



맛있는 바다,
남해다름
수산물

NAMHAE SEAFOOD



청정 남해에서
자란 신선한
수산물 이야기

GREAT NAMHAE

청정한 남해! 맛있는 바다! 보물섬 남해!

남해군은 겨울은 따뜻하고 여름은 시원한 여행하기 딱 좋은 기후조건과
웅기종기 모인 섬, 크고 작은 산, 아름다운 해안선 등 수려한 자연경관 그리고
남해 곳곳에 흥미로운 이야기를 간직한 다양한 매력의 보물 같은 관광명소들이
많아 “보물섬 남해”로 불린다.

한반도 남해 연안의 중앙에 위치한 남해도와 창선도 두 큰 섬을
비롯한 유인도 5개와 무인도 73개로 구성되어 있으며, 인구는 4만 2천 명이다.
본섬인 남해도는 제주도, 거제도, 진도, 강화도에 이어 대한민국에서
다섯 번째로 큰 섬이다.



맛있는 바다, 남해다름 수산물

NAMHAE SEAFOOD

06 남해 수산물 공동브랜드 “남해다름”

07 배워봅시다! 남해 사투리

남해군의 수산물 : 어류

08 멸치 · 09 갈치 · 10 물메기(꼼치)

11 서대 · 12 전어

남해군의 수산물 : 패류

13 굴 · 14 전복 · 15 새꼬막 · 16 홍합 · 17 바지락

남해군의 수산물 : 기타

18 새우 · 19 개불 · 20 문어 · 21 꽃게 · 22 멍게

23 그 밖의 수산물

MBTI 유형별 추천 남해군의 수산요리

24 멸치쌈밥 · 25 멸치회(무침) · 26 갈치조림

27 해초회덮밥 · 28 물회 · 29 왕새우구이

30 성게알 비빔밥 · 31 물메기국



32 특별한 국민생선 멸치이야기

34 남해지역해협 죽방렴

MZ세대도 즐길 수 있는 남해군의 수산식품

36 남해멸치로 떠나는 세계여행

39 남해군의 수산물로 만들어보는 세계 씨푸드요리

42 남해군의 대표적인 어시장 : 남해전통시장

44 미조항 밀스페이스 미조

45 한국속 유럽 남해, 남해속 세계여행

51 남해군 수산물 위판장 현황

52 남해 수산물 제품 소개

남해군 수산물 공동브랜드
남해다름



남해다름(브랜드 디자인)

남해군은 보물섬 청정바다에서 생산되는 품질 좋은 수산물의 품격과 신뢰 향상을 위하여 2022년 남해군 방문의 해를 맞아 남해군 수산물 공동브랜드를 개발하였다.

남해군 수산물의 긍정 요소와 가치를 담기 위해 선호도 조사와 전문가 자문 및 내부 검증 절차 등을 거쳐 “남해다름”을 남해군 수산물 공동브랜드로 확정하였다.

브랜드 네임인 “남해다름”은 남다른 남해군 수산물 이라는 뜻으로 청정바다에서 생산되는 남해군 수산물의 남다른 품질과 신선함을 강조하였고, 브랜드 디자인은 남해군 바다에 담긴 정직한 수산물을



바다의 수호신(캐릭터)

반듯한 이미지로 표현하여, 입이 즐겁고, 깔꼼함을 시각화하였다. 수산물 브랜드 개발과 더불어 다양한 연령층의 소비자들의 홍보전략 수립을 위해 “바다의 수호신” 캐릭터를 개발함으로써 남해군 수산물을 친근하게 알릴 수 있는 발판을 마련하였다.

“남해다름”을 수산업 대표브랜드로 육성하여, 관내 수산물에 대한 우수성과 소비자 인식 제고를 통해 지역경제 활성화에 큰 도움이 될 것으로 보인다



배워봅시다!
남해 사투리



이건 내가 묵-우끼세
(이것은 내가 먹을거야)



어서오시다.
(어서오세요, 환영의 인사말)



체린건음지만 많이 드-바-시-이다.
(차린 것은 없지만 많이 드십시오)



밥얼 지금까지 묵-녕가배요?
(밥을 지금까지 먹고 있는가요?)



내일 한물지결랑바래가세이
(내일 한물일 때 바래갑시다)
※<바래간다> 바래간다는 바다에 가서 해초나, 패류를 채취하는 것을 이른다.



날긱을라쿤다.
갱번에 가 그물배에라이.
(날이 흐려질 듯 하니, 바다에 가서 그물을 빼세요)



안녕히가시다.
(안녕히 가세요, 작별의 인사)

1 남해군의 수산물 : 어류 Anchovy

설명이 필요없는 남해의 진짜 특산물

멸치



청정해역에서 잡아 올린 칼슘의 왕 멸치. 갯바람과 태양열에 자연건조 시킨 멸치는 설명이 필요 없는 남해의 특산물. 은빛 나는 때깔, 잔 가루가 나지 않는 품질이 우수하다. 남해 멸치는 전국 최고의 상품을 자랑한다. 특히, 지족해협이 빠른 물살 속에서 자란 죽방렴 멸치는 비싸지만 구하기가 어려울 정도로 인기가 높다.



효능

멸치는 '칼슘의 왕'이란 별명답게 칼슘 함량이 높아 골다공증 예방에 좋고, 관절염 예방에 탁월한 비타민D가 풍부하며, DHA와 EPA 같은 오메가-3 지방산도 많아 혈전 생성을 예방하는 것으로 알려져 있다.

고르는 법

잔멸치는 흰색이나 파란색이 살짝도는 투명한 것이 좋으며, 중간 멸치와 큰 멸치는 은빛이 나고 맑은 기운이 도는 것이 베스트다.

구입안내

제철시기 : 3월~6월
포장단위 : 1kg, 2kg, 3kg
문의 : 남해군 수협 055-867-6525~8
남해군 특산물판매장

자산어보

鰺魚 추어

몸통은 지극히 작아 큰놈이 0.3~0.4척이다. 색은 청백이다. 6월에 처음 나왔다가 상강이면 물러간다. 성질이 밝은 빛을 좋아해 밤마다 어부들이 썰불을 밝혀 이들을 유인했다가, 추어들이 움푹한 굴에 이르면 광주리 같은 그물로 끌어낸다. 국이나 젓갈이나 어포로 쓰거나, 다른 물고기의 미끼로 쓰기도 한다.

2 남해군의 수산물 : 어류 Cutlassfish

은빛 찬란한 남해의 명품 갈치



은빛 자태를 뽐내는 갈치는 가을 식탁을 풍성하게 하는 대표 수산물이다. 여름철 산란을 마치고, 월동에 대비해 늦가을까지 왕성한 먹이 활동을 하여 10월 전후로 기름이 올라 맛이 가장 좋다. 남해산 갈치는 조업장과 가가워 맛과 신선도를 자랑한다. 소금구이와 조림으로도 맛이 뛰어나지만, 특히 갈치회는 남해를 대표하는 먹거리로 꼽힌다.



효능

갈치는 지혈, 해독 및 몸의 정기를 기르고 보익하는 것으로 알려져 있다. 또한 식욕을 돋우거나 피부를 윤택하게 하며 살충의 효과가 있다. 오메가-3 지방산과 칼슘이 풍부하다.

고르는 법

투명한 눈과 은백색의 광택이 있고 살에 탄력이 좋아야 한다. 몸 전체가 비대하지 않으며 모양에 손상과 변형이 거의 없는 것이 좋다.

구입안내

제철시기 : 7월~10월
문의 : 남해군 수협 055-867-6525~8

자산어보

裙帶魚 군대어

형상은 긴 칼과 같다. 큰놈은 길이가 8~9척이다. 이빨이 단단하면서 촘촘하다. 맛은 달다. 물리면 독이 있다. 곧 찢어지지만 몸이 조금 납작할 뿐이다.

3 남해군의 수산물 : 어류 Cubed Snailfish

뭇생겨도 맛은 좋아~~ 물메기(꼼치)



과거에는 뭇생겨서 잡아도 바다에 버렸으나, 지금은 맛이 담백하고 깔끔하여 요리로 인기가 많다. 1년 안에 빠르게 성장하는 어류라 살이 단단하지 않고 연하여 매운탕이나 맑은탕으로 먹으면 후루룩하고 먹을 수 있을 정도이다. 그래서 숙취를 해결하는 해장용 음식으로 많이 먹으며, 어르신들이 특히 좋아하는 생선이며, 국물은 해장 음식이 다 그렇듯 달고 시원하다. 추운 날씨에 말려서 찜을 하기도 한다.



효능

칼슘, 철분, 비타민B가 풍부해 숙취 해소에 좋으며, 아미노산이 풍부하여 입맛을 돋운다. 무(비타민과 무기질을 보충하여 주고 같이 조리하면 육수의 맛을 증가시킨다.)나 미나리(부족한 비타민과 식이섬유소를 보충하여 준다.)와 함께 먹으면 좋다.

고르는 법

살이 탄력이 있고 냄새가 나지 않는 것을 선택한다. 내장을 분리하고 지느러미를 제거한 뒤 흐르는 물에 깨끗이 씻어 사용한다.

구입안내

제철시기 : 12월~2월
문의 : 남해군연안통발자율관리공동체
010-3550-0569, 010-2646-5626

자산어보 자산어보

迷役魚 미역어

큰놈은 길이가 2척 남짓이다.
머리는 크고 꼬리는 점점 줄어들며, 눈이 작다.
등은 청색이고 배는 황색이며, 수영이 없다.
살은 매우 무르고 부드러우며 뼈도 무르다.
맛은 매우 싱겁다. 술병을 치료할 수 있다.

4 남해군의 수산물 : 어류 Sole

귀한 손님에게만 내어 놓는 귀한 고기 서대



가자미랑 비슷하게 생긴 서대는 코다리나 같이 꼬득꼬득 말리거나 구이, 조림으로 먹으면 그 맛이 뛰어나다.

서대는 몸길이 20~30cm 정도로, 납작한 신발 깔창처럼 괴상하게 생겼지만 광어 친척답게 꽤나 맛이 좋은 생선이다. 피카소와 호로비츠가 즐겨 먹었다고 하며 도버 해협에서 나는 것을 주로 먹었다고 한다. 이 어종은 Dover sole이라는 것으로 프랑스 요리, 영국 요리 등에서 최고급으로 쳐주는 비싼 식재료다.



효능

칼륨, 인이 풍부한 서대는 혈압을 낮춰주는 효능이 있어 고혈압 등 성인병 예방에 효과적이며, 열량이 낮아 다이어트를 계획한다면 식단에 넣어도 좋다.

고르는 법

너무 꾸덕꾸덕하거나 축축한 것은 피하고 살이 많은 것으로 고른다. 칼집이 나 있는 배쪽의 살이 누른 것은 상한 것이므로 선택에 주의한다.

구입안내

판매시기 : 9~10월
판매단위 : 어획량에 따라 가격 및 물량 상시 변동
문의 : 남해군수협(055-867-6526)

자산어보 자산어보

長鰈 장점

몸통은 점어보다 더욱 길면서 좁다.
맛은 매우 농후하다. 이 물고기의 모양은 신발 바닥과 매우 비슷하다.

5 남해군의 수산물 : 어류

Gizzard Shad

가을 전어 대가리에 깨가 서말
전어



몸이 날씬하고 보족한 전어, 화살을 닮았다고 전어(箭魚)라는 이름을 얻었다. 또 맛이 너무 좋아 돈을 아끼지 않고 산다고 해서 전어(錢魚)이기도 하다. 가을이 되면 몸이 통통해지고 기름끼가 끼어서 맛도 냄새도 일품이다. 전어는 보통 뼈째로 썰어서 회로 먹거나 소금구이로 먹기도 하지만 소금에 절여 젓갈로도 담가 먹는 등 다양한 방법으로 맛볼 수 있다.



효능

오메가-3 지방산이 풍부하여 체내 염증 생성을 억제하고, 혈중 콜레스테롤을 낮춰 심혈관계 질환 예방에도 도움을 준다. 그리고 뼈째 먹으면 많은 칼슘을 섭취할 수 있어 뼈 건강에도 좋다.

고르는 법

아가미 옆에 검은 점이 선명하며 비늘이 많이 있고, 윤기가 나면서 배는 은백색 그리고 등은 초록색을 띠는 것을 고르는 것이 가장 좋다.

