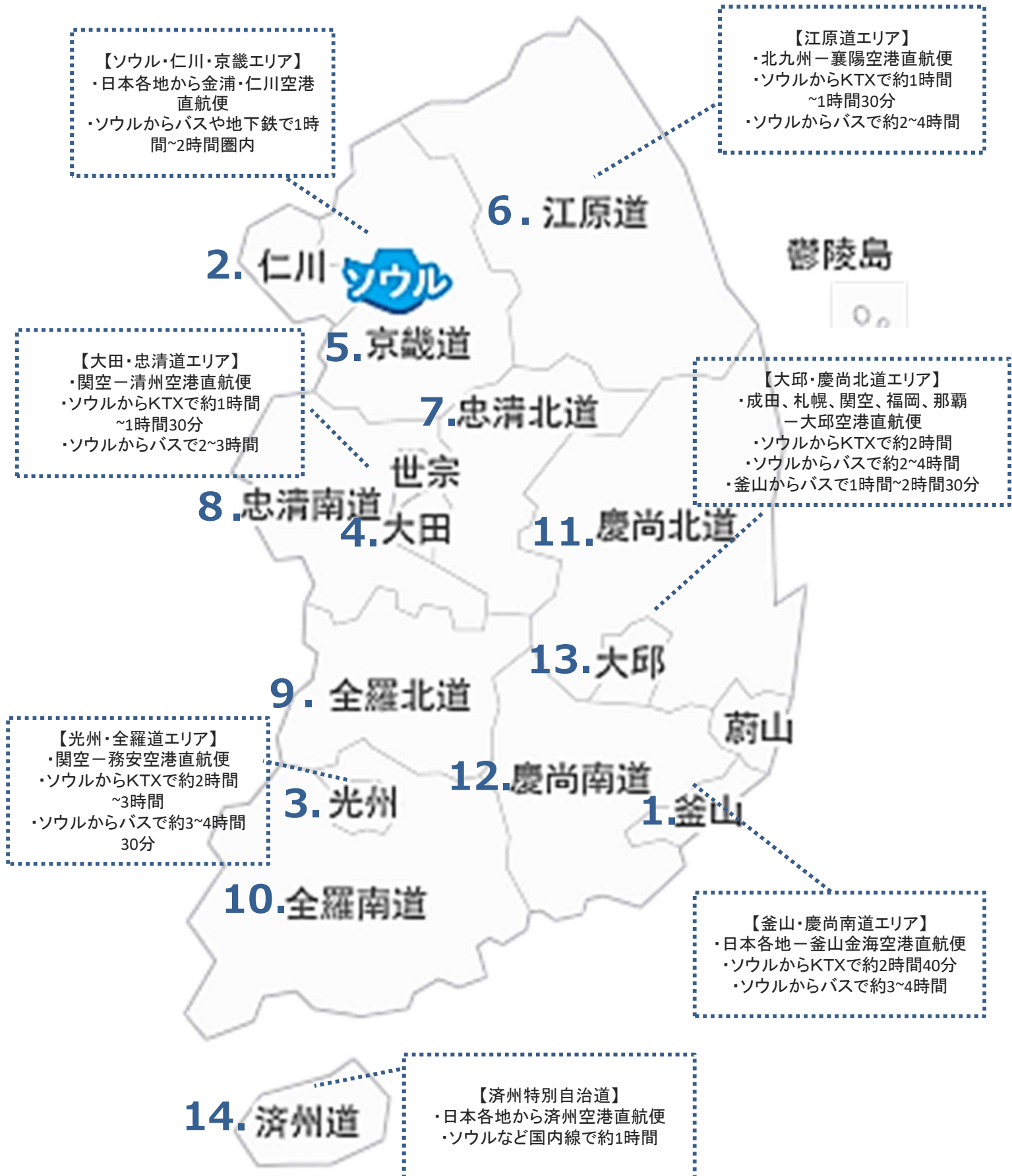


韓国全図



1.釜山 エリア

韓国第二の都市で、韓国最大の港町。さまざまな海洋観光地、歴史遺跡、洗練されたショッピングエリアがあり、活気に溢れている。リゾートとしても知られている海雲台（ヘウンデ）海水浴場や広安里（クアンアンリ）海水浴場、観光客に人気の新鮮な海産物が味わえるチャガルチ市場やなんでも揃う国際市場、景勝地の太宗台（テジョンデ）や街のシンボル龍頭山（ヨンドウサン）公園 など。最近では、朝鮮戦争後の避難民が集まって住居が形成されて都市再生でアートの町として生まれ変わり、インスタ映えスポットとして人気となった甘川文化村が人気。



【釜山の主な観光素材】

- ①龍頭山（ヨンドウサン）チャガルチ観光特区・・・龍頭山公園をはじめ、中心地・光復洞、チャガルチ市場・国際市場・富平カントン夜市場などの伝統市場、影島大橋、釜山近代歴史館など、釜山の歴史や文化が数多く残る歴史の息吹を感じられる釜山旧市街地にある観光エリア。伝統市場などでは温かな人情と共に、揚げかまぼこ、ナッツ入りホットク、小豆粥、パピンスなどおいしいおやつ類を味わえる。この地域は年中多彩なイベントが行われている。
- ②甘川文化村・・・山のふもとに階段式に形成され、家々がまるで1枚の絵のように美しく立ち並んでいる。テーマのあるホームプロジェクトや路地裏に隠れた造形作品など、アートの街として再生された。
- ③ティファニー21クルーズ遊覧船・・・海からの絶景を一望できる。最高級の新鮮な海産物を使用したビュッフェをはじめ様々なサービスを提供している。人気のサンセット、夜間遊覧や船上での花火観賞などのイベントや結婚式、各種パーティーなども行える。
- ④The bay101・・・海雲台にある複合文化芸術空間で、高層ビルと海の夜景スポットとして人気。
- ⑤五六島（オリュクト）スカイウォーク・・・「空の上を歩く」という意味で名付けられ、2013年にオープン。35メートルの海岸絶壁の上に鉄製の橋を設置、その上にガラス板24枚を馬蹄の型につなげて作った約15メートルのガラスの橋。足元のガラス床からみる波が絶壁を打ちつけている様子は高さがあるため迫力を感じられ、目の前に広がる美しい海の景色は写真撮影スポットとして人気。



☆30選グルメ☆

No.6 テジクツパ

豚骨などでとったスープに豚肉が入っていて、ご飯を入れて食べる。釜山ではポピュラーなグルメ。豚肉、スンデ(腸詰)、ホルモンなど具が選べる。

韓国(朝鮮)戦争当時の避難民が、簡単に入手できる豚骨をゆでて食べたことに由来したと言われている。

【西面テジクツパ通り】西面市場裏手の地下鉄西面駅すぐ。6軒ほどの老舗テジクツパ屋が並ぶ。



No.16 機張大蟹 (ズワイガニ)

機張といえばブランド化されたズワイガニが有名。ズワイガニは近海でとれたものを味わうことができるが、それ以外でもロシアや北朝鮮産ズワイガニがあり、価格は安い。コース料理あり。冬季には釜山駅からの蟹のロゴ入りの無料シャトルバスを運営している。

シーズン：冬季

【機張市場】釜山市内から北にバスで30分。蟹はもちろん、海の幸山の幸が豊富にそろった釜山市民の台所。



No.18 ナクチポックン

1960年代の朝鮮紡績の前のレストランで労働者にナクチポックム(タコ炒め)を出したのが始めと言われる。チョバン(朝紡)ナクチポックムとも言われ、コチュジャンで炒めた一般的なものとは異なり、コチュジャンとスープを入れてタコ本来の淡白な味を味わうことができる。エビやホルモンが入ったものも。

シーズン：年中

【凡一洞】ハルメチプ という店が発祥といわれ、現在はナクチポックンを扱う店が集まる。



その他グルメ

ミルミョン(小麦麺)、海鮮鍋、ポクグク(フグ鍋)、刺身料理など

2.仁川 エリア

仁川（インチョン）は韓国で2番目に大きい港湾都市で、19世紀末には文物の交流が活発に行われた主要関門だった。韓国を代表する国際空港「仁川国際空港」があり、韓国の玄関口である。

