연(보목 자리돔축제)



..... 자리물회

기름 오른 자리돔을 뼈째 썰어 갓 수확한 신선한 채소를 섞어 양념으로 버무린 후 시원한 물을 부어 먹는다. 기름진 자리돔 살점이 뼈와 함께 씹히며 입안의 풍미를 돋운다. 쫄깃쫄깃한 식감과 푸짐한 건더기, 시원한 국물 맛은 최고의 여름 별미이다.

자리강회

선도가 좋은 자리돔을 뼈째로 썰어 여러 가지 채소와 매콤달콤한 양념장으로 버무린 자리회무침으로 술안주 또는 밥상 위의 별미 반찬으로 자리물회와는 또 다른 맛을 느낄 수 있다.



..... 자리구이

자리돔 중에서도 크기가 큼직하고 살집이 좋은 것으로 골라 참기름을 바르고 굵은소금을 뿌려서 굽는다. 겉은 바삭하고 속은 촉촉하며 고소하고 담백한 맛이 일품이다.





제주 별미 자리돔 맛보러 보목 자리돔축제에 오세요!

축제 일정 : 5~6월 사이 **축제 장소** : 서귀포시 보목포구 일원

축제 내용 : 자리돔 맨손잡기, 소망풍등 띄우기, 바다쟁이·왕보말 잡기, 보목올레길 걷기 등

천연기념물인 쇄섬이 바로 보이고 올레길 6코스의 쇄소깍과 외돌개의 사이에 위치한 서귀포 보목마을. 매년 5~6월이 되면 1년 중 가장 바빠지는 마을이다. 지역 특산물인 자리돔을 주제로 지역민이 만드는 축제 준비에 한창이기 때문이다. 보목 자리돔축제는 3일간 보목마을 보목포구에서 다양한 체험 및 행사가 열리는 제법 규모가 큰 축제다. 보목포구 앞바다에는 쇄섬을 비롯해 지귀도, 문섬, 범섬 등이 그림처럼 떠 있다. 아름다운 바다 풍경을 보며 귀한 자리돔도 실~컷 즐길 수 있는 축제다. 또한 축제 기간 내내 자리구이, 자리무침, 자리물회 등 자리돔 요리의 시식 행사를 즐길 수 있다.





오징어계의 TOP! 저지방 고단백!

한치

한치는 오징어의 한 종류로 다리가 다른 오징어에 비해 짧아 한치라는 이름으로 불리기도 하고 한겨울 추운 바다에서 잡힌다고 해서 찰한(寒)자를 써서 한치라는 이름이 붙었다고도 한다. 식감이 부드럽고 탱탱하며 저지방 고단백 식재료로 오징어보다 한수 위의 맛을 자랑하고 있다.

꼭 맛봐야 할 한치 요리



한치물회

싱싱한 한치를 채로 썰어 아삭아삭한 채소들을 섞고 양념장을 넣어 버무린 후 시원한 물을 부어 만든다. 새콤달콤매콤한 국물 맛과 한치의 탱글탱글한 식감이 잘 어우러지는 여름철 별미이다.



제주 가을 대표 생선

갈치

제주 은갈치는 낚시로 한 마리씩 잡아 올려서 은빛이 그대로 살아 있다. 그물로 잡아 올린 갈치는 표면의 은빛이 상해 먹색을 띄기 때문에 먹갈치라 부른다. 갈치회나 갈치국에는 싱싱한 제주의 은갈치가 제격이다.

"어떤 요리를 해도 맛있는 갈치"



갈치국

살이 두툽한 싱싱한 은갈치와 여름에는 풋배추와 청양고추를 넣어 국을 끓이고, 가을에는 늙은 호박과 풋배추를 함께 넣어 끓인다. 늙은 호박의 달큰한 맛이 국물에 베어 나와 천연의 단맛과 은갈치의 감칠맛을 국물에서 느낄 수 있다.



갈치조림

토막 낸 갈치에 무, 노란 호박 등과 매콤한 양념장을 함께 졸여서 먹는 요리다. 담백한 맛의 갈치살도 맛있지만 곁들여 먹는 무나 호박도 별미고 신선한 갈치와 야채가 우러난 깊은 맛의 양념국물은 특히 맛있다.



갈치구이

싱싱한 은갈치를 내장만을 제거하고 등에 고르게 칼집을 넣어 굵은소금을 뿌린 후 굽는다. 싱싱한 갈치구이는 젓가락으로 먹지 못하고 손가락으로 퍼 먹을 만큼 살이 연하고 부드러다.