구입안내

제철시기 : 9~11월
판매단위 : 어획량에 따라 가격 및 물량 상시 변동
문의 : 선소어촌계 (010-2734-2732), 남해군수협 (055-867-6526)

자산어보

箭魚 전어

큰놈은1척 정도다.몸통이 높고 좁다. 색은 청흑이고, 기름이 많으며 맛은 달고 진하다. 흑산에 간혹 있지만 육지 근처에서 나는 놈만 못하다.

6 남해군의 수산물 : 패류

Oyster

바다의 유유 굴을 먹자!
굴



선사시대 조개더미에서 발견될 만큼, 아주 오래전부터 식용되어온 굴! 우리나라는 굴을 양식하기에 최적의 기후와 환경을 가졌다. 굴이 완전히 성장하기까지 6~7개월 정도 걸리는데 이는 프랑스, 미국 등의 나라가 2년 정도 걸리는 것에 비하면 매우 빠른 편이고, 가격 또한 4배 이상 저렴하게 유통된다. 굴은 염도가 낮은 해안에서 자라며 6-7월경에 산란한다. 남해에서는 강진만 해역에서 대단위로 양식을 많이 한다.



효능

굴은 영양가가 풍부한 식품으로 어패류를 날것으로 먹지 않는 프랑스에서조차 날것으로 먹는 가장 이상적인 선호 식품이다. 또 김정할 때 굴을 넣으면 한겨울에도 상심한 김치를 먹을 수 있으며 여성들의 미용식 중 최고로 손꼽힌다. 굴의 살은 비타민 A, B, C, D 와 운동으로 소모된 혈액 속의 당분을 보충해 주는 '글리코겐'을 많이 함유하고 있다.

고르는 법

굴은 몸통에 유유 빛이 나며, 속살이 통통하고 검은 테두리가 뚜렷한 것이 좋은 굴이다. 살이 무르고 퍼진 것은 오래된 것이니 피하는 것이 좋다.

구입안내

판매시기 : 11~4월
포장단위 : 1kg, 2kg, 3kg
문의 : 굴양식협회 055-862-7093
해양수산 055-862-2883
오성수산 055-862-6734
대동수산 055-862-6734

자산어보

牡蠣 모려

큰놈은 지름이 1척 남짓이다. 양쪽이 조개처럼 합쳐 있다. 몸통은 정해진 법식이 없어 조각구름 같기도 하다. 껍데기는 매우 두터운데 종이를 겹쳐서 바른 것처럼 점점이 붙어 있다. 밖은 거칠고 속은 매끄럽다. 색은 누갈이 하다. 껍데기 하나는 바위에 붙어 있고 다른 하나는 그 위를 덮고 있다. 갯벌에 있는 놈은 붙어 있지 않고 펄 속을 표류해 돌아다닌다. 맛은 달고 좋다. 껍데기는 갈아서 바둑돌을 만든다.

7 남해군의 수산물 : 패류

Abalone

스테미너 증진과 영양 만점!
전복



청정해역에서 생산되는 패류의 왕으로 스테미너 증강에 좋다. 찬물을 좋아하는 한류성이며 우리가 먹는 전복은 대부분 참전복이다. 특히, 남해는 전복이 자랄 수 있는 수온과 먹이인 해조류가 풍부하여 우수한 품질의 전복을 맛볼 수 있다.



효능

전복은 고단백, 저지방 식품으로 여름철 다이어트에 도움이 되고, 타우린과 아르기닌이 풍부해 기력 회복과 간 기능 개선은 물론 면역력 증강에도 효과가 좋다. 중국의 진시황제가 불로장생을 위하여 전복을 먹었다고도 전해진다.

고르는 법

살이 통통하며 광택이 있는 것이 좋다. 전복은 장기 보관이 필요할 때는 호일이나 비닐 팩에 싸서 냉동 보관하여 요리에 사용한다. 수세미나 솔로 앞부분의 이물질 제거하고 손가락을 이용해 껍데기에 붙어있는 전복을 완전히 떼어내고 이빨 부분을 제거한 후 요리에 사용한다.

구입안내

제철시기 : 8월~10월
문의 : 전복양식남해군협회 055)867-7571
남해전복영어조합법인 055-863-5400
늘푸른영어조합법인 055-863-1633

자산어보 자산어보

鰓魚 복어

큰놈은 길이가 07~08척이다. 등에는 껍데기가 있는데, 등이 마치 두꺼비 등과 같다. 등 안쪽은 미끄럽고 광택이 있지만 평평하지는 않으며, 다섯 광체가 원란하게 빛난다. 왼쪽에는 구멍이 있는데, 대어셋게나 여덩어홉게의 구멍이 머리에서부터 줄을 이룬다. 구멍이 없는 곳에도 구멍 난줄을 따라 일정한 간격으로 밖으로 돌출되거나 안으로 함몰된 부분이 꼭지 부분의 봉긋한 봉우리까지 이어진다.

8 남해군의 수산물 : 패류

Cockle

즐거워 맛있게 일품입니다!
새꼬막



연한 진흙질의 바닥에서 생활하며, 여름에 산란하며 주 산란기는 7~8월이다. 알은 물속에서 수정한 다음 발생하여 2~3주일간 부유생활(浮游生活)을 마치고 직접 바닥의 모래 위에 침강하여 착저한 후 성장하면서 저질 중에 잠입하여 서식한다. 새꼬막은 비 부착성 조개류이다. 크기는 4~5cm에 둥근 부채꼴 모양이다. 보통 조개와 달리 피가 붉은색을 띠고 있다. 생식하지는 못하지만 삶아서 양념해 먹으면 즐거운 맛이 일품이다.



효능

새꼬막은 특히 성인병 예방에 도움이 된다고 한다. 혈관 내에 콜레스테롤이 쌓이게 되면 혈관이 좁아지고 혈액순환이 정상적으로 되지 않기 때문에 성인병이 일어나게 된다. 새꼬막에 함유되어 있는 타우린 성분은 혈관 내 콜레스테롤 수치를 조절하여 동맥경화와 같은 성인병에 도움을 줄 수 있다

고르는 법

좋은 새꼬막을 고를 때는 껍질이 깨지지 않고, 물결 무늬가 선명하고 깨끗한 것을 고르고 데친 후 살만 발라 냉동실에 보관하는 것이 좋다.

구입안내

제철시기 : 11월~1월
판매단위 : 1kg 단위로 시가에 판매
문의 : 선인수산(010-8810-0206)

자산어보 자산어보

蚶 갑

크기는 밤만하고 껍데기는 조개와 비슷하며 둥글다. 색은 회고 세로무늬가 나란히 늘어서 서서기와 지붕처럼 골을 이룬다. 두개의 반쪽 껍데기가 들쭉날쭉 엇갈려 서로 맞물려 있다. 고깃살은 누렇고 맛이 달다.

9 남해군의 수산물 : 패류 Mussel

추운 겨울 따뜻한 국물이 최고예요.
홍합



포장마차에서 즐겨 먹는 보양 국물에 담백한 맛까지 섞여 있는 시원한 홍합탕은 서민들의 속을 풀어주는 대표적인 술안주이다. 수심 5~10m 이내의 바위에 족사를 이용하여 부착 서식한다. 최근에는 수하식 양식을 통해 대량생산을 하고 있다.



효능

홍합은 칼슘, 칼륨, 비타민, 철분과 단백질이 풍부한 고영양 식품이다. 홍합 국물 특유의 시원한 맛은 단백질이 아닌 질소화합물인 타우린, 베타민, 아미노산, 핵산류와 호박산인데 소화력이 약한 사람들도 누구나 소화시킬 수 있는 성분들이다.

고르는 법

살이 통통하고 윤기가 나며 비린내가 나지 않는 것이 신선하다. 껍질을 벗겨 보아 살이 붉은빛이 도는 것으로 고른다.

구입안내

제철시기 : 10월~12월
판매단위 : (급랭) 1팩(250kg), 건홍합(1kg)
문의 : 남해홍합(010-9910-4399)

자산어보

淡菜 담채

몸통은 앞이 둥글고 뒤는 납카롭다. 큰놈은 길이가 1척 정도며 너비는 그 절반이다. 뾰족한 봉우리 아래에는 털이 더부룩해서 이것으로 바위 표면에 들러붙어 수백, 수천이 무더기를 이룬다. 조수가 들어오면 입을 벌렸다가 조수가 물러나면 입을 닫는다. 껍데기는 짙은 흑색이고 속은 매끄럽고 푸르면서 밝다. 맛은 달고 좋으며 국이나 젓갈에 좋다.

10 남해군의 수산물 : 패류 Manila clam

가장 즐겨먹는 국민대표 조개
바지락



바지락은 주로 모래와 펄이 섞인 수심 10M 안팎의 얕은 바다에 산다. 바지락이라는 이름은 호미로 갯벌을 긁을 때 부딪히는 소리가 “바지락 바지락” 하여 붙여졌다고 한다. 갯벌을 지나다 보면 썰물에 맞춰 바지락을 채취하는 어민들을 만날 수 있다. 꼭 어민이 아니더라도 갯벌 체험에 나선 가족 단위의 방문객 또한 늘고 있는 추세이다. 예로부터 우리나라 사람들의 중요한 단백질 공급원이었던 바지락은 자원량이 풍부하여 연간 패류 총생산량의 약 18퍼센트를 담당해왔다.



효능

바지락은 단백질과 타우린 함량이 풍부한 피로회복제로 함황아미노산, 칼슘과 마그네슘, 철분이 풍부하여 골다공증 예방, 간 기능 개선 등에 좋다. 또한, 몸의 열을 내리고 부스럼과 염증 등의 질환에 효능이 있는 것으로 알려져 있다.

고르는 법

입이 굳게 닫혀 있어 속이 보이지 않고, 패각이 깨지지 않고 윤기 있는 것이 좋다. 채취한지 오래된 것은 탁한 갈색으로 변하므로 잘 살펴보면 알 수 있다.

구입안내

제철시기 : 2~4월
문의 : 남해군수협(055-867-625~8)

자산어보

布紋蛤 포문합

큰놈은 지름이 0.2척정도다. 껍데기는 매우 얇고 가로세로로 가는 배와 같은 자잘한 무늬가 있다. 조개의 양쪽 볼이 다른 조개에 비해 높게 튀어나와 있기 때문에 살도 많아서 크다. 색은 희거나 검푸르고, 맛이 좋다.

11 남해군의 수산물: 기타

Shrimp



전 세계인의 입맛을 사로잡는 새우

남해에는 보리새우, 흰 다리새우, 대하 등 다양한 종류의 새우가 서식한다. 보리새우는 여름에 주로 많이 잡히는데 키토산, 칼슘 등이 풍부하여 다양한 식재료로 활용된다. 갈화 흰다리새우는 갈화어촌계 100여 어가가 모여 21ha의 축제식 새우양식장에서 남해의 청정 바닷물을 이용한 자연수를 보충해 친환경 방식으로 키워낸 남해군 대표특산물이다. 갈화 흰다리 새우는 길이 13~15cm 정도에 맛도 맛있지만 통통하면서도 탱글탱글한 육질이 일품이다.



효능

필수아미노산과 칼슘이 풍부한 흰다리 새우는 맛과 건강을 함께 챙길 수 있다. 어린이들의 골격 성장과 여성들의 골다공증 예방에 좋고 고단백, 저지방으로 다이어트에도 아주 좋다. 특히 흰 다리새우는 단백질이 풍부하고 호박은 비타민 A와 비타민 C가 풍부하여 함께 섭취하면 영양적 균형을 이룰 수 있다.

고르는 법

몸이 투명하고 윤기 나는 것과 껍질이 단단한 것이 좋다. 등 쪽 두 번째 마디에서 이쑤시개를 이용해 긴 내장을 빼내고 열은 소금물에 흔들어 깨끗이 씻어 냉동 보관한다.

구입안내

제철시기 : 8월~10월
 판매단위 : 0.5kg, 1kg, 2kg
 문의 : 남해바다항
 010-9355-9922, 010-8726-1800
 갈화어촌계 새우체험장
 010-6551-6536, 055-863-3715

자산어보

海鰓 해하

길이가 적 남것이며, 색은 백색이면서 홍색이다. 등은 굵고 몸에는 껍데기가 있으며, 꼬리는 넓적하고 머리는 석해(닭새우)와 비슷해서 눈이 튀어나왔다. 긴수염이 둘 있는데 길이는 그몸의 세 배고 적색이다. 머리 위에는 뿔이 둘 있는데 가늘고 단단하면서 뾰족하다.