韓国の大規模なロックフェスティバルであるペンタポートロックフェスティバルや仁川韓流コンサートなどが開催される文化都市としても成長している。

ロマンの島の月尾島（ウォルミド）や三日月のように半円の白砂浜で有名な乙旺里（ウルワンリ）海水浴場がある。最近では、政府により経済自由区域に指定されて開発が進み、最先端の国際都市として発展した松島（ソンド）が知られている。



【仁川の主な観光素材】

- ①仁川開港場近代建築展示館…1890年にオープンした旧仁川日本十八銀行で、現在は中区開港場一帯の近代建築物の現状を紹介する展示館として活用されている。一階建ての古典的な装飾が施された建物で、壁は組積造にモルタル、柱と基壇部は石で仕上げられ、屋根は木造トラスの上に日本式の瓦を使った寄棟屋根となっており、異国の雰囲気漂わせている。
- ②松島セントラルパーク…松島国際都市に造られた海水公園で高層ビル群の中のオアシス。人工水路では水上タクシーが運航しているほか、パーク内は散策、テラス庭園など5つテーマで演出されており、さまざまな楽しみ方が可能。
- ③松月童話村…仁川港開港後には外国人が多く住む裕福な集落だった。その後、過疎化が進んだが、2013年、こうした環境を改善しようと花の道をつくり、古びた塀や壁に世界の名作童話をテーマに絵を描いたり、オブジェなどを設置、インスタ映えする新たな観光名所として人気に。
- ④パラダイスシティ仁川…仁川空港に近くにオープンしたIRリゾート。韓国最大級のカジノや、ショッピング、スパなどラグジュアリーな空間が整う。



☆30選グルメ☆

No.13 ワタリガニ料理

西海（ソヘ・黄海）でとれるワタリガニを使った鍋は、カニから出るダシとヤンニョム、野菜とのさっぱりとした澄んだ味わいの調和が楽しめる。

カンジャンケジャンは、かにの醤油漬けで、新鮮なカニの旨みと口の中にひろがるケジャンの甘味が病みつきに。ごはんが進むことから、ごはん泥棒と言われる。

シーズン：4月～6月、9月～12月

【松島ワタリガニ通り】地元産の新鮮なワタリガニを使った料理を提供するワタリガニ専門店が集まる。20年余り前に人気だった松島（ソンド）遊園地(現在は閉園)があった場所のすぐそばで、当時から有名だった。



No.7 ジャージャー麺

ジャガイモやタマネギ、キャベツ、豚肉などを炒め、中国味噌（チュンジャン）を入れて炒めたソースを麺と混ぜて食べる、韓国式中華料理。韓国式ジャージャー麺は黒く甘みが強いのが特徴。中国山東地方から移住した中国人の埠頭の労働者が夜食として甜麺醬と麺をからめて食べたことに由来。

シーズン：年中

【横城郡横城邑エリア・原州中央市場】1883年に仁川港が開港し、中国人が住むようになって中国独特の文化が形成された仁川チャイナタウン。ジャージャー麺通りの歴史は1905年に中華料理店「共和春」から始まる。

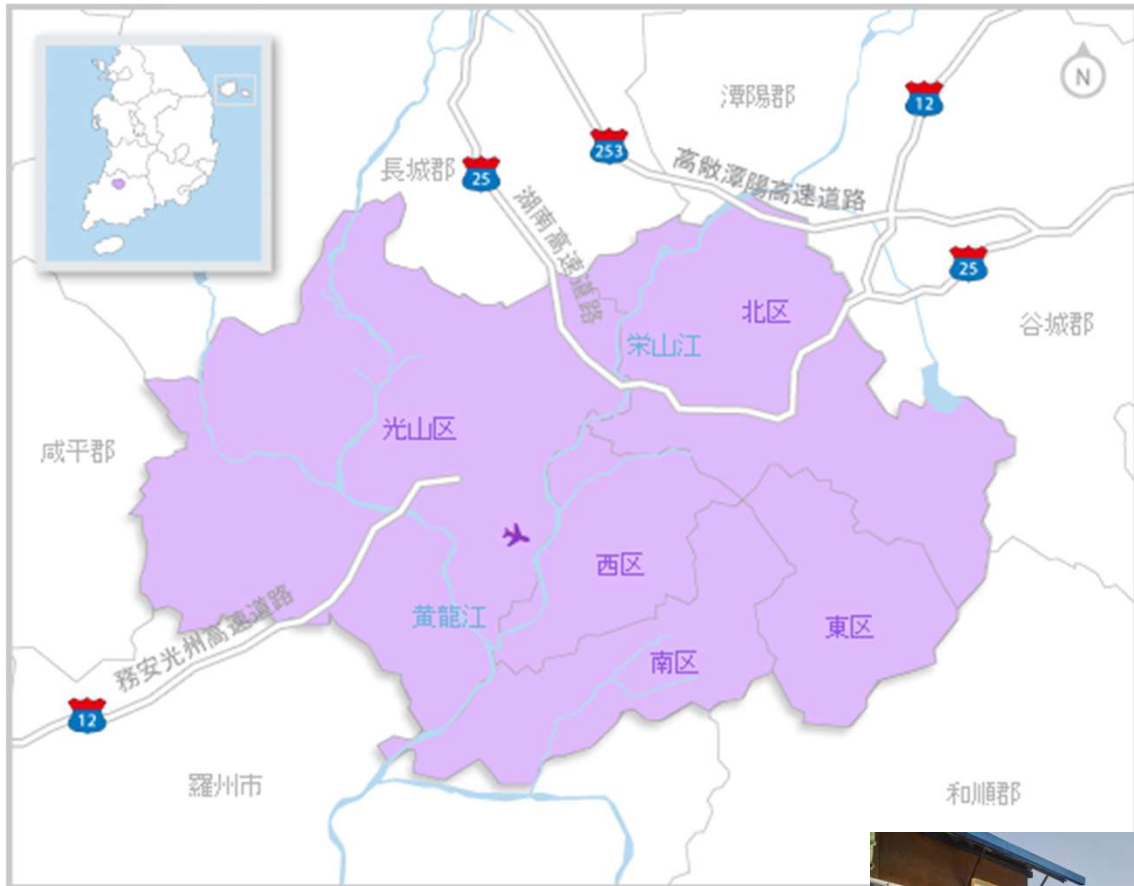


その他グルメ

タッカンジョン(甘辛鶏から揚げ)、海鮮料理（刺身、鍋など）

3.光州エリア

光州（クアンジュ）は、韓国7大都市のひとつで全羅道（チョルラド）最大の都市であり、食の都と言われる全羅道の中心に位置し、人も食材も集まる事から市内には多くの市場がある。観光地としては、無等山（ムドウンサン）国立公園、若者の集まるストリート、忠壮路（チュンジャンノ）など。KTX（韓国高速鉄道）が停車するのでアクセスも非常に便利である。また、光州では世界キムチ文化祭りやピエンナーレが開かれ、多くの観光客が訪れる。



【光州の主な観光素材】

- ①1913松汀市場…1913年に設けられ100年以上の歴史を誇る。市場が最も活気にあふれた70年代をモチーフとした看板などでレトロな雰囲気。最近流行の屋台グルメはもちろん、この地域の名物であるトッカルビが有名。最近は個性的なカフェが人気。
- ②無等山国立公園…光州と全羅南道潭陽郡、和順郡の境界にある山で、1972年に道立公園に指定、その40年後に21番目の国立公園に指定された。俗に武岳、武珍岳、瑞石山とも呼ばれている山は海拔1186メートルで、名前のとおり周りにその高さの目安になるような等しいものがないくらい群を抜いてそびえ立っていて、頂上は天王峰、地王峰、仁王峰の3つの峰で構成されている。約7000万年前形成された無等山柱状節理が有名。
- ③忠壮路・・・光州のファッションの中心地で、忠壮公金徳齡將軍の忠誠を称えるために名付けられ、1946年から忠壮路と呼ばれている。大型ファッションモール、衣料品店、アクセサリと各種雑貨、有名商品からアイデア商品などが揃い、韓国固有の伝統結婚式の韓服などを購入することができる韓服のお店が並んでいる。