제주의 대표 생선!

옥돔

제주에서는 생선 중의 생선이라 하여 그냥 생선이라 지칭하기도 한다. 서귀포 지역에서는 솔나니, 한림지역에서는 생성이라고 부른다. 머리부터 꼬리까지 비린맛이 거의 없어 제주의 기제사에 갱(국)을 끓이는 대표 생선이기도 하고 미역을 많이 넣어 끓이면 산모들의 보양식으로도 좋다. 제주옥돔은 꼬리지느러미의 노란색의 선명한 띠로 구별한다.

"단백질과 미네랄이 풍부한 기력 회복 만점"





옥돔구이

별 좋은 날 시들시들하게 말린 옥돔에 참기름을 고루 발라 노릇노릇하게 굽는다. 구운 향은 식욕을 자극하고 살은 단단하면서 부드러운 하얀 살점이 없던 입맛도 돌아오게 하는 매력만점 맛이다.



..... 옥돔국

생옥돔과 미역을 넣고 푹 끓이는 음식으로 제주에서는 생선국의 으뜸으로 친다. 옥돔국은 국물 맛이 구수하고 담백하며, 몸보신에도 좋아 한 번 맛본 사람은 꼭 다시 찾게 되는 음식이다.





바다의 보리, 국민생선

고등어

대표적인 등푸른 생선으로 다량의 단백질, 오메가3지방산, 칼슘 등을 함유하고 있다. 오메가3지방산은 뇌의 기능을 활성화해 어른들에게는 치매 예방에 좋고, 어린이들에게는 집중력을 향상한다. 고등어는 5~6월에 산란을 마친 후 추운 겨울을 나기 위해 먹이 활동을 왕성하게 하여 지방을 축적하기 때문에 가을 고등어는 가장 맛이 뛰어나다.

“가을에 기름이 올라 겨울까지 맛있다”





고등어회

수족관에 살아 있는 고등어로 회를 떠서 비린맛이 전혀 없고 입안을 감도는 기름기의 고소함에 놀라게 된다. 부추 등 향채소가 가득한 매콤한 양념장과 생김을 곁들이면 뒷맛을 깔끔하게 만들어 제주에서의 특별한 회의 맛을 느껴볼 수 있다.



고등어조림

제주에서는 신선한 고등어가 많아서 생 고등어로 조림을 만든다. 무와 채소, 신선한 고등어를 매콤 달콤한 양념으로 졸여서 만든 고등어조림을 맛보면 밥도둑이 따로 없다.



고등어구이

신선한 상태에서 굵은소금으로 절인 고등어를 노릇노릇 구워서 먹는 제주고등어구이는 신선한 감칠맛이 살아있고 풍부한 맛을 느낄 수 있다.





모두가 인정한 맛! 그 맛에 반하다!

흑돼지

육질이 탄탄하면서 부드럽고 지방의 고소함까지 더 해져 비교할 수 없는 제주돼지의 맛을 선사한다. 제주의 기후는 일교차가 크지 않고 겨울에도 따뜻하여 돼지를 키우기에 아주 적당하다. 특히 불포화지방산 함량이 높아 과산화지질의 생성을 억제하고 혈액의 흐름을 좋게 한다.

"청정 제주산 흑돼지"





돔베고기

‘돔베’는 도마를 뜻하는 제주어다. 먹는 내내 육즙을 즐기기 위해 도마 위에서 썰어 가면서 먹었던 것에서 유래하였다. 살아 있는 촉촉한 육즙의 맛을 느낄 수 있도록 썰는 즉시 도마에 올려 제공된다.



흑돼지생구이

도톰하게 썰어진 고기를 숯불에 올려 굽는다. 멜젓(멜치진젓)을 불판 가운데 올려 소주 반잔 섞은 후 끓인다. 노릇하게 구워진 고기 한 점 멜젓에 폭 담갔다가 먹으면 육즙이 입안에서 팡 터지면서 멜젓이 감칠맛을 더 한다.



고기국수

돼지잡뼈 우린 국물에 수육 삶은 국물을 섞어 도톰한 중면에 수육 듬뿍 얹어 먹는 국수다. 누린내가 나지 않는 국물과 수육이 구수하고 진한 맛을 느끼게 하며 한 그릇 먹고 나면 배가 든든하다.