12 남해군의 수산물: 기타

Urechis uncinatus



반전 매력에 반하다. 개불

개불이라는 이름은 생긴 모양이 개의 불알처럼 생겼다 하여 붙여졌으며, 중국에서는 하이장(海腸)이라고 부른다. 몸을 늘였다 줄였다 하기 때문에 크기를 분간하기 어려우나, 보통 몸길이 10~15cm, 굵기는 2~4cm 정도이다. 만조 때는 바닷물에 잠겼다가 간조 때는 드러나는 조간대의 모래 흙탕 또는 모래와 자갈이 섞인 연안의 사니질 속에 U자 모양의 깊은 구멍을 파고 산다. 11월부터 이듬해 2월까지 이르는 겨울철이 제철로서, 여름철에 바다 밑바닥 1m 아래에 틀어박혀 있다가 수온이 차가워지는 한겨울에 위로 올라오면 본격적인 개불잡이가 시작된다.



효능

개불에는 혈전을 녹여주는 성분이 풍부하게 함유되어 있어 고혈압을 예방하고 치료하는데 도움이 되며 철분 성분도 아주 많이 들어 있어서 이것을 섭취하게 되면 임산부나 성장기 어린이들의 빈혈을 예방하는데 도움을 준다.

고르는 법

붉은색을 띤 유백색으로 자란 것이 좋으며, 연한 살색 또는 누런 빛을 띠는 것은 피하는 것이 좋다. 보관할 때에는 냉장고에서 1~2일 정도 보관하고 가급적 빨리 먹는 것이 좋다.

구입안내

제철시기 : 11~2월
 판매단위 : 어획량에 따라 가격 및 물량 상시 변동
 문의 : 남해전통시장(어획량이 고정적이지 않고 수시로 변동되기에 구매가 어려울 수 있음)

자산어보

海淫莖 해음경

모양은 남자의 성기를 닮았다. 손으로 만지면 부풀어 오른다. 그리고 액체를 내기 시작하는데, 마치 털구멍에서 땀을 흘리는 것처럼 보이며 실이나 머리카락처럼 가는 것을 사방으로 뿜어낸다

13 남해군의 수산물: 기타

Octopus

바다의 은둔자 문어
문어



다리가 8개 있는 연체동물의 일종이다. 바다 밑에 서식하며 조개류와 갑각류 등을 먹고 산다. 위급 시에는 검은 먹물을 뱉고 도망가는 것으로 유명하다. 수명은 3~5년이다. 문어는 어느 계절에 먹어도 좋지만, 무더위에 기력이 떨어지는 여름에 먹으면 더욱 효과적이다.

효능

주변의 색으로 위장을 하거나 기분에 따라 색을 바꿔 '바다의 카멜레온'이라 불리는 문어는 고단백, 저지방, 저열량 식품으로 다이어트에 적합하며, 타우린이 풍부해 혈중 콜레스테롤 증가를 억제하여 동맥경화와 같은 심혈관계 질환을 예방하고, 시력 유지와 신경계 기능 증진에도 도움을 준다.

고르는 법

문어를 고를 때는 다리 흠반이 크고 뚜렷하면서 적자색인 것이 좋으며 냄새가 나지 않고 눈은 까맣고 선명한 것이 좋다. 윤이 나고 살이 단단하며 빨판의 흡착력이 높은 것이 좋다.

구입안내

제철시기: 8월~9월
판매단위: 어획량에 따라 가격 및 물량 상시 변동
문의: 남해전북영어조합법인
(055-862-0862, 010-4690-0943)
남해군수협 (055-867-6526)



자산어보 자산어보

章魚 장어

큰놈은 길이가 7~8척이다. 머리는 둥글다. 머리 아래에 어깨뼈처럼 생긴 곳에 여덟 개의 긴 다리가 나와 있다. 다리 아래 반쪽에는 국화꽃같이 생긴 빨판이 두 줄로 마주하며 줄을 이루고 있으니, 이는 큰 다른 것에 달라붙기 위한 부분이다. 한번 달라붙으면 차라리 자기 몸이 끊어질지언정 결코 떨어져 풀리지 않는다.

14 남해군의 수산물: 기타

Blue Crab

꽃보다 게
꽃게



꽃게는 가지처럼 보죽하게 튀어나온 등딱지 부분이 마치 육지에서 바다로 뻗은 '꽃'을 닮았다 하여 본래 '꽃게'로 불리기도 했다. 제철 꽃게는 부드러우면서 쫄깃하고 달큰한 살맛이 일품이며, 양념없이 그대로 찜을 해서 담백하게 먹거나 된장과 고춧가루, 파, 무 등을 넣고 끓인 시원한 꽃게탕은 가을 별미이다.

효능

꽃게에는 키토산이 풍부하게 함유되어 있다. 이 키토산은 혈관 내 해로운 LDL 콜레스테롤을 억제시키고 혈액 건강을 개선하는데 효과적이다. 또한, 혈관을 튼튼하게 만들어주어 심장마비나 뇌졸중, 각종 혈관 관련 질환 예방에 뛰어난 효과가 있다.

고르는 법

9월은 수계를 고르는 것이 먼저다. 수계의 배반이는 보죽한 모양이고, 암계의 배반이는 등그런 형태이니 육안으로 암수를 구분하는 것은 어렵지 않다. 반대로 봄에는 같은 방식으로 수계 대신 암이 실한 암계를 고르면 된다. 암수를 선별했다면, 다음으로 따질 것은 신선도. 배 부분이 맑고 윤기가 흐르는 것을 고르는 것이 중요하다. 배딱지에 검은빛이 들면 신선도가 떨어진 것이다.

구입안내

제철시기: 가을
판매단위: 1kg시가에 판매
문의: 남해군수협 (055-867-6526)



자산어보 자산어보

矢蟹 시해

큰놈은 지름이 2척 정도다. 뒷다리의 끝부분이 부채처럼 넓적하다. 양쪽눈가에 0.1척 남짓한 송곳모양이 있어서 이름울 얻은 것이다. 색은 적흑이다. 일반적으로 게는 모두 잘 달리지만 해엄을 지지 못하는데, 유독 이 게만은 해엄을 칠수 있다. (부채모양의 다리 때문이다) 맛은 달고 좋다.

15 남해군의 수산물 : 기타

Sea Squirt

다이어트에 좋은 저칼로리 수산물
멍게



특유의 맛과 향이 매력적인 멍게는 평범하지 않은 생김새로 이름이 다양하다. 표준어는 ‘우렁쉥이’이지만 경상도 사투리인 ‘멍게’로 많이 불리면서 복수 표준어로 지정되었다. 우리는 주로 양식산 멍게를 접하는데 껍질이 얇고 돌기가 낮게 돌출되어 있는 것이 특징이다. 반면, 자연산 멍게는 껍질이 두껍고 돌기가 높게 솟아올라 있다. 멍게는 회로 초고추장에 찍어 먹거나 갖은 야채를 넣어 비빔밥으로 먹으면 그 맛이 일품이다.



효능

멍게에 풍부한 타우린과 베타인 성분은 콜레스테롤과 혈압을 낮추고 인슐린 분비를 촉진해 고지혈증, 고혈압, 당뇨 예방에 도움이 된다. 또한 멍게에 다량 함유된 글리코겐은 피로를 빠르게 해소하는 데 도움을 준다.

고르는 법

색이 밝고 속이 팽팽하며 촉촉한 느낌이어야 하며, 단단하고 탱탱하며 크기가 크고 주름과 냄새가 없어야 좋은 것이다. 멍게를 간 뒤에도 살 색상이 선명한 오렌지색이며, 특유의 향이 나는 것이 신선한 상태이다

구입안내

제철시기 : 5월
판매단위 : 0.5kg 단위로 시가에 판매
※ 계절 및 어획량에 따라 가격의 변동폭이 큼
문의 : 남해군수협(055-867-6526)

멍게

성운석

멍게는 다저라면 스스로 자신의 뇌를 소화시켜 버린다. 어물전에선 머리 따윈 필요 없어. 중도매인 박 씨는 견습인내 안경을 가리키고 나는 바다를 마시고 바다를 버리는 멍게의 입수공과 출수공을 이리저리 살펴보는데, 지난 일이며, 나를 가만두지 말길. 거대한 입들이여, 허나 지금은 조용하길. 일몰인 지금은 좌편에 앉아 멍게를 파는 여자가 고무장갑을 벗고 저녁노을을 손바닥에 가만히 받아보는 시간

그 밖의 수산물

고등어 Mackerel

고등어는 월동 전에 몸에 지방을 축적하여 찬 바람이 불기 시작하는 시기가 제철로, 지방 함량이 높고 고소한 맛이 최고조에 이른다. 고등어에는 단백질과 비타민 A, B, E 등이 다량 함유되어 있으며, 특히, 오메가-3 지방산(DHA와 EPA)이 풍부하다. EPA는 혈액 내의 중성지방과 나쁜 콜레스테롤(LDL)을 낮춰 동맥경화와 같은 혈관계 질환 예방에 도움이 되고, DHA는 노인의 치매 예방뿐만 아니라 뇌세포를 활성화하고 기억력과 학습 능력을 향상시켜 공부하는 학생들에게도 도움이 된다.



광어(넙치) Halibut

우리 국민이 가장 즐겨 먹는 횡감으로 넙치와 광어 모두 표준어이다. 광어는 도다리나 생김새가 비슷해 구분이 어려운데, 배를 아래로 두고 눈의 위치가 왼쪽에 있으면 광어, 오른쪽에 있으면 도다리다. 광어는 주로 회로 먹지만, 넙치를 넣어 끓인 미역국도 별미이다. 광어 미역국의 보안 국물을 먹으면 마치 보약이라도 먹은 듯 기운이 난다. 또한, 광어는 고단백·저지방·저칼로리 식품이며, 베타인이 풍부해 고혈압과 당뇨와 같은 성인병을 예방하는 데 도움이 된다.



우럭 Rockfish

국민 횡감인 우럭은 회나 매운탕 등으로 주로 즐기는 고급 식재료이다. 육질이 부드러우면서도 탄력이 있어 쫄깃쫄깃한 식감과 함께 감칠맛과 담백한 맛이 일품이라 과거에는 임금님의 수라상에 오르기도 했다. 우럭은 단백질과 칼슘이 풍부해 어린이들의 성장에 도움이 되고, 류신, 라이신, 메티오닌과 같은 필수 아미노산을 다량 함유하여 피로회복과 간 기능 개선에 좋으며, 면역력을 높이는 데도 도움이 된다.



참돔 Red Sea-Bream

참돔은 농어목 도미과의 흰 살 생선으로, 예로부터 수명이 길어 행운과 복을 불러오는 물고기라 하여 생일이나 회갑 잔치상에 오르던 귀한 생선이다. 참돔이라는 이름은 도미 중에서도 맛과 자태 모두 으뜸이라 하여 지어졌다. 특히 자연산 참돔은 은은한 산호색이 감돌고 날렵한 체형과 뾰족한 꼬리의 자태로 보는 이를 사로잡는다. 참돔은 30~150m의 깊은 수심에서 서식하는데, 산란기인 6, 7월은 연안으로 이동하여 비교적 어획이 쉬우며, 눈동자의 맑은 정도로 신선도를 판단할 수 있다.



MBTI유형별 추천 남해군의 수산요리



멸치쌈밥



외향적 감각형

ESTP, ESFJ

배고프고 급할수록 더욱 정성껏 멸치쌈밥을 싸서 먹자!
외향적 감각형인 ESTP와 ESFJ는 성격이 매우 급하고
식욕이 왕성하기에 빨리 먹고 과식할 가능성이 높기에
멸치조림과 밥, 각종 야채, 양념류를 함께 상추에 싸 먹는
멸치쌈밥이 필요하다.



남해 나들이 길에서 만날 수 있는 대표적인 먹을거리
가 멸치쌈밥이다. 뼈대 있는 멸치가 뼈째 아삭아삭
씹히는 맛이 일품인 멸치쌈밥은 장시간 여행으로
지친 여행객들의 입맛을 확실하게 살려준다.
멸치쌈밥은 멸치찌개와 밥을 깻잎과 상추에 싸서
먹는데 남해의 독특한 별미이다. 멸치찌개 맛의
비결은 얼큰하게 끓이는 데 있다.
죽방렴 멸치를 우려낸 육수에 고추장과 된장을
풀어 끓인 후 내장을 떼어낸 산 멸치를 넣어
익힌다. 여기에 양파, 풋마늘, 고추 등을 넣어

끓이면 멸치찌개가 완성된다. 멸치찌개는 먹는
방법도 독특하다. 찌개의 멸치와 국물을 적당히
넣은 후 멸치젓갈을 넣어 먹으면 고소하면서도
비린 맛이 없다. 남해의 멸치는 귀족 멸치라
불릴 만큼 맛이 좋다. 남해군 지족해협에서
원시 어업의 일종인 죽방렴으로 잡은 멸치이기
때문이다. 죽방렴 멸치는 칼슘이 많은데다
뼈째 먹을 만큼 연하다. 4월부터 11월까지
그물에 한가득 잡히는데 다른 멸치에 비해
곱절이 넘는 가격으로 팔린다.