☆30選グルメ☆

No.23 松汀トッカルビ

黄龍江と極楽江に沿って松の木が多く生息していることから名づけられた光州の松汀（ソンジョン）は、光州5味の一つに数えられるトッカルビ（粗挽きカルビ焼き）で有名なところ。細かく切った牛肉と豚肉を一定の割合で混ぜ合わせてニンニク、ショウガ、ごま油などの調味料を絡めて炭火で焼いた、コクと淡泊さが味わえる粗びきカルビ焼き。 価格も安く、トッカルビを注文したらいっしょに提供されるスープも絶品。

シーズン：年中

【光州松汀里トッカルビ通り】

KTX 光州松汀駅からほど近い光山区庁周辺に松汀里トッカルビ通りがあり、なかでも「松汀トッカルビ」は、1976年に開業した元祖トッカルビ店として人気を集めている。



その他グルメ

光州韓定食、オリタン(鴨鍋)、ユッジョン(肉チヂミ)、センコギ(ユッケなど)

4.大田エリア

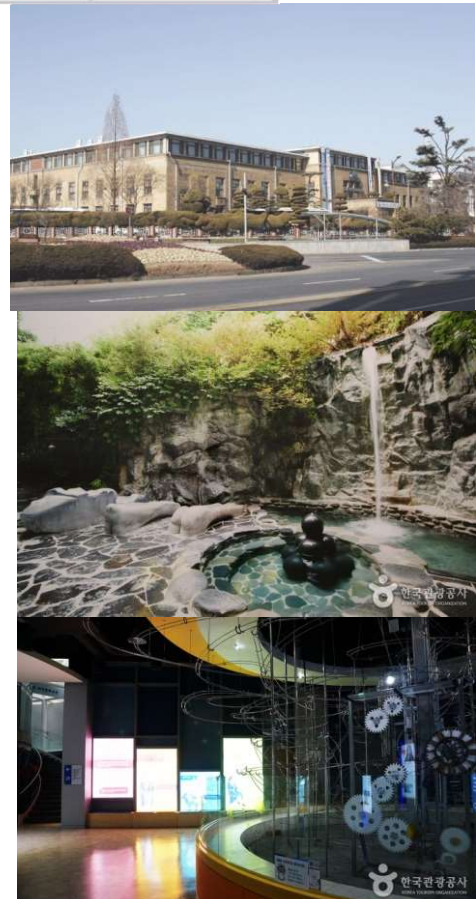
大田（テジョン）は韓国の中央部に位置し、鉄道（KTXなど）と高速道路が交わる要衝地であり、アクセスが充実している。

科学や教育のハイテク都市としても有名で、エキスポ科学公園や大徳（テドク）研究団地などがある。主な観光地としては、歴史ある儒城温泉、アクアワールド水族館、動物園と遊園地が一緒になったレジャー施設オーワールドなど。



【大田の主な観光素材】

- ①大田近現代史展示館…韓国の代表的な近代文化遺産である旧忠南道庁舎本館（登録文化財18号）には、旧道庁執務室があり、20世紀のはじめ頃から最近までの約100年間の大田の歴史と、大田発展の歴史に関する展示が行われている。道庁舎内には大田市が運営する様々な企画展示室があり、歴史はもちろん、建築、デザイン、民俗など、多様な分野の特別展の他に、近代文化遺産である旧忠南道庁舎本館を活用した道庁舎ツアーや音楽会など、多彩な教育・文化プログラムが行われる複合文化空間となっている。
- ②儒城温泉…太田市郊外の温泉地区は、古くから泉質が良い事でも有名。周辺には大型温泉ホテルが集まる。無料の野外足湯施設も。
- ③国立中央科学館・・・「自然と人間と科学の調和」というテーマのもと、5万坪あまりもの土地に建設された。産業、技術、自然史、科学技術史などに関する資料の収集、研究および展示を通して、科学技術とその知識の普及に努めている。常設、特別展示や野外展示、天文館などでは科学を身近に楽しめる展示やイベントを行っている。



☆30選グルメ☆

No.4 参鶏湯

近隣の特産物である錦山の高麗人参、連山の鶏を使った調理法が以前から発達し、他の地域のサムゲタンと差別化される健康食として発展、1993年から大田の郷土料理として指定・管理されている。あっさりした味わいで消化がよく、子どもや高齢者にもよい。

シーズン：年中



No.5 ソルロンタン

牛のサゴル(四骨)、ヤンジ(胸肉)、ドガニ(膝皿の骨)お肉を長時間煮込んだスープが味わい深く、よく熟したカクテキとキムチといただくその味は絶品。

シーズン：年中

【大田駅周辺】約40年前からでソルロンタンを専門に提供してきた某飲食店が名声を博し、大田名物として市民になじみ深い料理として定着した。



その他グルメ

トトリムク（どんぐり豆腐）、メウンタン(川魚鍋) など

5.京畿道エリア

中央西部にあり、ソウル市と仁川市を取り囲むように広がっている地域。ユネスコ世界文化遺産である水原の華城（ファソン）や朝鮮時代後期の生活像を再現した龍仁の韓国民俗村、陶磁器で有名な利川のセラピアなど、韓国の伝統文化に触れられるスポットの多いところ。また龍仁のエバーランドなどの大型テーマパークはファミリーでのお出かけスポットとして最適。北と南をつなぐ唯一の場所である板門店、その他樹木園や休養林など、京畿道にはさまざまな見どころがある。



京畿道の主な観光

- ①板門店…1953年休戦協定が締結された場所で、国土分断の悲劇と同族間の戦争という民族の痛みを刻む生きた教育の現場である。板門店の会談場を中心におよそ800m四方の地域が共同警備区域（JSA, Joint Security Area）で、唯一の国連・南北韓による共同警備エリアとして南北韓の行政管轄権外にある。南北首脳会談が行われたことで注目されている。
- ②水原華城…朝鮮第22代王・正祖が父・思悼世子に対する孝心と経済力を備えた新都市を建設しようと計画し、1794年～1796年にかけて造られた。城郭の築城に石材と煉瓦を併用したり、矢と槍を防御しつつ銃砲を撃つことができる構造など、城郭の中でも科学的に優れているとの評価を受けています。1997年12月には昌徳宮と共にユネスコ世界文化遺産に登録。
- ③光明洞窟…洞窟テーマパークで鉱物採掘など子ども対象体験プログラムやワイン洞窟観光、ソムリエによるワインクラス、公演及びコンサートなどさまざまなプログラムがある。
- ④エバーランド…韓国最大のテーマパークで、様々なアトラクション、アメリカンアドベンチャー、マジックランド、ヨーロッパアドベンチャー、ズートピアといったテーマゾーンに分かれ、それぞれの雰囲気合った楽しい空間を演出している。



☆30選グルメ☆

No.2 水原王カルビ

水原といえば「カルビ」。やわらかくて美味しいことだけではなく、大きいことでも有名で、一人では到底食べきれないほど肉の量が多いことから「ワン(王)カルビ」と名付けられた。また、醤油の代わりに塩で味付けをし、あっさりとした味と肉本来の色が活かされ、舌だけではなく目でも楽しむことができる。全国を越えて世界にその味が知られている。

シーズン：年中

【水原華城周辺】たくさんの有名店が集まる。



No.12 議政府プデチゲ

肉、ソーセージ、キムチ、餅、新鮮な野菜などとニンニク、唐辛子などのヤンニョム(調味料)を入れて辛口の鍋料理にした「部隊チゲ」。議政府プデチゲはたっぷりのハムとソーセージ、牛ミンチを主材料とし、じっくり煮込んだ辛口スープとインスタントラーメンが絶妙なバランスが美味しい。