몸국

제주의 대표 해조류인 모자반을 제주어로 '몸'이라고 한다. 돼지 고기 삶은 국물에 몸을 듬뿍 넣고 메밀가루를 풀어 넣어 걸쭉하게 끓인다. 기름지면서 부드러운 국물 맛이 일품이다. 집안 잔치 때 반드시 끓였던 제주의 대표 향토음식이다.



고사리육개장

돼지고기를 먼저 삶아 국물을 만든 후 고사리와 고기를 넣어 푹 끓인 후 메밀가루를 걸쭉하게 풀어 넣는다. 건더기의 형태를 거의 알아볼 수 없을 정도로 푹 끓여 고사리를 먹는지 고기를 먹는지 분간이 안 될 정도이다. 낫선 비주얼에 놀라기도 하지만 한 번 먹고 나면 푸짐한 건더기와 진한 국물 맛에 빠져 든다.





작지만 별미! 몸에 좋은 보양식

깡이

깡이는 '게'의 제주어이며 작은 방게를 말한다. 제주 바닷가에 계절에 상관없이 수없이 많지만 4~5월이 되면 알이 차서 맛이 가장 좋다. 깡이 전체를 먹을 수 있도록 조리하기 때문에 뼈 건강과 신경통에 좋은 칼슘과 인 등을 섭취하기 좋다. 죽, 조림, 튀김, 깡이콩장, 젓갈 등 다양하게 조리해서 먹는다.

✓ 꼭 맛보아야 할 깡이 요리



깡이죽

깡이를 물과 함께 통째로 곱게 갈아 국물을 받은 후 쌀을 넣어 끓인 죽으로 정성이 많이 가는 귀한 음식이다. 특유의 맛과 향을 지니고 있으며 타우린 함량이 많아 피로회복에 도움을 준다. 허약체질을 보신하기 위해서 또는 신경통 완화를 위해 제주사람들이 즐겨 먹었던 제주의 향토음식이다.



저지방 고단백, 불포화지방산

말고기

저지방 고단백 저칼로리 웰빙 식품으로 각광받고 있으며 미오글로빈 함량이 높아 육 색부터 소고기와 다르다. 지방이 적어 육회로 먹기에 적당하며 철분 함량이 다른 육류에 비해 높아 빈혈 환자에게 좋은 철분 공급원이기도 하다. 제주의 말고기는 궁중에 진상품으로 올리기도 한 귀한 음식으로 제주의 특산품으로 자리매김했다. 제주의 말고기 식당은 다양한 조리방법으로 즐길 수 있도록 대부분 코스요리로 준비되어 있다.

"피로, 기력 회복, 면역력 향상, 성인병에 좋아요!"





말고기모듬회

말고기는 다른 고기들보다 지방이 적고 육질이 탄탄해 회로 먹을 때 가장 맛있는 육고기다. 입에 넣자마자 스르르 녹아버릴 정도로 소고기보다 연한 육질을 자랑한다.



말고기샤브샤브

말뺨 우린 육수에 얇게 썬 말고기를 살짝 익혀 다양한 채소와 고소한 소스에 찍어 즐기는 음식이다. 샤브샤브 끝에는 수제비나 칼국수를 넣어 끓여 먹는다. 배가 불렀음에도 계속 당기는 맛이 건강하게 잘 먹은 맛이라는 것을 느낄 수 있다.



말고기구이

지방이 적은 말고기는 센 불에 살짝 익혀 먹는 것이 맛을 살리는 포인트다. 노릇하게 구어 한 점 먹는 순간 고소한 맛이 입에 가득 찬다. 여느 고기보다 풍미가 강하지만 느끼함은 전혀 찾을 수 없는 맛이다.



메밀이 무를 만나서~

빙떡

제주에서 메밀로 만든 가장 대표적인 음식으로 고운 메밀가루를 반죽하여 넓적하고 둥근 전을 부친다. 참기름 양념한 고소한 무채 나물로 속을 담고 둥글게 말아서 양끝을 손으로 꼭 눌러 만든다. 무가 맛이 없는 여름철엔 팔소를 넣어 만들기도 하였다. 전통적인 빙떡은 한 개만 먹어도 배가 부를 정도로 컸으나 요즘은 크기도 작아지고 속재료도 다양해졌다. 한 개 한 개 만드는 시간과 공이 드는 정성이 많이 깃든 음식이다.