MBTI유형별 추천 남해군의 수산요리



멸치회(무침)

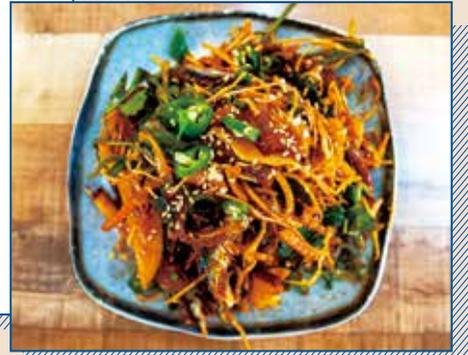


내향적 감정형

ISFJ, ISFP

존재 자체가 힐러. 친근한 성격으로 만인에게 사랑
받는 나, 최고의 맛 멸치회무침을 먹을 자격이 있다구!

내향적 감정형 ISFJ, ISFP는 성품이 세밀하고 침착하며
속을 잘드러내지 않는 완벽주의자이다. 남의 이야기만
들어줄 것이 아니라 때론 자신의 세밀한 속을 멸치회처럼
다 보여주는 맛도 챙기자.



싱싱한 멸치를 매콤하게 무친 회 요리로, 남해군의
토속 음식이다. 양념이 된 요리이기 때문에 멸치회
무침이라고도 한다. 남해군 지족해협에서 잡힌
멸치는 전통적인 어업방식인 죽방렴(竹防簾)으로
잡았다 하여 ‘죽방멸치’라고도 한다. 죽방렴은
대나무로 만든 그물을 간만의 차가 큰 갯벌에 설치해
밀물 때 들어온 물고기들을 그물 안에 가두는
방식이다. 이렇게 멸치를 잡으면 대나무 그물이
물고기 표면에 손상을 가하지 않아 좋은 품질의
멸치를 얻을 수 있다. 또한, 이곳에서 잡힌 멸치는
일반 멸치보다 크기가 크고 살에 탄력이 있으며
식감이 쫄쫄해 유명하다. 죽방멸치는 봄이

제철로, 비늘에 상처가 없고 눈동자가 선명한 것이
좋다. 멸치를 싱싱한 것으로 준비하여 내장을
제거한 뒤, 깨끗하게 씻는다. 미나리는 5cm 간격으로
썰고 양파, 당근은 채 썬다. 오이와 대파, 고추는
어슷하게 썬다. 상추는 손으로 뜯어 놓고, 깻잎은
적당한 크기로 자른다. 멸치와 야채를 한 곳에
담은 뒤, 고추장, 고춧가루, 다진 마늘, 생강즙,
식초, 마늘, 설탕, 참기름을 넣어 버무린다.
접시에 멸치회를 담고 그 위에 통깨를 뿌린다.
멸치회는 쫄깃하고 담백한 멸치와 채소의 아삭한
식감이 매콤 새콤하게 어우러진다.

MBTI유형별 추천 남해군의 수산요리



갈치조림



내향적 감각형

ISTJ, INFJ

생각이 너무 많고 예민하여 위장이 약한 나,
갈치조림으로 위장을 따뜻하게 데워볼까?

내향적 감각형의 ISTJ와 INFJ는 '골골백세'라고 한다.
한마디로 골골거리며 100세까지 산다는 말이다.
잔병치레가 잦다 보니 성격이 예민한 체질로 특히 위장이 약하다. 갈치조림은 위를 따뜻하게 해 소화력을 촉진하고
피부를 윤택하게 해준다.



토막 낸 갈치를 매콤하게 조린 요리이다. 농어목 갈치과의 바닷물고기인 갈치는 생김새가 은백색의 빛깔이 긴 칼과 같다 하여 칼치로 불리기도 했다. 최소 50cm에서 최대 150cm까지 자라며, 7~11월 사이 많이 잡힌다. 구이나 조림이 일반적인 조리 방법이며 지역에 따라서 국이나 회로도 먹는다. 특히 갈치조림은 담백한 맛의 갈치 살 뿐만 아니라 칼칼한 맛의 무와 감자를 함께 곁들여 먹을 수 있는 요리이다. 갈치는 눈동자가 선명하고 은백색이 선명한 것이 신선한 갈치이며, 두었다 먹을 때는 손질하여 토막 낸 뒤 밀폐하여 냉동 보관하는 것이 좋다.

갈치의 머리를 쳐내고 몸통을 토막 낸다. 감자는 두툼하게 썰어 놓고, 무는 네모 썰기 한다. 양파는 채 썰고, 대파와 고추는 어슷하게 썬다. 고추장, 고춧가루, 간장, 다진 마늘, 맛술을 섞어 양념장을 만든다. 냄비에 감자와 무를 깔고 토막 낸 갈치와 양파, 대파, 고추를 올린다. 그 위에 양념장을 올린다. 물을 자작하게 부은 뒤, 감자와 갈치가 충분히 익을 때까지 끓인다. 갈치를 냄비에서 꺼낼 때는 살이 부서지지 않도록 조심하며, 먹을 때는 자잘한 뼈를 잘 발라 먹어야 한다.

MBTI유형별 추천 남해군의 수산요리



해초회덮밥



외향적 감정형(잠재적 비건)

ESFP, ENFJ

긍정에너지로 부드럽게 안아주는 배려왕인 나, 서로 다른
식재료의 하모니가 완벽한 해초회덮밥이 어울려!

외향적 감정형에 속하는 ESFP와 ENFJ는 소화불량이 잦고 이는 곧 두통과 신경과민 등을 동반하기에, 해산물 위주의 식사가 자연스러우며, 궁극적으로는 채식주의자가 되는 경우가 많다.



해산물과 갖은 야채를 올린 밥에 초고추장을 넣어 비벼 먹는 덮밥류의 음식으로 생선회 요리가 발달한 한국과 일본에서 주로 먹는다. 특히 회덮밥은 일본의 덮밥 요리에 한국의 비빔밥이 섞인 퓨전 음식으로서 일본의 덮밥이 말 그대로 밥 위에 주요리를 얹어 젓가락으로 집어 먹는 방식인 데 반해 한국의 회덮밥은 손가락을 이용하여 주요리와 밥을 한 데 비벼 먹는 비빔밥의 형식을 취한다.

한국에서 회덮밥은 물회와 함께 해안가에서 발달한 해산물의 조리방법이다. 각 지역마다 체질을 맞은 싱싱한 해산물을 사용하여 먹는 것이 특징이며, 한 가지 해산물로 그릇을 채우거나, 여러 종류의 해산물을 함께 담기도 한다. 회덮밥에 올릴 수 있는 재료로는 광어, 연어, 우럭, 참치 등과 같은 생선회 뿐만 아니라 굴, 멍게, 오징어, 전복, 한치, 해삼과

같은 해산물 또한 가능하다. 싱싱한 해산물과 생야채의 상큼한 식감을 제대로 느낄 수 있는 것은 물론, 밥과 함께 먹기 때문에 든든한 한 끼가 된다. 해산물의 신선도를 유지하는 것이 중요하며 보관을 잘못하면 식중독에 노출될 위험이 있으므로 섭취에 주의해야 한다.

해산물은 불포화지방산이 풍부하여 고혈압 등의 성인병 예방에 좋고 성장기 어린이의 두뇌 발달에도 효과적이다. 또한 지방이 적고 단백질 함량이 높아 체중감량 시 도움이 된다.

다양한 제철 재료를 사용하고 해초의 맛을 극대화한 유자를 활용한 소스와 신선한 활어회가 어우러진 해초회덮밥은 남해군에서만 맛볼 수 있는 시그니처 메뉴가 될 예정이다.

MBTI유형별 추천 남해군의 수산요리



물회



외향적 직관형

ENFP, ENTP

낙천적이고 웃음이 많지만 감정 기복이 심한 나,
달콤한 물회로 기분 업(UP)~

외향적 직관형인 ENFP, ENTP는 완벽주의자와 이상주의자의 경계에 있다. 간이 약해 육식은 체질에 잘 맞지 않으므로 푸른 잎 채소, 해산물 위주로 식단을 짜는 것이 좋아 물회가 필요하다.



잘게 썬 해산물을 갖은 채소와 함께 양념하여 찬물을 부어 먹는 회 요리로, 경상도와 제주도, 강원도 속초의 향토 음식이다. 바다와 인접한 이 같은 지역에서는 싱싱한 해산물을 쉽게 구할 수 있어, 회를 맛보는 방법이 다양하게 발달하였다. 그중 물회는 만들기가 비교적 간단한 여름철 별미로, 일이 바쁜 어부들이 쉽게 한 끼를 해결하기 위해 고추장이나 된장에 무친 회를 물에 부어 마시듯이 먹었던 것에서 유래하였다. 이러한 물회는 1960년대부터 판매되기 시작하여, 현재는 여러 지역에서 맛볼 수 있는 대중적인 음식으로 자리 잡았다. 물회에 사용되는 해산물은 오징어, 한치, 해삼, 멍게, 전복, 광어, 농어, 놀래미, 가자미, 우럭, 자리돔 등이 있다. 물회는 싱싱한 생선의 살을 발라얇게 채 썬 뒤, 그릇에 옮겨 담는다. 마찬가지로 채 썬 배, 당근, 오이, 양파를 생선 위에 올린다. 고추장이나 된장, 다진 마늘,

참기름, 깨소금, 설탕으로 양념장을 만들어 그릇에 담아 고루 비비고 찬물을 붓는다. 그 위에 잘게 썬 파와 김을 얹어 말아먹는다.

다양한 해산물이 살얼음들 사이에 가지런히 놓여 있는 비주얼부터 심상치 않은 남해 물회. 우럭, 농어 등 각종 활어회와 문어, 멍게 등 해산물이 그릇을 가득 채운다. 면 사리와 밥은 선택이 아닌 필수. 건강한 시원함이 느껴진다.

주재료인 해산물에는 단백질이 풍부하면서도 지방 함량이 낮아 체중조절 시 도움을 준다. 또한, 비타민과 무기질, DHA가 풍부하여 고혈압과 같은 성인병 예방은 물론 노인 건강에도 이롭다.

MBTI유형별 추천 남해군의 수산요리



왕새우구이



내향적 직관형 & 외향적 감각형

INTP, ESTJ

복잡한 조리 방법은 싫어, 간단하게 즐길 수 있는
왕새우구이가 딱이야~

내향적 직관형인 INTP와 외향적 감각형인 ESTJ는 반복적인 것을 지루해하고 즉흥적인 것을 선호하기에 왕새우구이를 추천한다.



남해 청정 바다에서 직접 갓 잡아 올린 왕새우는 신선도가 높아 연하면서도 탱글한 육질과 함께 담백한 맛을 느낄 수 있다. 천일염 위에서 익어가는 새우의 고소한 향이 솔솔, 신선한 왕새우의 탱글탱글한 식감을 느낄 수 있다. 고현 갈화지역에서 집중적으로 생산된다. 갈화왕새우의 명칭은 힌다리새우로, 대하와 같은 보리 새우과의 한 종이며, 국내에선 왕새우로 많이 불린다. 힌다리새우는 즐기는 방법이 다양하다. 대하처럼 소금 구이로 최대한 본연의 풍미를 살릴 수도 있지만 집에서 새우탕, 갈릭버터새우, 칠리새우, 새우전, 새우감바스 등 인터넷에서 찾은 레시피로 다양한 요리를 즐길 수 있다. 구이나 요리에 몸통을 사용하고 나서 새우 머리를 버려서는 안 된다. 새우머리버터구이는 맥주 안주로 그만이다. 방송인 백종원이 소개한 칠리새우 레시피는 손질한 힌다리새우에 간 마늘과 간단한 양념만으로

만들 수 있는 데다 밥반찬으로도 훌륭해 인기가. 단, 대부분이 단백질인 새우 자체의 칼로리는 높지 않지만 조리법에 따라 칼로리가 높아질 수 있다는 점은 유의해야겠다. 왕새우구이는 냄비에 소금을 깔고 그 위에 살아있는 왕새우를 넣고 가열하면 새우가 어찌나 싱싱한지 냄비뚜껑이 들썩일 정도로 현장의 식감이 바로 느껴진다.