シーズン：年中

【議政府（ウィジョンブ）中央駅付近】

ここには十余ヶ所の有名プデチゲ店が集まっていて、韓国のテレビ番組にも登場したプデチゲ店やオデン食堂もこちらにある。



その他グルメ

利川サルパプ(釜飯)、坡州 長湍豆腐、二東カルビなど

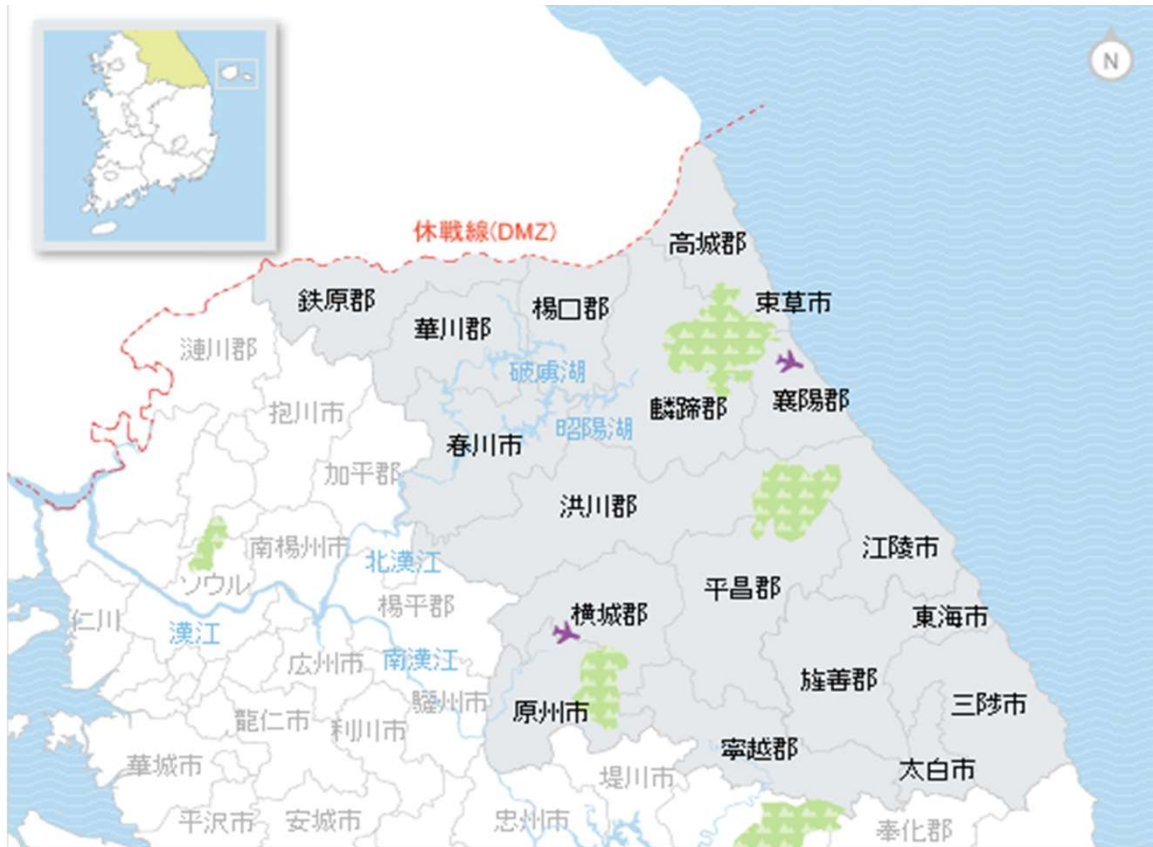
6.江原道エリア

韓半島（朝鮮半島）の中央東部にあり、海に隣接している自然豊かな観光地。

雪岳山（ソラクサン）国立公園、雉岳山（チアクサン）国立公園、五台山（オデサン）国立公園などの山では季節ごとに違った姿が見られ、幻想的な風景が楽しめる。

東海岸最大規模の鏡浦(キョンポ)海水浴場、鉄道駅の目の前に美しい海が広がる正東津(チョンドンジン)。

降雪量が多いためスキーリゾートが集まっており、2018年には冬季オリンピックが開催された。



【江原道的主要観光素材】

- ①統一展望台(高城郡)…北朝鮮と最も近い展望台、近くにはDMZ博物館も。
- ②労働党舎跡(鉄原郡)…1946年に完工された3階建ての建物で、戦争が起きる前まで北韓の労働党舎として利用されていた。戦争の傷跡と韓半島（朝鮮半島）の分断の現実を知らせる、平和のモニュメント的な意味を持つ場所となっています。現在ここは鉄原郡がDMZ（非武装地帯）観光コースの中のひとつとしてみる事ができる。2001年2月に近代文化遺産に登録。
- ③船橋荘(江陵市)朝鮮時代の上流階級の家屋。民俗芸能公演、茶道体験などが可能。
- ④月精寺(平昌郡)…新羅時代建立、国宝の八角九層石塔や仏教遺物の展示、仏教文化体験が可能。
- ⑤アルペンシアリゾート(平昌郡)…2018冬季オリンピックメイン会場。スキー場のほか、コンベンション施設、ゴルフ場、ウォーターパークなど完備。



No.8 春川タッカルビ&マックス

春川タッカルビは、コチュジャンベースの特製ソースに漬け込んだ鶏肉とキャベツ、サツマイモ、ニンジンなどのたくさんの野菜と餅と一緒に鉄板で炒めた料理。日本では「チーズタッカルビ」が人気。春川マックスは、そば粉100%の麺とピリ辛のソースを混ぜて食べる麺料理で、春川タッカルビのシメに注文するのが

一般的。冷麺のように、適量お酢などの調味料を加えて食すれば、さらに美味しい。

シーズン：年中

【春川明洞タッカルビ通り】1968年に造成された通りで、ドラマ「冬のソナタ」の撮影地である明洞の街のブロックの中に位置しており、150mほどの距離で約25余りの店舗が集まっている。