통팔 고물과 씹싸름한 차조의 맛이 어우러진

오메기떡

오메기술을 빚기 위해 차조가루를 익반죽 하여 오목오목 빚어 가운데 구멍을 낸 후 삶아낸 떡으로 누룩가루와 섞어 술을 빚고 남은 떡을 콩가루나 팥고물에 버무려 먹었던 떡이다. 현재는 찹쌀가루에 쑥가루를 섞어 청록색을 만들어 차조의 색을 만들고 팥소를 넣어 빚어 둥근 형태의 떡으로 변형되어 자리 잡았다. 팥고물 위주의 오메기떡이 이제는 견과류, 녹차, 흑임자, 굴 등 다양한 재료들을 이용한 다양한 형태의 오메기떡을 맛볼 수 있다.



제주특별자치도 선정 향토음식점 리스트

제주특별자치도는 "제주특별자치도 향토음식
 육성 및 지원조례"에 근거하여 서류 심사 및
 현장심사를 통해 지역 고유의 맛을 내거나
 이를 기본으로 개발된 새로운 음식을 취급하는
 음식점을 공모하여 선정하고 있습니다.

제주시 지역			2024년 12월 기준
업소명	주메뉴	소재지	연락처
갯갯이식당	성게국, 보말국, 갈치구이, 자리물회, 고등어구이	제주시 가령로 9 (이도이동)	724-2722
고우니가든	말고기 전문요리	제주시 조천읍 남조로 2625	782-1418
국수마당본점	고기국수	제주시 삼성로 65 (일도이동)	727-6001
대우정	소라·성게돌솥밥, 성게국	제주시 서사로 152 (삼도일동)	757-9662
도두횃집	된장지리, 차롱보리밥	제주시 도두3길 48 (도두일동)	742-9292
돌하르방식당	흑돼지숯불구이정식	제주시 한림읍 한림로 300	796-0001
물항식당 탐동점	갈치구이, 자리물회	제주시 임항로 37-4 (건입동)	755-2731
선출방주할머니식당	도메갈국수	제주시 조천읍 선출리 2040-1	783-1253
비자림캠메일국수	캠메일국수, 빕떡	제주시 정든로3길 28 (이도이동)	783-9900
신현대	갈치국, 갈치구이	제주시 임항로 40 (건입동)	721-8803
어우늘	전북전문요리	제주시 연북로 222 (오라이동)	743-5131
어장군	갈치조림, 자리물회, 돔배고기, 고등어조림	제주시 신대로 72 (연동)	744-2258
유리네	갈치구이, 성게국, 고등어조림, 갈치국, 몸국	제주시 연북로 146 (연동)	748-0890
유빈	전복죽, 전복회, 성게국, 전복구이	제주시 탐동로 55 (삼도이동)	753-5218
제일식당	삼치회	제주시 추자면 추자로 16-2	742-9333
죤녀마을뚝배기	갈치조림, 고등어조림	제주시 은남길 25 (연동)	745-3535
탐라정	옥돔물회, 한치물회	제주시 오복4길 11 (이도이동)	758-3455
탐동산호	전복죽, 전복돌솥밥, 성게국	제주시 탐동로 59 (삼도이동)	758-0123
태광식당	한치돼지고기불고기	제주시 탐동로 144 (용담일동)	751-1071
흑돈가	흑돼지구이	제주시 한라대학교 11(노형동)	747-0088
모메존	강이죽	제주시 도두3길 17(도두일동)	711-0585
바다잔치	갈치·고등어 구이·조림, 쥐치조림, 자리물회	제주시 탐동로 79(삼도이동)	702-8989
동북해녀식당	회국수, 갈치·고등어조림,구이	제주시 구좌읍 동북로 5	783-4158, 4141
도라지식당	갈치요리	제주시 연사로 128(오라삼동)	722-3142
벳머리식당	갈치조림, 자리물회	제주시 임항로 43(건입동)	755-7158
날래모슬포자리돔	자리물회, 몸국, 갈치조림	제주시 다랑곶 7길 21(노형동)	711-7465
명물	조림(쥐치, 갈치, 고등어)	제주시 탐동로 11길 2-1(삼도이동)	723-5233
복희네 각재기국	각재기국, 멜국, 갈치조림	제주시 복지로5길 16, 1층(도남동)	751-9009
고사리식당	갈치조림, 고등어조림	제주시 조천읍 번영로 1680	783-6564

