



The Official GOTO Travel Guide
Visit GOTO City

미식의 보고! 나가사키현 고토에서 맛볼 수 있는 일품 먹거리!



갓 잡은 신선한 해산물, 환상의 와규로 불리는 고토규 소고기 등 브랜드 고기, 엄선한 재료로 제조한 술 등 섬의 먹거리가 가득합니다! 고토에 오시면 꼭 맛봐야 할 먹거리와 추천 기념품을 소개합니다.



절대 빠질 수 없는 신선한 해산물!



일 년 내내 신선하고 맛있는 해산물을 만끽할 수 있는 고토. 계절별로 제철 해산물을 소개합니다.



봄이 제철인 해산물



닭새우

살이 탱글탱글하고 감칠맛과 단맛이 가득하다고 평판이 자자한 고토의 닭새우. 갓 잡은 살아 있는 닭새우를 호사스럽게 회로 드셔 보세요. 껍질째 구워낸 통구이와 닭새우의 감칠맛이 우려난 된장국도 꼭 맛보시기를 추천합니다.



봄이 제철인 해산물



성게

단맛이 강하고 진한 맛이 특징인 '보라성게'와 시장에서 좀처럼 볼 수 없다고 알려진 환상의 '분홍성게'를 맛볼 수 있습니다. 생성게의 제철 시기는 5월부터 6월까지로 짧습니다. 이 시기에 꼭 만끽하세요.



흰꼴뚜기

흰꼴뚜기는 고급 초밥의 재료로도 알려진 일품입니다.회는 물론 튀김이나 덴푸라 튀김으로 조리해도 맛이 뛰어납니다! 감칠맛이 응축된 반건조도 빼놓을 수 없습니다.



여름이 제철인 해산물



벤자리

회 모듬에 빠지지 않고 들어가는 '벤자리'는 지방이 오르고 클수록 맛있는 생선입니다. 살이 딱차 있어 신선한 풍미를 즐길 수 있습니다. 회 외에 조림이나 소금구이도 추천합니다.



홍바리

이름 그대로 아름다운 붉은 색이 특징인 고급 생선으로 알려진 '홍바리'. 투명하고 담백한 흰살생선으로회는 물론 조림이나 전골, 된장국도 육수가 듬뿍 우러나 맛이 일품입니다.



삿줄멸

반짝반짝 빛나는 고토의 명물 '삿줄멸'은 회, 튀김, 반건조, 이리야키 등 다양한 메뉴로 사랑받아 왔습니다. 투명하고 지방이 오른 부드러운 살을 폰즈, 초된장, 생강 간장 등에 찍어 먹는회는 현지에서만 맛볼 수 있는 즐거움입니다! 튀김이나 반건조는 칼슘이 가득한 삿줄멸을 머리부터 꼬리까지 통째로 맛볼 수 있어 영양이 풍부합니다. 고토의 향토 요리 '이리야키'는 삿줄멸과 채소를 듬뿍 넣고 간장으로 간을 해 끓인 전골 요리로 맛있는 육수가 제대로 우려난 국물도 일품입니다.



겨울의 제철 해산물



자바리

겨울의 명물 하면 고급 생선으로 알려진 자바리를 빼놓을 수 없습니다. 우윳빛으로 빛나는회는 부드럽고 단맛이 나며 지방이 올라 입안에서 살살 녹는 듯한 맛을 자랑합니다. 제철을 맞이하는 가을부터 겨울에 걸쳐서는 특히 지방이 많아집니다. 전골 요리로 즐기시기를 추천합니다.



방어

거센 파도를 견딘 고토의 자연산 방어는 포만감이 높습니다! 일 년 내내 즐길 수 있지만 그중에서도 지방이 올라 살이 단단해지는 겨울철이 방어가 가장 맛있어지는 계절입니다. 입안에서 살살 녹는 맛 좋은회는 물론, 방어의 지방이 배어든 방어 무조림이나 데리야키 구이도 추천합니다.



겨울의 제철 해산물



참다랑어

참치 중에서도 최고급이라고 불리는 참다랑어. 섬 주변의 흐름이 빠른 해류에서 자란 참다랑어는 살이 단단하고 지방이 제대로 올라 최고의 맛을 자랑합니다. 신선한 참다랑어를 합리적인 가격으로 즐길 수 있는 것은 산지만의 혜택입니다! 갓 잡은 오토로(대벧살)를 만끽하세요.



해산물을 사용한 메뉴



해물덮밥

무엇을 먹을지 고민된다면 우선 다양한 해산물을 올린 해물덮밥을 선택하세요. 고토산 간장 외에 식당 특제 양념을 뿌려 맛의 변화도 즐겨 보세요.



생성계 솔밥

섬 밥의 묘미! 밥이 다 됐을 때 풍기는 바다 내음이 참을 수 없는 생성계 솔밥도 인기입니다. 생성계의 진한 감칠맛이 배어든 호사스러운 요리입니다.



오니사바 초밥

후쿠에 섬의 상징인 '오니다케 산'의 이름을 따서 지은 오니사바 초밥. 절인 고등어를 사용하며 회에 가까운 식감이 특징입니다. 고등어 본연의 감칠맛을 끌어올렸으며 포만감 있는 일품입니다.