No.20 横城韓牛

横城韓牛は韓国内で広く知れ渡り、江原道の良質な

炭を使用した美味しい韓牛の炭火焼を味わうことができる。横城韓牛肉の品質認証品として差別化された横城韓牛流通システムを構築、最高級品質を提供する。

シーズン：年中

【横城郡横城邑エリア・原州中央市場】良質の横城韓牛肉を販売、料理を提供する店が集まる。



NO.21 松茸料理

韓国でも有名な産地。ここでとれた松茸鍋や松茸プルコギなど様々な料理が味わえる。

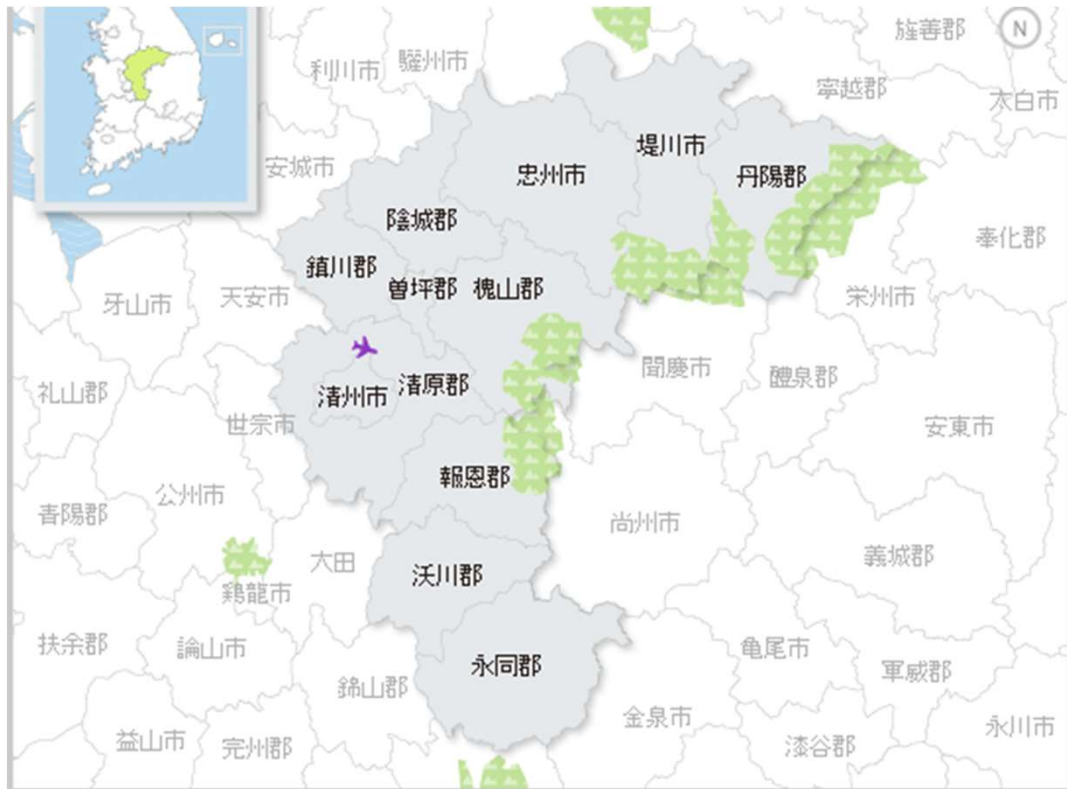
シーズン：9月～10月

【襄陽、麟蹄】松茸料理を出す店が集まる。



7.忠清北道エリア

中央部にあり、韓国内で唯一、海と接していない地域で、俗離山（ソンニサン）、月岳山（ウォラクサン）、小白山（ソベクサン）の3大国立公園と、大清河（デチョンホ）と忠州湖（チュンジュホ）の湖などの自然景観が美しい。丹陽（タニャン）には長さ1,700mの石灰岩の洞窟である古藪（コス）洞窟と泉洞（チョンドン）洞窟、地下750mの岩盤から引いてきた天然炭酸水を利用した丹陽アクアワールドが有名。



【忠清北道の主な観光素材】

- ①忠清湖…ダム建設のために忠州、丹陽、堤川にかけて66.48平方キロメートルし、出来た韓国最大規模の湖です。約5万人の人々が故郷を失った切ない記憶の場でもあります。今では多くの観光客が訪れる名所となっている。忠州湖観光船を利用して湖畔観光が可能で、忠州ダムの渡船場から長淮渡船場までの航路は約1時間30分の長距離コースとなり、船上から美しい景色を楽しむことができる。特に丹陽八景は朝鮮時代、多くの学者が休息した場所で、歴史的にも文化的にも由緒ある名勝古跡多くある。ここには小白山や錦繡山、道楽山の溪谷ごと、奇岩怪石が雄壮に広がっていて、澄んだ水が多くの滝を作り上げている。
- ②法住寺…俗離山に位置する法住寺は1400年ほど前、新羅に仏教が伝来し24年目にあたる真興王14（553）年に創建された。
- ③青南台…忠清北道清原郡の大清ダム付近に約56万坪もの広さで建てられた大統領専用の別荘で、「温かい南の青瓦台」という意味。一般開放は2003年で、湿地生態園（990平方メートル）には音楽の流れる噴水台が設置され、湖畔散歩道（8キロメートル）には3.3キロメートルの登山路と散歩道があり、歩きながら大清河の風景を楽しむことができる。



☆30選グルメ☆

No.9 サムギョプサル

サムギョプサルの塩焼きや醤油焼きなどの昔懐かしい思い出の料理は、ここ清州発のグルメと言われる。現在は、ネギの和え物と一緒に食され、他地域には見られないような沢山のおかずも出される。世宗実録地理志に“忠清道では上質な豚が多く生産され、王宮にも献上された”と記録されている。

シーズン：年中

【清州市 西門市場サムギョプサル通り】
西門市場には10店舗以上のサムギョプサル専門店が集まる。



その他グルメ

ソガリメウンタン(淡水魚の鍋)、トリベンベンイ(ワカサギなどの小魚を油で揚げて甘辛く味付け) など

8. 忠清南道エリア

中西部に位置し、全体的に平野の多い地域で、交通の要衝地である。世界文化遺産に登録されている百済歴史遺産が点在する扶余、公州エリア、鷄龍山（ケリョンサン）国立公園、顕忠祠（ヒョンチュンサ）は代表的な観光地。西海岸の泰安（テアン）海岸国立公園には、西海を代表する海水浴場が、また、海岸近くにある安眠島（アンミョンド）自然休養林も有名でリソムスパキャッスル、リソムオーシャンキャッスル、牙山スパビスなど現代的な温泉施設がある。



忠清南道の主な観光素材

- ① 定林寺址 ※扶余…6世紀の中頃に建てられ、百済が滅亡する時まで栄えていた寺。境内には、定林寺址五重石塔が1400余年の月日を越え、素朴な美しさを大切に保っている。この定林寺址五重石塔は、益山の弥勒寺址石塔と共に百済の石塔様式を見せてくれる大切な遺物で、定林寺址で見ることができるもう一つの遺物は、高麗時代の定林寺址石仏坐像。この仏像は高麗時代に定林寺を改築した際に、新しく造られたもの。坐台の上部分には蓮の花が刻まれており、また下の部分には蓮の花の模様が刻まれている。
- ② 公山城 ※公州市…百済時代の文周王1年（475年）に、漢山城から熊津に首都を移した後、聖王16年（538年）に首都を扶余に移すまでの5代64年の間、都である公州を守るために建てられた城。史跡第12号である公山城は全長2,660メートルの巨大な城郭。
- ③ 安眠島自然休養…韓国で6番目に大きい島の安眠島の中央に位置する休養林。朝鮮時代（1392–1911）に船を運搬するための運河に作られた人工島で、1960年、陸橋によって陸続きとなった。海が近くにあり、「安眠松」と言う名の天然松が韓国国内で唯一自生しているところ。夏には近くのコッチ海水浴場など大小の海水浴場があるので、海水浴を楽しむことも可能。自然休養林内には、ログハウス、キャンプ場、展望台、山林展示館、子どもの遊び場などの施設や松林の散策路があり森林浴も楽しめる。



☆30選グルメ☆

No.19 カルグクス

小麦粉を練って細切りした麺に、西海岸でとれた新鮮なあさりやハマグリなどの海産物を入れたカルグクスを中心に、エゴマの粉とすいとんを入れたエゴマすいとんカルグクス、小麦粉にそばを入れたそばカルグクスなどがある。

シーズン：年中

【舒川郡など】

海でとれたアサリやハマグリを使ったカルグクスが味わえる。



No.24 蓮の葉包みごはん（ヨンインパプ）

百済文化を象徴する蓮の花、その葉で、もち米とナツメ、栗などの穀物を包んで蒸したこの地域の代表料理である。蓮の葉は、抗菌作用と防腐作用に優れ、熱や湿気から食品が傷まないように助けてくれるので、古くから僧侶が修行の際に蓮の葉に包んで持ち歩いたのが始まりと言われている。