2017년부터 개최된 보물섬 남해 갈화 왕새우축제는 맑고 푸른 남해 바다에서 자란 왕새우(힌다리새우)를 활용한 다양한 요리와 함께 흥겨운 축제의 향연을 선사한다. 남해의 새로운 별미로 주목받고 있는 힌다리 새우의 맛과 우수성을 홍보하고자 마련된 본 축제는 매년 1만여 명 이상의 미식가들의 발길을 사로잡고 있다. 천혜의 자연 환경을 가진 보물섬 남해에서 맛있는 여행을 시작해보자.

MBTI유형별 추천 남해군의 수산요리



성게알 비빔밥



외향적 사고형 & 내향적 감정형

ENTJ, INFP

재능 많은 리더로 많은 일들로 피로해진 나, 피로회복과 우울함 격파는 성게알 비빔밥의 몫이다.

외향적 사고형인 ENTJ와 내향적 감정형인 INFP는 간이 약하다고 한다. 한 번 건강을 해치면 만성피로, 소화불량, 신부전을 초래할 수 있다고 하니 푸른 채소와 해산물로 비벼진 성게알 비빔밥이 필요하다.



성게비빔밥은 남해의 청정해역에서 해녀들이 직접 잡은 자연산 성게의 특유한 향과 감칠맛을 그대로 살려 만든다. 성게비빔밥에서 느낄 수 있는, 성게 특유의 고소하면서 씹씹하며 향긋한 향은 식욕을 자극한다.

성게비빔밥의 정확한 유래는 알 수 없다. 하지만 우리가 알고 있는 일반비빔밥의 유래와 흡사하지 않을까 추정 된다. 일반비빔밥의 유래는 다양하다. 조선시대 임금이 먹는 밥을 일컫는 수리에는 흰수라, 팔수라, 오곡수라, 비빔 등 4가지가 있는데 비빔은 점심때나 종친이 입궐 하였을 때 먹는 가벼운 식사였다고 유래하는 궁중음식 설, 농번기에는 하루에 여러 번 음식을 섭취하는데 그때 마다 구색을 갖춘 상차림을 준비하기는 어려우며 또한

그릇을 충분히 가져가기도 어려웠으므로 그릇 하나에 여러 가지 음식을 섞어 먹게 되었다는 농번기 음식설 등 다양한 유래가 있다. 아마도 성게 비빔밥 또한 남해안 지역에서 즐겨먹는 성게젓갈을 함께 비벼먹으면서 발전한 것으로 추정된다.

성게는 소화 흡수가 잘될 뿐만 아니라 피의 흐름을 좋게 하는 작용이 있어서 옛 부터 해안지방에서는 강장, 강정제로 알려져 왔다. 그밖에 각종 미네랄과 아미노산 이 풍부하여 간장을 비롯한 내장 전체를 강화시켜 준다.

MBTI유형별 추천 남해군의 수산요리



물메기국



내향적 사고형

ISTP, INTJ

혼자만의 시간이 필요한 나, 겨울철 보양식은 역시 물메기국이지!

내향적 사고형인 ISTP, INTJ는 땀을 흘릴수록 건강해진다. 겨울철 물메기 국물을 후루룩 마시면 땀이 흥건하다.

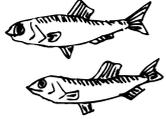


원래 물메기는 생김새가 흉측하여 잡자마자 바다에 버렸다. 강원도에서 호물호물한 살집과 둔한 생김새 때문에 곰치라고도 하지만 남해안 지역에서는 물메기로 불린다. 물메기탕은 시원한 맛 때문에 해장국으로 유명하며, 살이 호물호물하지만, 추운 날씨에 건조시켜서 찜을 하기도 하고, 주로 싱싱한 생선을 국을 끓일 때는 맑은 지리로 요리하는데 물메기 맑은국은 부드러운 메기의 살을 시원한 국물과 함께 후루룩 넘기는 맛이 일품이다. 맛뿐만 아니라 물메기에는 칼슘, 철분을 비롯한 무기질 함량이 높고 비타민 B군의 함량이 풍부하여 술의 해독을 돕는다. 또한 물메기국에는 지방이 적어 저칼로리이지만, 단백질 함량은 매우 높아 겨울철 환절기에 가족들의 영양 보충을

위해서도 적극 추천되는 음식이다. 물메기는 비린내가 적고 민물 메기의 흠냄새가 나지 않는 것이 특징이다. 물메기국은 간단한 재료만 있으면 누구나 끓일 수 있다. 생물로 끓이면 고기가 부서지니까 내장을 빼내고 물기가 빠질 정도로 바람에 살짝 말렸다가 끓여 먹으면 쫄깃 쫄깃한 맛이 더해져 좋다. 5~6토막으로 자른 물메기와 적당한 크기로 얇게 썬 무를 육수에 넣고 센 불에 끓인다. 국물이 팔팔 끓으면 고춧가루와 대파, 다진 마늘, 고추를 넣고 소금으로 간을 맞추고 중간 불로 한 번 더 끓인다. 한 번 더 끓이면 국물이 시원하기로 그만인 물메기국이 완성된다. 기호에 따라 후추나 식초를 넣어 먹기도 하지만 자체에서 특유의 맛이 나기 때문에 양념을 많이 넣으면 맛이 떨어진다.

ANCHOVY STORY

특별한 국민 생선 멸치 이야기



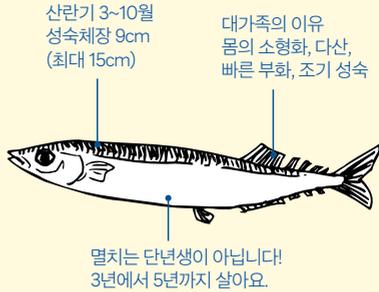
이름부자 멸치

멸치는 '멸어', '멸치어'로 불립니다. 물 밖으로 나오면 금방 죽는다는 뜻이죠. 이렇게 이름이 많은 이유는 우리나라 거의 전 연안에서 어획되면서 가장 대중적이고 서민적인 어류임을 뜻합니다.

- 제주에서 **행어**
- 남해안에서 **멸오치**
- 전남에서 **멸**
- 강릉에서 큰 멸치를 **앵매리**
- 포항에서 중간 크기 **드중다리**
- 포항에서 작은 것은 **사와멸치**
- 진도에서는 **국수멸**

번식력 짱!

멸치 어획량 연간 평균 20만 톤, 연근해 생산량의 20% (부동의 1위) 멸치는 회유종으로 우리나라 전 연안에서 많이 어획됩니다. 멸치는 번식력이 아주 강해 다산의 상징입니다! 태어나서 1년이 되면 어른 물고기가 됩니다. 한 마리가 여러 번에 걸쳐 총 10만 개의 알을 낳아요.



멸치의 회유일지

- 04월 남해 연안으로 회유
- 05월 동해와 서해로 북상
- 08월 연근해에서 산란장 형성
- 09월 러시아 근해 북상
- 10월 남쪽 아래로 회유



칼슘 최강자!

어린이 성장과 여성 골다공증 예방에 좋아요. 칼슘과 철분이 어패류 중에 가장 많아요!

- 칼슘** 골격 형성과 뼈 건강의 지킴이
- 철분** 빈혈 예방 파수꾼
- 핵산** 건강 균형을 지켜줘요!
- EPA** 동맥경화 방지, 심근경색 예방
- DHA** 두뇌 발달, 노인성 치매 예방 Good!

멸치의 크기

멸치는 크기에 따라 대멸에서 세멸까지 5가지로 분류됩니다.



속담 속 멸치

멸치도 창자는 있다

아무리 하찮은 존재라도 생명체는 모두 귀한 존재입니다. 작다고 무시하지 말라는 것이죠.

멸치 한 마리는 어쭙잖아도 개 버릇이 사납다

개에게 멸치 한 마리 주는 것은 아깝지 않지만 그로 인해 개의 버릇이 나빠질까 걱정하는 뜻으로 그 만큼 멸치가 흔했다는 것입니다.

멸치는 무엇을 먹고 살까?

멸치는 바다속 먹이사슬에서 가장 힘이 약해요. 다른 어류의 먹이가 된답니다. 멸치는 '요각류'라는 동물 플랑크톤을 주로 먹습니다. 요각류는 '헤엄치는 다리 모양이 마치 배를 짓는 노와 비슷하다'고 붙여진 한자입니다. 우리말로로는 노 벌레입니다. 요각류는 육상의 곤충으로 비유되기도 해요. 요각류는 크기가 1mm 정도로 현미경으로만 보여요.



죽방렴 멸치

죽방렴 어법은 대나무와 그물을 이용해 멸치를 잡습니다. 은색의 멸치 겹질이 벗겨지지 않고 맛이 일품인 죽방멸치는 고급스럽고 몸값이 어마어마하답니다!

남해 죽방 멸치 선물세트 **0.85kg 129,000원**
남해 죽방멸치는 최고의 명품 멸치입니다.



NAMHAE PLACE

남해 지족해협 죽방렴

태초의 어업과 어업으로
생물 영위했을 삶의 흔적이
느껴지는 죽방렴

다채로운 섬들에 각각각색의 지붕을 엮고 생을 이어가는 사람들과
유유히 지나는 고기잡이배 뒤견으로 눈시울이 시큰해지는 석양과
해를 거둬갈수록 더 신비롭기만 한 죽방렴의 자태까지. 태초의 어업과
어업으로 생물 영위했을 삶의 흔적이 느껴지는 죽방렴의 대나무 어살을
바라보고 있노라면 거친 물살을 활용해나가던 선조의 지혜로움과
더불어 결국 우리네 삶의 본질도 그토록 소박하고 작은 것이
아니었을까 하는 감상에 절로 빠져든다.



명칭 : 남해 지족해협 죽방렴
위치 : 삼동면 창선면 지족해협 일원

빠른 물살로 유명한
지족해협!



‘손도’라고 이름 지어진 ‘지족해협’에는 V자 모양의 죽방렴이 양팔 벌린 채
물살을 맞고 있다. 시속 13~15km의 빠른 물살로 유명한 ‘손도’, 이러한 빠른
유속으로 인해 헤엄칠 힘을 상실한 물고기들이 말뚝을 피하여 밀려들어 가
결국은 원통형의 대나무 밭에 모이도록 하는 포획방식이 바로 죽방렴의
원리다. 빠른 물살로 유명한 지족해협에서 나는 수산물은 맛이 좋기로
유명하다. 특히 멸치, 미역, 개불은 전국적으로도 유명세를 떨친다.

청정지역 남해군에서만
생산 가능한 특산물 죽방멸치!

일종의 소형 정지망이기도 한 ‘죽방렴’은 남해군 삼동면과 창선면 일원에
총 23개소가 설치되어 있어 많은 관람객들에게 생생한 볼거리가 되고 있다.
남해군 문화재 팀과 문화재청이 주관하는 ‘생생문화재체험’으로 이뤄지는
‘죽방렴 멸치잡이 체험’은 생명의 보드라운 움직임을 물의 촉감과 함께 느낄 수
있는 체험으로 매회 인기 만점이다. 또한 ‘죽방’이란 대나무로 만든 부채꼴
모양의 말뚝 ‘죽방렴’을 통해 생산되는 멸치를 ‘죽방멸치’라 부른다.
이 죽방멸치는 청정지역 남해군에서만 생산 가능한 특산물로 비늘이나 몸체
손상 없이 건져 올린 고급멸치로 육질이 단단하고 기름기가 적어 비린내가 나지
않는다.

MZ세대도 즐길 수 있는 남해의 수산식품

남해멸치로 떠나는 세계여행


스페인
보케로네스 앤 비나그레

식초에 절인 안초비를 밀가루, 달걀물을 묻혀 기름에 튀겨낸 스페인 음식이다. 스페인어로 '보케론(Boqueron)'은 안초비를, '비나그레(Vinagre)'는 식초를 뜻한다. 이때 주재료인 안초비는 멸치류의 작은 물고기이다. 현지에 있는 식재료로 절임이나 튀김, 수프, 샐러드 등의 재료로 즐겨 활용된다. 그중에서도 보케로네스 앤 비나그레는 에스파냐의 전채 요리인 타파스로 즐겨 먹는 음식이다. 바삭하고 고소한 식감에 식초에 절여 놓아따로 소스를 곁들이지 않아도 새콤한 맛이 난다. 맥주나 샹그리아, 세리 와인 등과 잘 어울린다.