업소명	주메뉴	소재지	연락처
영주말가든	말고기코스요리 (말육회, 말갈비찜 등)	제주시 연북로 196	748-4343
제주향토음식점 (제주향토골)	갈치구이, 갈치조림, 고등어구이 등	제주시 공항로 2, 4층 (제주국제공항)	712-1666
황금아장	갈치구이, 고등어조림 등	제주시 사장길 14 (연동)	748-8989
정우말가든	말고기코스요리 (말육회, 말곰탕, 말구이 등)	제주시 아연로 17(연동)	0507-1407-6525
만부정	북어요리(북국, 김치북국,북튀김)	제주시 사장길 38(연동)	743-1119
삼대전통고기국수	고기국수	제주시 신대로5길17(연동)	748-7558
햇살가득돌담집	흑돼지 쌈 정식	제주시 조천읍 함대로 25-1	784-2200
동진식당	고기국수, 돔배고기, 뭍국	제주시 용화로 51-1(용담이동)	742-2226
산지물식당	자리물회, 모듬물회, 한치물회, 쥐치조림	제주시 임항로 26(건입동)	752-5599
복집식당	갈치국, 갈치조림, 성게국	제주시 흥운길 85(용담이동)	722-5503
골막식당	고기국수	제주시 천수로 12(이도이동)	753-6949
신성할망	고기국수, 뭍국	제주시 신대로 7길 23(연동)	0507-1329-3976
고모네돔배	고기국수, 뭍국	제주시 조천읍 선교로 519	0507-1336-2308
함덕츄레밥상	각재기국	제주시 조천읍 함대로 57	782-1505
수다뜰	콩두부정식, 손두부두루치기	제주시 명림로 164	723-2722
남경어곰탕	생선국, 어죽, 전복죽	제주시 연삼로 96(오라삼동)	749-0055
검은쇠물고오논	검은쇠메밀농뽕국	제주시 신대로20길 27(연동)	712-1692
속초식당	갈치조림, 고등어구이, 갈치국	제주시 임항로 39-1, 1층(건입동)	702-0036
신제주보말칼국수 제주본점	보말칼국수, 보말국	제주시 선덕로5길 19(연동)	711-1470
제주흑우	숙성제주흑우구이	제주시 아란서길 110, 1층(아라일동)	756-3600

서귀포시 지역

업소명	주메뉴	소재지	연락처
덤장중문점	갈치조림, 갈치구이, 고등어구이	서귀포시 천제연로 17(색달동)	738-2550
돌하르방뚝배기	갈치조림, 갈치구이, 전복뚝배기	서귀포시 성산읍 일출로 264	784-8848
명원가든	갈치조림, 전복뚝배기, 흑돼지 오겹살	서귀포시 성산읍 성산등용로 8	784-1900
성읍탐라식당	흑돼지오겹살, 흑돼지불고기	서귀포시 표선면 성읍정지현로 116	787-0007
옥돔식당	보말국	서귀포시 대정읍 신영로 36번길 62	794-8833
(주)MG신라중문신라원	말고기코스요리(말구이, 말육회 등)	서귀포시 법환하로28번길 6(법환동)	739-3395
해왓	갈치조림, 우럭조림	서귀포시 성산읍 신고로 30-1	782-5689
삼보식당	옥돔무국, 갈치조림	서귀포시 중정로 25(서귀동)	762-3620
공천포식당	물회(자리,전복,한치)	서귀포시 남원읍 공천포로 89	767-2425
혼차롱식개집	빙떡, 옥돔구이	서귀포시 동문로 50(서귀동)	767-3334
테왓	전복소다물솥밥,전복죽	서귀포시 서호남로32번길 10-4(서호동)	739-1562
대정고을식당	돔배고기, 고기국수	서귀포시 대정읍 일주서로 2258	794-8070
진주식당	오분자뚝배기, 전복뚝배기	서귀포시 태평로 353(서귀동)	762-5158

하늘과 바다가 사랑한 섬 제주

흔저옵서-제주향토음식

JEJU THEME BOOK

2025년 5월

발행 제주특별자치도(www.jeu.go.kr)

제작 제주관광공사(www.jto.or.kr)

편집 제주관광공사

감수 제주음식문화원 원장 부정숙

일부 사진 제공 제주특별자치도 농업기술원

본 '제주 향토음식'은

제주특별자치도와 제주관광공사 통합 마케팅 전문 공기업

제주관광공사의 저작물입니다.

저작권자의 동의 없이 다른 용도로 사용하실 수 없습니다.



이 책은 지구환경 보호의 사회적 책임을 실현하고 지속가능한 관광과 환경을 추구하기 위해
100% 사탕수수 잔여물로 만든 친환경 종이에 콩기름 잉크를 사용하여 만들어졌습니다