シーズン：年中

【扶余郡】

一帯に専門店が点在し、蒸したての蓮の葉包みごはんが味わえる。



その他グルメ

ケグクチ(カニとキムチを一緒に煮たチゲ)、ミルグクナクチタン(端山の干潟でとれたタコの鍋料理) など

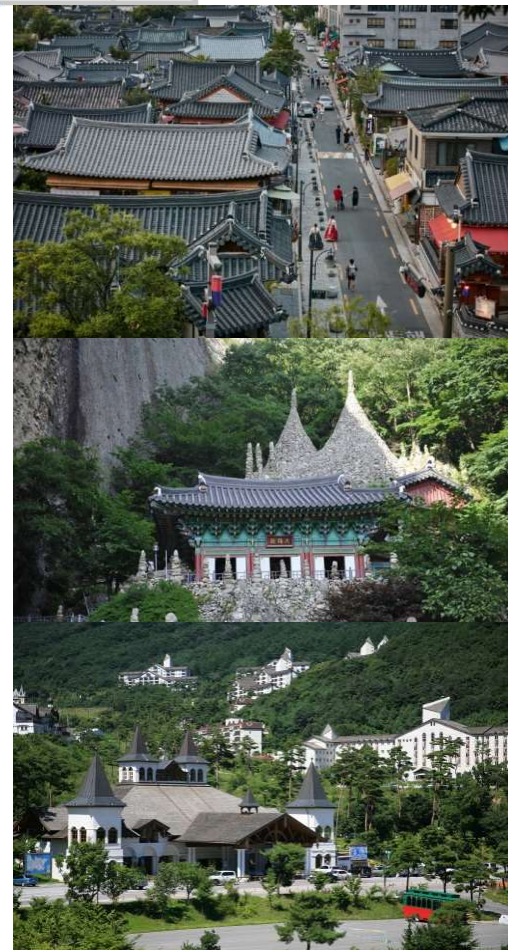
9.全羅北道エリア

伝統芸能の遺産や歴史遺跡地が多く残っており、パンソリ（演唱）の春香伝で有名な南原（ナムウォン）やスローシティに指定され、ユネスコ食文化創造都市である全州は、韓国の伝統文化が色濃く残る都市。多くの韓屋（伝統家屋）が並ぶ全州韓屋村は、韓屋、韓国料理、韓紙など、韓国的な伝統文化が体験できるところで、最近日本の方からも人気。その他、秋の紅葉で有名な内蔵山（ネジャンサン）、山と海が調和する辺山（ピョンサン）半島国立公園、九千洞（クチョンドン）溪谷で有名な徳裕山（トギュサン）国立公園などの自然の美しい観光地が点在している。また、徳裕山の山岳地形を生かした茂朱（ムジュ）徳裕山リゾートは景色の美しいスキーリゾートとして有名。



【全羅北道の主な観光素材】

- ①全州韓屋村…韓国の伝統家屋である韓屋800棟が密集している。移り変わりの激しい都市の中に昔のものをそのまま保存した全州韓屋村は、韓国の伝統を感じられるところとして有名。最近では、韓国の伝統衣装である韓服のレンタル店で借りた衣裳を着て街歩きをするのが人気。豊南門や慶基殿などの歴史文化財も。
- ②馬耳山塔寺…馬耳山の南側の斜面にある塔寺。馬耳山の南部駐車場から約1.9kmほど離れた所にある馬耳山塔寺は李甲龍が積みあげた約80の石の塔で有名。石の塔の形は円錐形が大部分で大きさは様々。
- ③茂朱 徳裕山リゾート…徳裕山にある代表的な山岳リゾート。徳裕山国立公園の美しい景色とリゾートがひとつになり、ウィンタースポーツを楽しめる。四季を通じてアルプス風の特級ホテルをはじめ、各種施設を備えており、220万坪の規模を誇る。マンソン峰(1215m)スキー場は時間当たり13000人が収容できるリフトが設置されており、初級者から最上級コースまで多様なコースがある。冬季ユニバーシアードが開かれた雪川峰 (1520m)スキー場は、多様なゴンドラ、リフト施設があります。それだけではなく、疲れた体を癒す温泉もあり、雪原を背景に休める野外温泉は有名。ほかにテニス、山登り、MTBと乗馬が楽しめ、ショッピングモールもあるので多様な楽しみがある。



☆30選グルメ☆

No.1 全州ビビンバ

全州を代表する料理で、発祥の地とも言われる全州ビビンバ。宮廷料理から庶民料理として広まったとされ、記録によれば約200年前から食べられていたとされる。白いご飯の上に様々な種類のナムル、炒めた牛肉またはユッケ(生肉)、卵をのせて、コチュジャンをいれてよく混ぜていただく。

シーズン：年中

【全州一円】

有名な全州中央会館など、専門店が多数。



No.10 全州マッコリ

お店でやかんマッコリーツを注文すると、目の前にマッコリと数々のおつまみが並べられるので、目と舌で楽しめる。また、マッコリを追加すれば、さらにテーブルには新しいおつまみが並べられる。二回目、三回目と注文ごとに違うおつまみがでてくる。

シーズン：年中

【マッコリ横丁】孝子洞、牛牙洞、平和洞、麟後洞/牙中里、西進洞、三川洞、慶園洞、韓屋村などに店が集まる。



No.27 高敞 風川うなぎ

禅雲山の河口の海水と淡水が混ざり合う地域の風川でとれたウナギを風川ウナギという。風川ウナギはさっぱりして香ばしく、高敞地方の特産品であるポップンジャ(トックリイチゴ)酒を添えればコレステロール代謝を促進させ、ビタミンEが豊富なので、動脈硬化、老化抑制、疲労回復などに優れた効果があるといわれている。

シーズン：年中

【高敞 風川うなぎ】

このエリアには専門店が集まる。



No.14 カムジャタン

三国時代に養豚が盛んで豚肉が有名だった全羅道(全羅北道)で生まれ、全国に広まったと言われている。高い牛の代わりに栄養豊富で安価な豚の骨からとったスープに様々な野菜を入れて煮込み、栄養食として食されていたとされる。カムジャはジャガイモではなく豚の背骨の意味からきているとも言われていて、この地域のカムジャタンはジャガイモが入っていないことも。



その他グルメ

智異山黒豚料理、パジラクチュク(あさり粥)、チュオタン(ドジョウスープ)など

10.全羅南道エリア

韓半島の南西側に位置し、広く肥沃な平野が広がり、韓国内でも多彩な食文化を誇る地域として知られている。西側と南側に屈曲の多い海岸と多くの島々の風景が美しいところとして知られている。広大な葦畑や湿地が広がる順天湾（スンチョンマン）、緑のカーペットが広がる宝城（ポソン）の茶畑、韓国最大の海洋遺物展示館がある木浦（モッポ）、スローシティに指定されている曾島（チュンド）、青山島（チョンサンド）、潭陽（タミャン）などがあります。また、全羅南道ではパンソリ（演唱）、アリランなど、韓国伝統の民俗音楽や文化が大切に保存されている。



【全羅南道の主な観光素材】

- ①和順支石墓群…道谷面孝山里と春陽面大薪里を結ぶ峠の一帯に分布。道谷面孝山里一帯に分布した支石墓は、指標調査を通して980個余りの石材の中から135基が支石墓に推定されており、現在は上石の下部が埋没していたり倒壊している石材が100基以上残っている。ユネスコ世界文化遺産登録。
- ②順天樂安邑城…朝鮮時代の城と東軒、客舎、林慶業將軍碑閣、市場、草葺屋根の家などが原形そのままに保存され、韓国で初めて城と村が一緒に史跡第302号に指定された。今も85世帯がここで生活していて、昔の庶民たちの生活の様子がそのままの姿で残されている。
- ③エキスポ海洋公園…EXPO開催地で、ダイナミックなマリンスポーツプログラムやここでしか見られないマルチメディアBIG-Oショーを楽しめる。ホテルはもちろんのこと我が家のようにくつろげるゲストハウスも完備している。国際的な会議施設も整っており、各種の会議・展示・セミナーの開催が可能。
- ④順天湾湿地帯…葦畑には人の背丈よりも高い葦が生い茂り、韓国にある葦畑の中では最大の規模を誇る。順天湾の葦畑には葦だけでなく、荻や野菊など湿地に生息する植物がたくさん生え、また、ナベヅルやマナヅル、コウノトリ、クロツラヘラサギなどの珍しい鳥や天然記念物に指定されている鳥などがやって来ることでも知られている。ラムサール条約に登録。また、韓国の国家庭園第1号に指定された順天湾国家庭園は様々なテーマの庭園や湿地センターなど見どころが多く、大勢の観光客で賑わう。



☆30選グルメ☆

No.17 アワビ料理

全国生産量の70%を占めるアワビは清浄海で生育する海藻類（昆布、ワカメ）だけを食べて成長するので、品質に優れ、肉質が柔らかく滑らかで、味と栄養が特別である。コース料理はアワビ刺し、アワビ焼き、アワビ刺身、アワビの和え物、アワビのバター焼き、アワビ粥など、盛りだくさん。