SPAIN

일본
시라스동

바닷가 인근에 위치한 일본의 고 수도인 가마쿠라는 해산물이 유명한 곳이다. 그 중에서도 가장 널리 알려진 지역 음식이 바로 시라스동, 잔멸치 덮밥이다. 밥 위에 익히지 않은 생멸치를 올리고 간장과 와사비를 밥 위에 뿌린 후 먹는데 생각보다 생멸치와 밥이 좋은 조화를 이루어 맛이 좋다. 양도 많아서 배부르게 먹을 수 있는 음식이다.


JAPAN

프랑스
피살라디에르

피살라디에르는 프랑스 남부 프로방스 지방의 전통 요리이다. 밀가루 반죽 위에 단맛이 우러날 때까지 볶은 양파, 피살라(pissalat, 생선에 소금과 허브, 향신료를 넣고 삭혀 페이스트 상태로 만든 양념), 안초비, 블랙 올리브 등을 토핑으로 올려 굽는 요리로 이탈리아의 피자과 유사하다. 정확한 기원은 알려지지 않았으나, 고대 로마 시대 식문화의 영향과 프랑스 남부의 전통 식재료인 피살라를 이용해 발달한 요리로 추정된다. 양파의 단맛과 안초비의 짭조름한 맛의 조화가 특징으로 파이 모양으로 잘라 차게 혹은 따뜻하게 전채나 간식, 샐러드를 곁들인 가벼운 식사로 먹는다. 프랑스 남부 지방에서는 주로 로제 와인을 곁들인다.


FRANCE

독일
코니히스베르거 클로프제

제2차 세계 대전 이후 추방된 오스트프로이센 유민이 북부 독일로 이주하며 널리 퍼뜨린 미트볼, 코니히스베르거 클로프제(Königsberger Klopse)가 단연 대표적인 오스트프로이센 요리로 꼽힌다. 쇠고기, 송아지고기, 돼지고기 같은 육류를 골고루 섞으며 생선인 안초비까지 같이 섞는 것이 특징. 레시피에 따라 묵은 빵을 가루내어 같이 섞기도 하며, 크림 소스를 끼얹은 다음에 삶은 감자와 같이 먹는다.


GERMANY



이탈리아 앤초비 파스타

이탈리아 전통 음식인 파스타는 그 모양과 만드는 방법에 따라 350가지가 넘는 다양한 종류가 있다. 우리가 흔히 아는 스파게티 역시 파스타의 한 종류이다. 파스타 면은 듀럼 밀을 갈아 만든 세몰라와 물, 그리고 달걀을 넣어 만든 반죽을 다양한 모양으로 비틀고 꼬아 만든다. 바다와 가까운 베네토 지방에서는 삭힌 멸치인 앤초비를 넣어 만든 파스타를 먹는다. 짭조름한 서양식 전갈이라 부를 수 있는 '앤초비'를 넣어서 알리오올리오로 만든 파스타이다. 앤초비가 간을 잡아주기 때문에 별도의 소금간이 필요 없다.



ITALY



튀르키예 함시리 필라프

함시(Hamsi)는 멸치 종류의 하나로 흑해 지역의 특산물이다. 베이스인 필라프는 쌀과 고기, 양파, 향신료 등을 첨가하여 만든 볶음밥이며 필라프 위를 함시로 덮은 후 오븐에서 구운 요리가 함시리 필라프다. 쌀과 멸치의 색다른 조리법으로 낯설게 느껴질 수도 있지만, 다양한 재료가 들어간 만큼 풍부한 맛을 자랑하고 오븐으로 구워내 바삭한 식감이 매력적인 함시리 필라프는 흑해에서 꼭 먹어봐야 할 이색 요리 중 하나이다.



TÜRKIYE

MZ세대도 즐길 수 있는 남해의 수산식품

남해의 수산물로 만들어 보는 세계 씨푸드요리



프랑스 굴 뫼니에르



뫼니에르는 프랑스어로 '밀러씨의 부인'이란 뜻으로 간을 한 굴에 밀가루를 가볍게 묻혀 버터에 굽는 요리이다. 레몬 버터 소스를 만들어 사용하기도 한다.

남해 수산물 재료 : 굴



스페인 빠에야



넓은 팬에 쌀, 고기, 해산물, 채소 등을 더해 만든 요리. 꽃술을 말린 향신료인 샤프란을 넣어 독특한 향과 황금 빛깔이 난다.

남해 수산물 재료 : 대하, 홍합, 오징어



태국 푸팟퐁커리



'푸'는 게. 찢은 볶다. '퐁'은 가루를 뜻하며 조항하면 게를 커리에 볶아낸 요리라는 말

남해 수산물 재료 : 꽃게

THE WORLD'S SEAFOOD DISHES


 중국 멘보샤

빵을 뜻하는 '멘보'와 새우를 뜻하는 '샤'의 합성어로 식빵 사이에 으갠 새우를 넣고 튀긴 요리.
남해 수산물 재료 : 새우

 이탈리아 봉골레 파스타


이탈리아어로 조개를 의미하는 봉골레! 조개와 올리브유 등을 이용한 파스타 요리. 조리 과정 자체는 크게 복잡한 편은 아니나, 맛있게 만들긴 은근히 까다로운 파스타
남해 수산물 재료 : 바지락

 벨기에 물 프리트(홍합스튜)


벨기에 브뤼셀 그랑플라스광장의 노천식당에서 팔면 지친 여행자들 특히 한국인 여행자들의 피로를 잊게 해주는 벨기에식 홍합스튜.
남해 수산물 재료 : 홍합

 영국 피시앤칩스


18세기 말 홍작으로 주식인 빵을 못 먹게 되자 기피하던 감자를 먹기 시작했고, 생선튀김과 감자튀김을 함께 판것이 기원이란 설이 있다.

남해 수산물 재료 : 대구

 독일 가리비 슈페츨레


수제비와 칼국수의 중간 정도 되는 면을 다양한 방법으로 조리한 음식이다. 버터에 마늘, 방울토마토, 가리비 관자와 함께 볶은 요리로 노릇하게 구워진 가리비 관자가 입안에서 고소한 맛을 내며 살살 녹는다.

남해 수산물 재료 : 가리비

 일본 나가사키짬뽕


나가사키는 일본의 개항지였던 만큼 다양한 나라의 요리가 발달했다. 그중 중화요리 집에서 시작된 메뉴가 바로 나가사키짬뽕이다.

남해 수산물 재료 : 모든 해물



각종 어류 등 수산물이 가득한 남해전통시장!



NAMHAE PLACE

남해군의 대표적인 어시장 남해전통시장

위치 : 남해읍 화전로 110

문의 : 남해시장상인회 055-864-3592

유년 시절 엄마 손 잡고 장에 가던 날의 풍경은, 일단 덮어놓고 콩나물 값은 무조건 깎아 달라고 하고 생선이라도 살라치면 작은 한 마리를 덤으로 꼭 끼워달라던 우리네 엄마들. 그런 엄마들에게 그렇게 팔면 남는 게 있겠느냐며 되레 손사래 치면서도 끝내 정에 이끌려 어린 아이 손에 자그마한 채소 하나라도 꼭 쥐어주시던 장사하는 ‘또 다른’ 엄마들. 그렇게 많은 엄마와 또 그만큼 많은 할머니와 숨겨둔 삼촌, 이모까지 다 만날 수 있는 날이 바로 2일, 7일, 12일, 17일, 22일, 27일 마다 오는 장날들, 남해전통시장의 정겨운 모습이다.



제철 해산물을 직접 손질해
속~속 먹기 좋게 썰어주는 곳

남해읍 북변리, 지금은 ‘화전로’로 불리는 이곳 남해 전통 시장은 남해군의 가장 큰 상설시장이자 대표적인 어시장이다. 무려 120여 년 전부터 장이 서기 시작했으며 본격적으로 상인회가 개설된 것만도 1978년부터라고 한다. 2020년 기준으로 현재 110여 곳의 점포가 있고 자영업 130명, 노점상 100여 명 등 총 250여 명이 이곳 시장에서 희노애락을 나누며, 남해의 농수산물, 축산물, 생활 잡화 등을 도소매하며 하루하루 생을 이어가고 있다.



남해전통시장(어시장)

총 63개소 수산물 점포 58개소 건어물 5개소

계절별 수산물

봄	탈게, 삼치, 도다리, 새조개, 병어 등
여름	참돔, 갯장어, 문어, 갈치, 멍게 등
가을	감성돔, 꽃게, 쭈꾸미, 전어, 갑오징어 등
겨울	물메기, 대구, 참송어, 가불, 방어 등

각종 어류 등 수산물이 강세를 보이는 특성화된 시장으로 장날은 물론이고 평일에도 늘 사람들이 붐비는 활기찬 곳이다. 남해지역에서 나는 여러 친환경 농산물이 넘쳐나는 시장으로 문화관광형 육성사업과 여러 지원사업으로 인해 현대화되고 있다.

가, 나, 다 구역으로 나뉘는 남해전통시장의 양 입구 쪽으로는 과일이나 농산물을 주로 팔거나 상회나 식당이 즐비하고 시장 한가운데인 나 구역 양쪽은 길게 쪽 어시장 좌판이 형성되어 있다. 제철 해산물을 직접 손질해 속~속 먹기 좋게 썰어주는 곳이 지천이다.

NAMHAE PLACE

미조항 및 스페이스 미조

미조항은 남해의 맛집들이 대거포진한곳!

항구에 세워진 미조항 음식 특구 안내판을 따라 미식여행을 떠나보자. 남해군에는 2개의 국가 어항이 있다. 물건항과 미조항이다. 남해의 끄트 머리에 위치한 미조항은 어업 전진 기지로 '한국의 나폴리'로 불려 왔다. 미조항에 와 본 적이 있는가. 기선권 현망, 선망, 유자망, 자망, 복합, 통발 등 어업 행위에 맞는 종류별 어구를 신고, 작은 집어등에 의지한 채 바다 위 검푸른 장막을 가른다. 선원들의 안전을 기원하고, 바다로 나간 선박



문화예술공간! 스페이스미조

마다 만선의 기쁨으로 그득하게 고기를 잡아 미조항으로 돌아왔다. 유자망에 걸린 멸치를 털어내고, 선망에서는 고등어를 쏟아냈다. 통발에서는 꿈틀거리는 장어를 건져내고, 채낚기로 갈치를 낚아 올렸다. 남해의 어획물은 최고의 상품으로 손꼽혔고, 선박마다 모래 알처럼 털어내는 고기들은 남해군수 협에서 운영하던 냉동창고로 줄지어 들어갔다.

옛 "미조항 냉동창고"가 재생 사업을 통해 지역대표 문화예술 공간으로 다시 태어났다. 설치미술에서부터 전시장, 공연장, 예술창작 공간, 예술인 레지던시 등 지역 예술가들에게 다양한 창작자를 있는 구심점 역할을 수행하고 있다. 스페이스 미조에서 문화예술의 은은한 불빛을 느껴보자.



NAMHAE PLACE

한국속 유럽 남해, 남해속 세계여행

남해군은 섬 전체가 유럽을 연상하게 하는 이국적인 풍경이 펼쳐진다. 해안도로를 따라 드라이브를 하다 보면 유럽에 와있는 착각이 든다. 유명 관광지소 외에도 곳곳에 유럽풍의 카페와 펜션 등이 즐비하고, 주민들의 삶에도 여유로움이 느껴진다. 겨울은 따뜻하고 여름은 시원한 여행하기 딱 좋은 기후조건까지도 유럽과 비슷하다.



1 양떼목장



산속에 위치한 남해의 양떼목장은 알프스를 품고 있는 스위스 느낌의 드넓은 초원과 푸른 하늘, 하얀 양이 어우러져 멋진 풍경을 자아내는 곳이다. 귀여운 양들과 교감을 나누며 스위스 양치기의 행복한 하루를 즐길 수 있다. 보더콜리의 환상적인 양몰이와 편백숲 산책로도 만나볼 수 있다.