사진으로 담기에 안성맞춤인 섬의 진미 '갯툃포'



접시에 생선을 뒤집어 담아서 제공하는 '갯툃포'. 거북복 뱃속에 살과 된장, 생강, 파 등을 이겨서 만든 양념을 넣고 굽는 고토 고유의 향토 요리입니다. 모양과 맛을 즐기며 섬 여행의 추억담으로 남겨 보세요.



고토에서 맛볼 수 있는 3대 브랜드 고기

자연이 풍부한 기후와 바닷바람이 부는 초원에서 키운 깊은 맛의 브랜드 고기도 놓칠 수 없습니다!



고토규

고급 와규를 합리적인 가격으로 맛볼 수 있는 것은 산지만의 혜택입니다! 소고기의 감칠맛을 만끽할 수 있는 스테이크와 입안 가득 퍼져 나가는 육즙을 즐길 수 있는 야키니쿠 모두 추천합니다.



고토부타

부드럽고 연하며 잡내가 없어 돼지고기 본연의 맛을 사랑하는 '고토부타'. 살코기는 부드럽고 특히 단맛이 나는 지방이 특징입니다.



토종닭(시마사자나미)

씹을수록 퍼지는 깊은 맛이 매력입니다. 토종닭 전골이나 식감과 단맛을 만끽할 수 있는 회, 씹는 맛이 자랑인 숯불구이 등 다양한 메뉴를 즐길 수 있습니다.



고토에서 키운 고기를 사용한 메뉴



고토부타 돈가스 덮밥

감칠맛 있는 지방과 부드러운 육질이 특징인 고토부타는 튀기면 감칠맛이 응축되어 베어 무는 순간 육즙이 터져 나옵니다.



고토부타 덮밥

아고다시(날치 육수)를 사용한 달콤 짭조름한 양념에 장시간 삶은 돼지고기와 밥이 찰떡궁합을 자랑합니다.



요리의 감칠맛을 끌어내는 조미료



천연 소금

고토의 바닷물로 만든 소금은 미네랄이 풍부하며 은은한 단맛이 느껴집니다. 그대로 짝어 먹어도 좋고 재료에 올리면 요리의 맛을 끌어올립니다.



생선장

천연 조미료로 불리는 생선장은 간장에 가까우며 생선의 감칠맛이 응축된 진한 맛입니다. 생선회 간장이나 조미료로 즐기실 수 있습니다.



아고다시

고토에서는 날치를 '아고'라고 부르며 아고로 우려낸 육수를 '아고다시'라고 합니다. 규슈 지방에서는 대표적인 육수로 고토 우동과의 궁합이 뛰어납니다!



고토산 술: 쇼추, 와인, 크래프트 진



쇼추

섬에서 유일한 쇼추 양조장 '고토렛토 주조'. 원료로 고토산 고구마, 쌀, 보리를 100% 사용합니다. 고토산만을 고집해 빛은 쇼추를 비교하며 음미해 보세요.



와인

나가사키현에서 유일한 낙도 와이너리 '고토 와이너리'에서는 해산물과 어울리는 와인을 제조하고 있습니다. 레드, 화이트, 로제 와인에 더해 스파클링까지 종류도 다양합니다.



진

섬 최초의 크래프트 진 전용 '고토 쓰바키 증류소'. 고토의 천연수와 섬에 자생하는 동백의 씨앗 등 식물성 재료를 증류하여 제조하는 'GOTOGIN the origin'은 국내외에서 인기입니다.



일본 3대 우동 중 하나인 '고토 우동'



고토 우동

천 년 이상 전에 건당사가 전했다고 알려진 고토 우동은 오랜 세월을 거쳐 고토에 뿌리내렸습니다. 특산품인 동백기름을 반죽에 섞어 넣어 탄력 있고 부드러우며 시간이 지나도 불지 않는 것이 특징입니다. 고토에서는 펄펄 끓어오르는 가마에서 우동을 삶아 스쿠이보라는 전용 막대로 떠먹는 '지고쿠다키'가 일반적으로 먹는 방법입니다. 꼭 한번 맛보시기를 추천하는 일품입니다.



동백섬 고토



일본에서 손꼽히는 동백섬으로 알려진 고토 열도. 섬에 자생하는 동백나무에서 채취한 동백기름은 고토 우동 제조에도 빼놓을 수 없습니다. 식용뿐만 아니라 피부와 모발에 윤기를 더하는 화장품 등으로도 가공되고 있습니다.



추천 기념품



간코로모치

'간코로모치'는 예로부터 고토에서 전해 내려오는 간코로와 찹쌀을 섞어 만든 향토 과자입니다. 고토에서는 말린 고구마를 '간코로'라고 부릅니다. 고토에서는 겨울철 보존식으로 12월이 되면 각 가정에서 만들기 시작합니다. 얇게 썰어서 불에 살짝 구워 먹는 것을 추천합니다.



오니사바 초밥

후쿠에 섬의 상징인 '오니다케 산'의 이름을 따서 지은 오니사바 초밥. 절인 고등어를 사용하며 회에 가까운 식감이 특징입니다. 고등어 본연의 감칠맛을 끌어올렸으며 포만감 있는 일품입니다.



가마보코 튀김

신선한 생선을 사용한 가마보코 튀김은 생선의 풍미를 즐길 수 있는 일품 어묵 요리로, 술안주로 인기가 많습니다! 전갱이 살을 으깨 다시마를 감싼 명물 고토마키는 다시마와 생선의 궁합이 뛰어나며 식감도 즐길 수 있습니다. 그대로 먹어도 좋고 살짝 구워 먹어도 맛있습니다.