シーズン：年中

【莞島アワビ通り】2017年全南道南道飲食街づくり事業の一環として選定され、2018年3月に完成した。



No.26 羅州コムタン

他地域のコムタンとは異なり、牛骨を少なくしてたくさんの肉で味を醸し出すが、差別化した味でこの代表的な食べ物として定着。煮込む過程でもここだけのノウハウがあり、核心は「澄んだスープ」である。じっくり煮込まれたスープにヤンジ、サテ、モクサルなどを入れて、再び煮込むと味がいっそう深まる。大根、ネギ、ニンニクをたくさん入れるので、ビタミンやミネラルが豊富である。

シーズン：年中

【羅州団地1番地】

代表料理であるコムタン通りが造成されている。



No.29 ナクチ料理

ナクチ刺し、ナクチ炒め、ナクチ焼き（ナクチホロン）、ナクチチム、タコヨンポタンなど20種類を超える。ナクチ刺しは、ゴマ油やニンニクをみじん切り、塩につけて食べる。タコ足の歯ごたえがなんともいえない。タナクチ炒めは基本調味料や野菜、春雨、エビなどを入れて炒めたスパイシーな味。ナクチ焼きは串焼きのようにくるくる巻いて焼くと歯ごたえがいい。

シーズン：年中

【務安郡】

タコ料理特化地区を造成。



その他グルメ

コマク定食(赤貝の一種)、南道韓定食(地域食材を使った数々の料理)、竹筒ごはん(竹筒で炊いたごはん)、カッキムチ(からし菜キムチ)

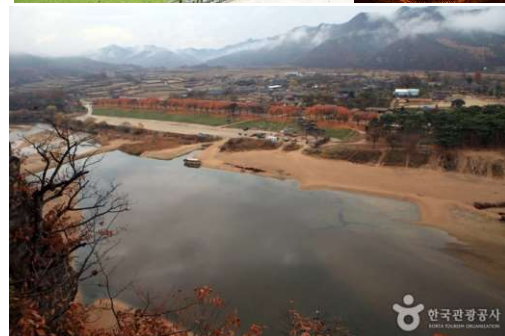
11.慶尚北道エリア

新羅の仏教文化や朝鮮の儒教文化などが大切に保存されている地域。安東（アンドン）の河回村（ハフェマウル）や、新羅時代の首都であった慶州（キョンジュ）は韓国の観光地の中でもっとも人気がある。また、仏国寺（ブルグクサ）や石窟庵（ソックラム）、500年以上の歴史を保っている良洞村（ヤンドンマウル）や慶州歴史遺跡地区など、ユネスコに登録されている世界遺産が点在している。特に慶州には、月を観測した「瞻星台（チョムソンデ）」、新羅の王宮の別宮跡である「慶州東宮と月池」などの多くの歴史文化財が集まっている。また、栄州（ヨンジュ）の浮石寺（プソクサ）、周王山（チュワンサン）国立公園、聞慶（ムンギョン）セジェ道立公園、東海岸の盈徳（ヨンドク）のブルーロードなど、美しい自然と調和した観光地がある。



【慶尚北道の主な観光素材】

- ①慶州歴史遺跡地区 *世界文化遺産…新羅時代の古都である
慶州の歴史と文化がそのまま残された遺跡地域。5つの歴史遺跡地区に分かれている。まず、新羅の仏教美術の宝庫で野外博物館と言われている南山地区。新羅王朝が終わりを遂げた鮑石亭や塔谷の磨崖彫像群、天龍寺址の三層石塔、七仏庵の磨崖石仏など、37の仏教遺跡がある。次に、新羅千年王朝の王宮であった月城地区。鷄林、新羅王宮の別宮であった東宮と月池、東洋最高の天文施設の瞻星臺など。3つ目に新羅王や王妃、貴族たちの古墳群分布地域である大陵苑地区。金冠、天馬図、土器など、貴重な遺跡が出土。4つ目に新羅仏教の精髓、皇龍寺や芬皇寺の石塔、5つ目に王京の防御施設である山城地区で、推定400年前に作られた明活山城が含まれる。
- ②仏国寺・石窟庵 *世界文化遺産…新羅の仏教文化の核心で、535年に新羅の法興王が母の意に従い、国の安定のために建立、その後、新羅・景德王の時に再建されたが、壬辰倭乱(文禄・慶長の役)で建物や宝物がほとんど焼失した。1920年以前には一部の建物と塔だけが荒廃したまま残っていたが、原型復旧作業により国宝7点を持つ現在の大寺院の姿となった。仏国寺から尾根に沿って約3キロメートルの距離に、如来坐像の本尊仏が東海を向いている石窟庵がある。
- ③安東河回村…有名な民俗村。洛東江が村を取り囲む河回村は豊山柳氏の発祥の地で、現在も住民の70%は柳氏である。1999年にイギリスのエリザベス女王が、2005年にはアメリカブッシュ大統領が訪問したことで国際的に注目された。文禄・慶長の役の回顧録『懲毖録』と河回仮面が国宝に指定されている



☆30選グルメ☆

No.11 ュッケビビンバ

醴泉郡は上質な韓牛で有名。柔らかな肉質が自慢の醴泉韓牛を薄くスライスしたユッケをのせたビビンバある。

醤油とゴマ油で醸し出すコクが絶品で、たっぷりのせた牛肉ユッケと様々な野菜が調和して、素晴らしい味となる。

シーズン：年中



No.25 安東チムタク

良質で新鮮な鶏肉とじゃがいも、ほうれんそう、にんじん、玉ねぎなどの野菜とタンミョン(春雨)を唐辛子と一緒に醤油と佐藤ベースのたれで煮込んだ鶏の甘辛煮。甘辛くも淡泊な味わいが特徴。

シーズン：年中

【安東チムタク横町】安東旧市場の中に位置し、チムタク通りに30店もの店が。



その他グルメ

浦項ムルフェ（水刺身）、ホッチェサパプ(法事料理)、盈徳大蟹(ズワイガニ料理) など

12.慶尚南道エリア

東南側に位置している。仏教經典の八王大蔵經（ユネスコ世界記録遺産）を保管している陝川（ハプチョン）の「海印寺（ヘインサ）」、釈迦の真身舍利がある梁山（ヤンサン）の「通度寺（トンドサ）」があり、韓国3大寺院のうちの2つがこの地域にある。韓国最大の桜祭りである鎮海（チネ）軍港祭、晋州城（チンジュソン）で開かれる晋州南江流灯祭り、緑茶と文学の故郷と呼ばれるスローシティ河東（ハドン）で開かれる野生茶文化祭りなどは、慶尚南道で開催される有名な祭り。



【慶尚南道の主な観光素材】

- ①海印寺…韓国三大寺院の一つで、海印寺は仏教の經典を8万枚の板に刻んだ八王大蔵經が保管されていることで有名。八王大蔵經は、蒙古の侵略に対して国難克服を祈願する意味で、高麗23年(1236年)から16年という長い歳月をかけて作り上げられた。版木には、南海と巨済地方でとれたホオノキを数年間海水に漬けた後、陰干したものが使われている。これらは温度と湿度が一定に保てるという朝鮮初期の建築物・八王大蔵經板殿に保存されており、国宝32号とユネスコ世界文化遺産に指定。
- ②鎮海…韓国を代表する軍港都市で、壬辰倭乱（文禄・慶長の役）時の英雄である李舜臣將軍とゆかりのある文化遺跡が多い街である。1952年4月13日に北園ロータリーに李舜臣將軍の銅像を建てたことで始まった追慕イベントが鎮海軍港祭へとつながり、今や韓国で知らない人はいないというほど有名なイベントとなった。この時期には、市内全域で桜が満開となり桜祭りも同時に開催される。
- ③国立金海博物館…古代国家のひとつ「伽倻（カヤ）」の文化遺産を集めた博物館。伽倻の建国説話が生まれた金浦市亀旨峰の麓に位置し、伽倻の文化財を展示するとともに釜山と慶南地域の先史時代の文化と伽倻の成長の基盤になった弁韓（ピョナン：韓半島（朝鮮半島）の中部以南に分布した三韓の一つ）の文化遺産を展示。伽倻は、他の古代国家に比べると歴史の記録があまり残っておらず、実体を知るにはほとんどが発掘作業などの考古学的方法により見つかった遺跡や遺物から復元しなければならない、博物館は考古学を中心とする専門博物館としての特性を持っている。