스위스 인터라켄 Interlaken

인터라켄은 유럽의 지붕이라 불리는 '용프라우요흐'가 위치한 스위스 대표 관광도시이다. '호수의 사이'라는 뜻을 가지고 있으며, 크기는 작지만 스위스를 대표하는 관광지라 할 수 있다. 수많은 산악 철도, 케이블카 등의 교통 발달로 스위스 관광의 관문으로 활성화되어 있는 지역이다. 자연을 느낄 수 있는 다양한 레저 스포츠 체험이 가능한 곳이다.

2 섬이정원

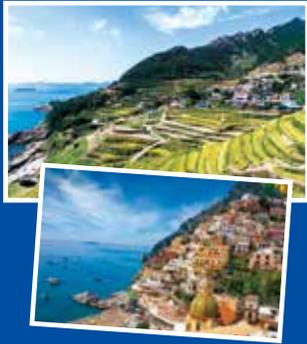


푸르른 남해 바다가 보이는 이색적인 풍경은 나만 알고 싶은 정도로 매력적인 곳이다. 정원에 들어서는 순간 프랑스 북서부 지베르니에 있는 모네의 생가와 정원이 떠오른다. 프랑스의 작은 시골 풍경이 펼쳐지며, 카메라 프레임이 향하는 어떤 곳이든 인생 샷으로 만들어준다.

프랑스 지베르니 Giverny

지베르니는 프랑스 수도 파리 근교에 위치한 작은 마을이다. 프랑스 인상파 회화의 거장으로 불리는 클로드 모네가 이곳에서 생의 절반을 보내며, 대작 <수련>까지 탄생시킨 곳으로 유명한 지역이다. 작은 마을이지만 아름다운 경치와 유명 예술가들의 흔적을 찾을 수 있는 곳이다.





3 다랭이마을



푸른 바다를 접한 산비탈을 일군 좁고 긴 계단 형태의 다랭이논이 있는 마을로 경사진 비탈에 들어선 아기자기한 집들과 에메랄드빛 바다는 마치 이탈리아 남부 아말피 해안에 있는 포지타노를 연상케 한다.

이탈리아 포지타노 Positano

포지타노는 유네스코 세계유산에 등재된 코스티에라 아말피타나(아말피 연안)에 속한 작은 마을이다. 파란 지중해를 품고, 수많은 계단을 따라 층층이 알록달록한 건물들이 가득하여 독특한 모양을 보여주고 있는 곳이다. 폼페이, 소렌토, 카프리 섬 등과 함께 이탈리아 남부 여행의 주역이기도 하다.

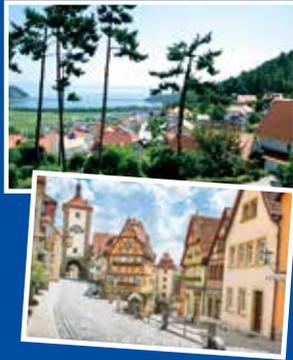
4 독일마을



독일 교포들이 실제 독일에서 거주하던 마을을 재현하는 것을 목표로 '한국 속 작은 독일'을 만들어냈다. 바다가 보이는 풍경에 잘 가꾸어진 정원과 독일식 식당, 독일 맥줏집, 독일식 광장 등이 독일 로텐부르크의 거리를 떠올리게 한다. 매년 열리는 독일마을 맥주축제는 전국에서도 손꼽히는 축제이다.

독일 로텐부르크 Rothenburg

로텐부르크 오프테어 타우버는 '타우버강 위 붉은 성'이라는 뜻이다. 도시를 둘러싸고 있는 중세 성곽과 성문이 옛날 그대로의 형태로 남아있어 마치 중세의 시간에 멈춰있는 듯한 곳이다.



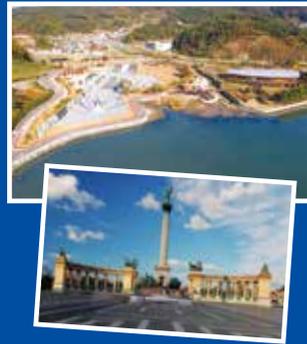
5 원예예술촌



원예예술촌은 20여 명의 원예인들이 모여 이룬 마을로, 아름답고 개성적인 21개소의 주택과 정원이 세계 국가별 이미지와 테마를 살려 조성되어, 집집마다 개성 넘치는 원예작품들을 구경할 수 있다.

네덜란드 리세 Lisse

리세는 네덜란드 서부 자위트홀란트주의 도시로, 네덜란드를 대표하는 튜립 축제가 개최되는 퀴켄호프를 품은 곳이다. 원예 강국인 네덜란드 그중에서도 세상에서 가장 아름다운 봄 정원을 만날 수 있는 지역이다. 꽃 축제가 열리는 퀴켄호프 공원에 입성하지 않아도 아름다운 풍경을 눈에 가득 담을 수 있다.



6 이순신순국공원



노량해전에서 순국한 이순신 장군과 수군을 기리기 위해 건립되었다. 남해 관음포 이충무공 유적 등 역사의 현장이자, 넓은 광장 및 분수대 그리고 각종 체험공간 등은 방문객들을 위한 힐링 공원이다.

헝가리 부다페스트 영웅광장 Hősök tere

헝가리 건국 1,000년을 기념하여 1898년 공사를 시작 한 후 1929년 완공되어 밀레니엄 광장으로 불리다가 3년이 지난 후부터 현재의 이름인 영웅광장으로 불리게 되었다. 이곳은 부다페스트 시민들의 휴식처인 시민공원으로 들어가는 입구이기도 하며 기념일에 각종 행사가 치러지기도 한다.

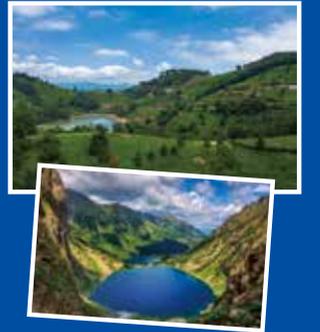
7 창선고사리밭길



우리나라 고사리 최대 산지인 가인리 일대의 구릉지대가 만들어낸 초록으로 물든 이국적인 정취의 압도적인 풍경이 펼쳐진다. 유럽 트레킹 명소인 폴란드 자코 파네의 구바우카산에서 내려오는 길에 만날 수 있는 완만한 경사의 푸른 초원을 떠올리게 한다.

폴란드 자코파네 Zakopane

자코파네는 폴란드 남부에 있는 작은 휴양지로 나라의 대부분이 평지인 다른 지역과는 달리 타트라 산맥과 구바우카 산맥으로 둘러싸여 있다. 이곳은 여유롭게 트레킹을 즐기며 아름다운 자연을 볼 수 있다. 폴란드 현지인들은 "힘든 일이 있으면 자코파네의 타트라 산맥을 보라"고 할 정도로 힐링의 장소이자 영혼의 안식처이다.



8 토피아랜드

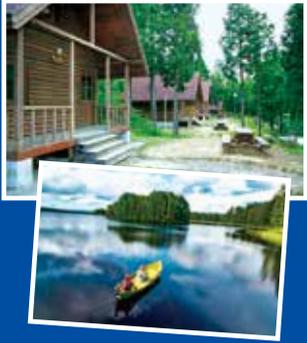


'토피어리'는 식물을 다듬어 보기 좋은 모양으로 만들어 놓은 작품을 의미한다. 전국 최초 토피어리 정원인 남해의 토피아랜드는 네덜란드의 영향을 받은 영국 왕초가 만든 컴브리아 주, 켈달 레벤스 홀과 닮았다.

영국 켈달 Kendal

켈달은 잉글랜드 컴브리아주에 속한 작은 도시다. 켈트강에서 유래한 이름으로, 수 세기 동안 켈트강 계곡의 교회가 있는 마을이라는 의미로 '키크비켈달'로 불렸다. 호수가 많은 산지로 잉글랜드 도보여행의 성지인 레이크 디스트릭트에 속한 곳이기도 하다. 켈달에 있는 레벤스 홀은 세계에서 가장 오래된 토피어리 정원으로 유명하다.





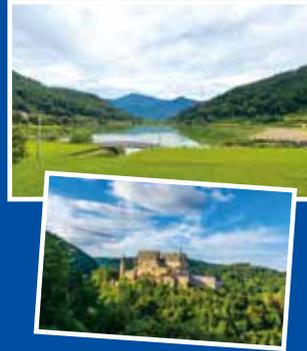
9 국립남해편백자연휴양림



1960년대에 조림된 피톤치드 가득한 편백 및 삼나무들이 울창한 숲을 이루고 있으며 주변 경관이 수려하여 산림욕 휴식공간으로 힐링을 즐길 수 있는 최적의 장소이다. 마치 핀란드의 푸른 자연이 저절로 생각나는 곳이다.

핀란드 에스포 Espoo

에스포는 핀란드에서 두 번째로 큰 도시이다. 핀란드 수도인 헬싱키의 규모가 커지면서 생긴 위성도시이다. 유럽의 실리콘밸리라 불릴 만큼 큰 규모의 첨단 기술 허브인 곳이다. 게다가 핀란드의 대자연의 옮겨 놓은 듯하여, 미니어처 핀란드라는 녹시도 국립공원 등을 품어 아름다운 자연환경으로도 유명한 지역이다.



12 동화마을 남치



남해 속에서도 아주 깊숙이 자리 잡은 남치마을은 자연 요소로 역사상 침입을 한 번도 받지 않았으며 마치 동화 속에 나올 것 같은 조용한 마을이다. 운치 있는 저수지 옆 고즈넉한 정자에서 분위기를 느낄 수 있는 시간을 보낼 수도 있다.

룩셈부르크 비안덴&레미히 Vianden & Remich

비안덴은 룩셈부르크 근교 비안덴 주의 주도이자 작은 마을이다. 프랑스의 낭만파 시인, 소설가 겸 극작가였던 빅토르 위고는 이곳 비안덴에서 망명 당시, 역사상 가장 유명한 소설 가운데 하나인 레미제라블을 탄생시키기도 했다. 비안덴 마을이 흰내려다보이는 숲이 우거진 고지대에 비안덴 성이 자리 잡고 있다.

10 빛담촌



조용하고 아늑한 이 마을은 남면 선구리 향촌마을에 조성한 펜션 단지이다. '빛을 담은 마을'이라는 뜻의 이름처럼 아름다운 햇살이 내리는 언덕에 자리 잡고 있다. 알록달록 하면서 아가자기한 건물과 쪽빛 바다, 길을 따라 피어있는 꽃나무가 어우러져 이국적인 풍경을 자아내고 마치 지중해에 온 듯한 느낌을 불러 일으킨다.

그리스 산토리니 Santorini

산토리니는 푸른 바다를 배경으로 경사지를 따라 흰 벽과 파란 지붕의 건물 풍경으로 유명한 섬 지역이다. 이 대표적인 풍경을 담은 곳이 이 마을이다. 대규모 화산활동으로 원래 있던 큰 섬이 대부분 사라지고 남은 칼데라 지형이다. 라틴제국 때 이곳에 있던 성당 이름인 Santa Irini에서 유래했다. 그리스인들에게는 '티라'라고도 불린다.



13 설리스카이워크



설리해수욕장 뒤편 언덕에 위치한 설리스카이워크는 전대대 자체의 형태와 큰 규모로 상주 쪽에서도 볼 수 있다. 설리스카이워크의 하늘 그네는 높이 38m로, 마치 인도네시아 '발리섬의 그네'와 닮았다. 설리스카이 워크에서 일몰을 감상하기 좋고, 야간에는 반짝이는 조명으로 남해의 밤을 아름답게 밝힌다.

인도네시아 발리 Bali

발리는 '모래'라는 뜻을 가지고 있는 작은 섬이다. 아름다운 열대 자연, 풍부한 볼거리와 힌두문화 그리고 훔빌라 등으로 세계 최고의 휴양지, 허니문 여행지로 인기 있는 곳이다. 인도네시아어가 공용어이지만, 발리인들 사이에서는 발리어를 사용하기도 한다.



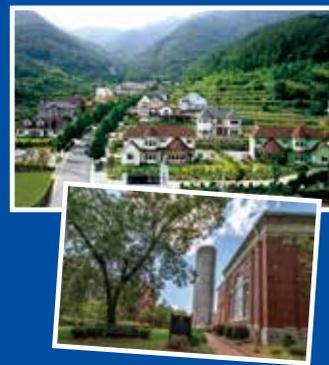
11 화계전원마을



남해군이 귀향을 희망하는 향우들과 지역에서 살고 싶은 도시민을 위해 이동면 화계 지구에 스페인풍의 전원마을을 조성 중이다. 멋진 자연경관과 주요 기반 시설을 갖춘 화계전원마을에서 스페인풍의 집을 짓고 아름다운 전원생활을 보낼 사람들을 초대하고 있다.