☆30選グルメ☆

No.30 アグチム（アンコウの蒸し物）

1960年代初めに馬山市内中心部にあったおばあさんのお店で出された料理で、アンコウに、キモ、コチュジャン、唐辛子、ネギ、ニンニク、もやし、セリなどを入れて蒸した料理で、ぴりっと辛く歯ごたえがありながら淡泊な味が絶品。アンコウを唐辛子とみじん切りネギ、ニンニクなどで味付けして辛味を出して、ホヤ、もやし、セリなどを入れてさわやかにさっぱり味付けしてある。

シーズン：年中

【午東洞アグチム通り】自然発生的にこの地にアグチム料理店が約20店が集まっている。



その他グルメ

刺身料理、忠武キムパプ（のりまき）、薬草きのこしゃぶしゃぶ など

13.大邱 エリア

韓半島（朝鮮半島）の東南部に位置しています。大都市と自然とが共存する、魅力的な観光スポットの多いところ。大邱で最も古い公園である達城公園（タルソンゴンウォン）やテーマパーク、野外公園、美術館、散策路などがある頭流公園（トゥリュゴンウォン）には多くの市民が集まります。また朝鮮時代から続く伝統の韓薬材市場や常設在来市場の西門市場（ソムンシジャン）、都心外郭にある八公山（パルゴンサン）や桐華寺（トンファサ）なども全国的に知られた観光名所です。



【大邱の主な観光素材】

- ①西門市場…大邱の城郭の西側にあったので西門市場と呼ばれ、最初は城郭から300メートル程度の距離である今の市場の北路のボンジョンタバン（喫茶店）周囲のオートバイ路地一帯が市場であり、毎月2日と7日開かれていたと言われている。繊維関連の品物が主で絹織物、麻や木綿、メリヤス、工芸品、男女衣類、器、乾燥海産物など何でも揃う大規模な市場。この夜市では、大邱のソウルフード「マクチャン（ギアラ）」をコップに入れて少量販売するコップマクチャン、細切り大根の入った大根トッポッキ、シュリンプ&チップスなどが人気。
- ②桐華寺…都心部から北東に22キロメートル離れた八公山の南に位置。寺の入口には樹木が生い茂っており、四季を通して澄んだ水が滝となって流れている。現在の大雄殿は1727年に改築されたもので、念仏庵を含めて6つの庵を有している他、大雄殿前の楼閣に「嶺南縉宮牙門」という懸板があり、四溟大師が壬辰倭乱（文禄・慶長の役）の際に僧軍を指揮した本部が桐華寺である。ことがわかる。また、桐華寺境内には統一を祈る高さ33メートルの石造大仏「統一薬師如来大仏」がある。
- ③金光石通り…韓国を代表するフォークシンガー故・金光石氏が暮らしていた大鳳洞の防川市場近郊に金光石の人生と音楽をテーマに造られた壁画通り。2010年「防川市場門前成市事業」のひとつとして、防川市場の通りに11月から着工し始めたこの通りは中区庁と作家11チームが参加した。長さ350メートルの壁面の沿って金光石の銅像があり、壁には彼のさまざまな姿が描かれている。



☆30選グルメ☆

No.22 マクチャン

大邱地方で70年代初めに流行したマクチャンは、焼酎と最も相性がよいおつまみとして人気。マクチャンは牛の第四の胃のギアラで、豚の場合は直腸の部分で、練炭や炭で良く焼いて、特製味噌ソースにつけて、ニンニクとワケギと一緒にいただく。大邱で発達したマクチャン文化が近年では全国へ爆発的に広がっている。
シーズン：年中

【アンジランコプチャン通り】アンジラン市場の名物であるコプチャン通りで、両側500mに専門店が立ち並ぶ。1979年に一軒のヤンニョムコプチャン屋がオープンしたことから始まり、今の通りが形成された。



No.28 チムカルビ

60年代に現れた、大きな鍋に牛カルビを入れ唐辛子とニンニクのみじん切りでピリ辛に味付けし、大邱でのみで味わうことができる。ソウル、京畿圏などの甘めの醤油味のカルビチムとは異なり、舌がヒリヒリする辛さがあるが、奥深い味が絶品である。

シーズン：年中

【チムカルビ通り】60年代に現れた元祖の店から始まり、チムカルビを扱う店が続々と増えた。



その他グルメ

チキン&砂肝揚げ、フグブルコギ、ムッチムフェ(ゆでた海鮮の和え物)、精進料理 など

14. 済州 エリア

韓国最大の火山島です。美しい海岸や滝、絶壁、洞窟などの自然が調和しているリゾートアイランドで、温和な気候が特長。温帯・熱帯性の動植物が共存している漢拏山（ハルラサン）国立公園、海岸絶壁に沿った雄大な景観の城山日出峰（ソンサンイルチュルボン）、世界最長の溶岩洞窟である万丈窟（マンジャングル）はユネスコ世界自然遺産に登録されている。2010年に世界地質公園の認証を獲得した済州島は世界的に保護する価値のある美しい島。



【済州の主な観光素材】

- ①オルレ(牛島コース) …牛が横たわったように見えることから名づけられた牛島（うど）は、緑色の草原と黒い石垣、そして大きな灯台が特徴の済州特有の趣きある場所。済州島周辺に浮かぶ62の島の中で最も大きな島で、一年中エメラルド色の海が見渡せるコースで人気を集めている。スェムルトンの丘を過ぎると、済州の昔ながらの石垣がそのまま残るトルタムオルレが現れ、その先には、ライ麦や麦、落花生などの畑道が広がる。従来の牛島峰散策コースは、このまま展望台へと登れるが、牛島オルレコースは、牛島貯水池の横道を通る牛島峰への登り道が整備されている。
- ②城山日出峰…海拔182メートル、10万年前、海底噴火によってできた火山。城山日出峰は済州道の東側の一番端にそびえ立つ大きな岩の塊で、日出峰頂上には巨大な噴火口がある。噴火口は直径600メートル、高さが90メートルで、面積が8万坪にもなる。大きな王冠を連想させる99個の鋭い岩が、噴火口の周りを囲む。東・南・北側は絶壁で、西北面だけが芝が稜線に生えていて、西北面は散策路として造成されているので馬に乗ることもできる。
- ③月汀里海岸…白い砂浜と、海底が見える透き通った海が美しい子の海岸は、スケルトンカヤックの体験ができる場所としても知られている。またここにあるカフェも有名で、個性的な写真を撮りたい人にぴったりなカフェムニでは済州産ミカンで作った自家製シロップラテや、甘い練乳コーヒーが人気。



☆30選グルメ☆

No.3 黒豚焼肉

済州島産黒豚の肉は、一般的な豚肉に比べて肉質が優れており、脂肪分が少なく弾力があり、栄養化も高い。噛めば噛むほどうまみがある。黒豚焼きは、肉の両面をしっかりと焼き、カタクチイワシで作った塩辛「メルジョ」につけていただく。

シーズン：年中

【黒豚通り】

空港から15分の距離にある「黒豚通り」。30年の長い伝統を誇る黒豚料理を中心に済州の代表的なグルメが味わえる。



No.15 あわびの釜飯

ユネスコ世界無形文化遺産にも登録されている済州の海女。現役の海女さんが活躍する済州ではアワビが安く食べられるのも魅力。アワビの肝で炊いたごはんに蒸したアワビがのった釜飯は磯の風味たっぷりのまさに絶品。

釜飯のほか、海鮮鍋、刺身、焼き、ムルフェ、フェクスなどさまざまな食べ方を楽しめる。

シーズン：年中



その他グルメ

コギククス(豚肉と豚骨を煮込んだスープ)、太刀魚スープ、ウニ料理 など