스페인 출릴라 Chulilla

출릴라는 발렌시아 지방에 속해있으며, 투리아강이 출릴라에 들어가면서 이는 출릴라에 석회암 암석을 가로지르는 수직 벽과 깊은 협곡을 만들어냈다. 또한 절벽 꼭대기에 위치한 출릴라 성, 고딕 양식의 건물인 예르미타주 오브 스타 등 수많은 문화유산의 흔적이 새겨진 곳이다.



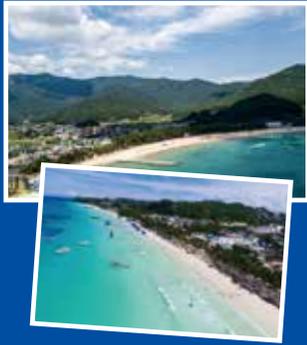
14 미국마을



남해에서 미국의 작은 마을을 만날 수 있다. 한국에 들어와 노후생활을 보내고자 하는 재미교포를 위해 만들어진 마을로 미국식 목재구조 주택으로 구성되어 있다. 미국 전통주택을 체험하고 싶다면 이곳에 위치한 펜션을 이용해 보자.

미국 몬테발로 Montevallo

엘라베마주에 속한 몬테발로에는 몬테발로 대학교가 위치하고 있다. 몬테발로에는 다양한 박물관이 있으며, 특히 녹지 공간이 많다는 것이 특징이다. 오르 공원, 솔 크릭 공원 등의 다양한 공원들과 도시 전체를 두르는 하이킹 트레일이 존재한다. 자연의 색깔을 느끼며, 여유로움을 느낄 수 있는 곳이다.



15 상주는모래비치



비단결처럼 부드럽고 은가루처럼 반짝이는 백사장, 투명하고 깨끗한 바닷물 그리고 운치를 더해주는 울창한 소나무 숲은 세계적인 휴양지 필리핀 보라카이 화이트 비치의 따오르게 한다.

필리핀 보라카이 Boracay

보라카이는 아자수가 늘어선 해변에 새하얀 모래와 에메랄드빛 바다로 세계적인 휴양지로 손꼽히는 작은 산호섬 지역이다. 아름다운 자연환경은 물론 크고 작은 해변과 전망 좋은 리조트, 라이브 바와 해양 액티비티까지 휴양지의 정석이라 불리는 지역이다.

16 금산보리암

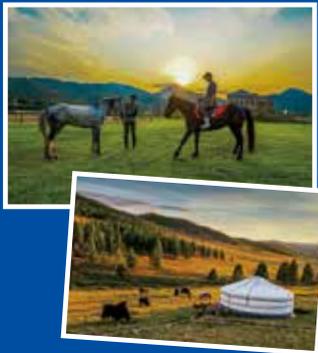


북으로 수놓은 듯한 절경을 가진 금산 보리암. 금산에 올라가 바라보는 풍경은 펼쳐진 바다가 마치 구름 위에 올라가 보는 듯한 신비로움을 선사한다. 울창한 푸른 숲, 그대로가 작품인 바위들, 앞에 보이는 다도해의 풍경까지 한국의 모습을 제대로 담고 있다.



조선왕조 남해 Namhae

남해군이 사적 자료에 나타나기 시작한 것은 통일신라 신문왕 7년(687)이다. 신라는 남해도를 '전야산군'이라 칭하고 청주 관할에 뒀다. 고려 시대 대대적 행정구역 개편해 남해현으로 개칭했다. 그 후 고려 말기 왜구들의 약탈로 정상적인 행정 수행이 불가능해 공민왕 대에 이르러 진주 관내로 행정관서를 옮겼다. 조선 고종 32년(1895) 남해현은 남해군으로 편성됐고, 1906년 진주목에 속해 있던 창선도가 편입됐다.



17 보물섬 승마랜드



몽골의 영향으로 고려부터 조선 시기까지 전역이 목장으로 설치되었던 창선도에 조성된 공공 승마장. 쉽게 접하기 힘든 말들과 교감하며 다양한 체험을 할 수 있다. 말과 하나 되어 원형 마장을 돌아보는 승마체험과 먹이 주기 등 전문 교관님들의 인솔, 교육하여 안전하게 즐길 수 있다.

몽골 에르덴숨 Erden-soum

몽골 수도 울란바토르에서 동쪽으로 50km 거리. 차로 한 시간 남짓 달리면 황량한 대지, 에르덴숨에 다다른다. 에르덴숨은 과거에 푸른 초원이었으나 기후변화로 인한 사막화 때문에 '눈물마저 메마른 땅'이 되고 말았다. 이젠 황사의 근원지로 지목되어 논농까지 받았지만 최근 한국과의 교류를 통한 나무 심기 행사로 자연이 되살아나고 있다.

남해군 수산물 위판장 현황

매일 새벽 신선한 수산물이
거래 되는 위판장!



미조선어위판장

남해군 미조면 미조로 235
사절기 07:00 - 16:00
*물량에 따라 상시



미조할어위판장

남해군 미조면 미조로185
하절기 07:00 - 08:30
동절기 07:30 - 09:00



원천위판장

남해군 이동면 남해대로1527
사절기 09:30 - 종료시



감암위판장

남해군 설천면 노량로 75
사절기 06:00 - 08:00



평산위판장

남해군 남면 평산리 1783
사절기 09:00 - 종료시



단항위판장

남해군 창선면 동부대로
2964번길 48
사절기 08:30 - 종료시



선소위판장

남해군 남해읍 선소로
165번길 23-1
사절기 08:00 - 08:30

문의처

남해군 수협 판매과
055-867-6526



남해 수산물 제품 소개

남해군 수협



CAS냉동 은빛파도 생멸치

- 가격 : 260g(2인분)×4팩/25,900원, 390g(3인분)×2팩/16,000원
- 문의 : 055-867-7305
- 남해군수협몰 : <https://www.nhshshop.co.kr/>



CAS냉동 은빛파도 갈치

- 가격 : 250g×2팩(2미)/24,000원, 300g×2팩(2미)/34,000원
350g×2팩(2미)/34,000원, 400g×2팩(2미)/40,000원
500g(1미)/28,000원, 600g(1미)/32,000원, 700g(1미)/36,000원
800g(1미)/45,000원
- 문의 : 055-867-7305
- 남해군수협몰 : <https://www.nhshshop.co.kr/>



CAS냉동 은빛파도 고등어

- 가격 : 90g×6팩/13,500원, 110g×6팩/15,000원, 130g×6팩/16,500원
150g×6팩/18,000원, 170g×6팩/19,500원, 190g×6팩/21,000원
210g×6팩/24,000원
- 문의 : 055-867-7305
- 남해군수협몰 : <https://www.nhshshop.co.kr/>



CAS냉동 은빛파도 전갱이

- 가격 : 200g×5팩(10미)/9,000원, 250g×5팩(10미)/11,500원,
300g×5팩(10미)/15,000원
- 문의 : 055-867-7305
- 남해군수협몰 : <https://www.nhshshop.co.kr/>

카스(CAS) *카스(Cells Alive System)공법은 -55°C이하 자기공법으로 급냉한 식품으로, 물분자 제어를 통해 세포조직의 손상을 최소화하고 해동 후에도 냉동 전과 같은 상태의 품질 유지를 통해 본래의 신선한 맛과 향 재현

앵강마켓



[앵강멸치]남해 명품 죽방렴 멸치

- 가격 : 360g/34,000원
- 문의 : 055-863-0772
- 스마트스토어 : <https://smartstore.naver.com/ainriver>

남해어간장



한식어간장

- 가격 : 375ml/37,500원
- 문의 : 010-4729-8518
- 스마트스토어 : <https://smartstore.naver.com/ganjang>

빛나라식품



남해건어물점빵 남해섬 다시팩

- 가격 : 30g*10팩/9,000원
- 문의 : 010-8589-1909
- 남해몰 : <https://www.enamhae.co.kr/>



남해섬 멸치액젓

- 가격 : 0.9ℓ/7,000원, 1.8ℓ/12,000원, 5kg/25,000원, 10kg/45,000원
- 문의 : 010-8589-1909
- 남해몰 : <https://www.enamhae.co.kr/>

채선해



참숯채 어간장 스페셜

- 가격 : 0.9ℓ×2병(페트)/40,000원
- 문의 : 010-9949-1484
- 남해몰 : <https://www.enamhae.co.kr/>



참숯채 어간장 스페셜 플러스

- 가격 : 0.5ℓ×2병(유리)/40,000원
- 문의 : 010-9949-1484
- 남해몰 : <https://www.enamhae.co.kr/>

남해홍합(인진수산)



건홍합

- 가격 : 1kg/31,000원
- 문의 : 010-9910-4399
- 스마트스토어 : <https://smartstore.naver.com/nhhh>
- 남해몰 : <https://www.enamhae.co.kr/>



자숙홍합살(급냉)

- 가격 : 250g×4봉/20,000원
- 문의 : 010-9910-4399
- 스마트스토어 : <https://smartstore.naver.com/nhhh>
- 남해몰 : <https://www.enamhae.co.kr/>

인광식품



젓갈류

- 가격 : 창란, 낙지, 오징어, 갈치속젓, 꼴뚜기, 어리굴젓 500g/10,000원, 명란, 멍게 500g/20,000원, 멸치마리젓, 갈치마리젓1kg/10,000원
- 문의 : 010-3559-2114
- 남해몰 : <https://www.enamhae.co.kr/>

수정식품



멸치액젓

- 가격 : 1.8ℓ(2.2kg)/11,000원, 5.4ℓ(6.4kg)/30,000원, 9ℓ(10.4kg)/49,000원
- 문의 : 055)867-0075, 055)867-0348, 010-3552-0348



멸치

- 가격 : 자멸1kg/23,000원, 소멸1kg/25,000원, 중멸1kg/21,000원, 대멸1kg/13,000원
- 문의 : 055-867-0075, 055-867-0348, 010-3552-0348
- 우체국쇼핑 : <https://mall.epost.go.kr/fo/partner/partnerShopdo?suppCompld=61039404>

남해죽방렴



죽방렴 멸치

- 가격 : 소멸1kg/55,000원, 중멸1kg/55,000원, 대멸1kg/70,000원
소멸0.5kg+대멸0.5kg/70,000원, 중멸0.5kg+대멸0.5kg/70,000원
- 문의 : 010-9395-0888

바래온



남해멸치

- 가격 : 중멸220g/6,750원, 소멸130g/7,200원, 세멸140g/7,650원,
다시멸치 210g/5,850원
- 문의 : 055-864-4664
- 스마트스토어 : https://smartstore.naver.com/barae_on



남해새우

- 가격 : 70g/6,550원, 160g/13,050원
- 문의 : 055-864-4664
- 스마트스토어 : https://smartstore.naver.com/barae_on

우도식품



천연 조미료(분말)

- 가격 : 마늘분말(80g)/3,000원, 다시마분말(80g)/3,100원,
멸치분말(80g)/3,300원, 새우분말(80g)/3,400원, 표고분말(50g)/3,800원,
3종(1세트)/12,500원, 5종(1세트)/17,500원
- 문의 : 055-862-2022
- 남해물 : <https://www.enamhae.co.kr/>

※ 수록업체들은 2022년 12월 참가업체 공고를 통하여 모집한 업체 및 방문의 해 관광기념품 공모전,
브랜드 및 포장디자인 개발교육, 수산 및 특산물 박람회 참여업체임.

맛있는 바다,
남해다름
수산물

발행일 : 2023년 03월
발행처 : 남해군 해양환경국 수산자원과
기획편집 : 수산물유통가공팀
연락처 : 055-860-8987

맛있는 바다, 남해다름 수산물

남해의 싱싱한 수산물!
해저터널 개통과 함께 세계로 뻗어갑니다.

남해는 한반도 남부의 변방이 아닌,
동쪽으로 경상권인 부산, 서쪽으로 전라권인 광주,
북쪽으로 충청권인 대전 등 각 권역별 대표도시들이
자동차로 2시간 내외로 도달 가능하며,
남쪽으로는 드넓은 바다가 중국과 일본을 넘어
세계로 펼쳐지는 열린공간으로 동북아시아와
세계 교류의 중심지입니다. 남해의 싱싱한 수산물이
그 교류를 이끌겠습니다!

