



## 📍 시식 (Sising)

### 팜팡가 (Pampanga)

아마도 가장 흥미로운 돼지고기 요리 중 하나는 돼지머리와 닭의 간으로 만든 맵고 바삭바삭한 시식일 것입니다. 불판에서 조리하여 지글거리는 것이 인상적인 시식은 미국의 유명한 요리사이자 방송인으로 활약했던 고 맨서니 보데인의 표현대로 "세계의 마음을 사로잡음" 요리입니다.

#### 잘 어울리는 음식



#### 추천 식사



시식은 필리핀의 요리 수도로 불리는 팜팡가의 창작품입니다. 잘게 썬 돼지머리, 삼겹살 그리고 닭의 간을 주재료로 사용하여 팔리만시, 양파, 다진 칠리 등을 넣고 간을 맞춥니다. 모든 재료를 섞어서 기름에 재빨리 볶은 뒤 불판에 올려서 서빙되기 때문에 "시즐링 시식(Sizzling Sising)"이라는 표현을 사용하기도 합니다.

시식의 기원은 1732년으로 거슬러 올라가지만, 지금과 같은 인기를 얻게 된 것은 1970년대 중반부터입니다. 앙헬레스 팜팡가의 루시아 쿠나난이 만든 시식이 현재까지 전해지는 시식 요리의 원조입니다. 생선, 닭, 약어 고기 등을 사용하여 시식을 만들기도 합니다.

### 시식을 먹을 수 있는 곳

시식은 많은 곳에서 먹어볼 수 있지만, 앙헬레스 팜팡가의 알링 루싱스 레스토랑에서 만든 것이 원조로 알려져 있습니다.



## 📍 할로할로 (Halo-Halo)

### 마닐라 (Manila)

필리핀 국민 디저트인 할로할로! 알록달록 컬러풀한 색깔과 풍부한 토핑으로 달콤한 시원함을 즐겨보세요!

#### 추천 식사



할로할로[‘섞다’는 의미]는 1900년대 초반 일본인들이 팔과 얼음 우유 등을 섞은 카키고코리 빙수를 필리핀에 선보이면서 시작되었습니다. 마닐라에 필리핀 최초의 얼음공장이 세워진 뒤 필리핀 사람들이 과일이며 단 것을 토핑으로 추가하며 다채롭게 발전하게 되었습니다. 요즘 할로할로에는 바나나와 타피오카겔, 달콤하게 조린 잭프루트와 카사바, 콩, 코코넛, 레제플란, 아이스크림 등이 사용됩니다. 필리핀 전역에서 찾아볼 수 있지만, 각 지역마다 현지의 지역적인 풍미가 더해져 있습니다.

### 할로할로를 먹을 수 있는 곳

패스트푸드 체인점에서부터 거리 모퉁이까지, 필리핀 곳곳에서 판매점을 보실 수 있습니다.



## 📍 바그넷 (Bagnet)

### 일로코스 (Ilocos)

마지막 한 입까지 바삭하게 먹을 수 있도록 완벽하게 양념을 하여 튀긴 삼겹살 요리 바그넷. 소리부터 맛있는 바그넷을 다양한 디핑소스와 함께 드셔 보세요.

#### 잘 어울리는 음식



#### 추천 식사



바그넷은 일로코스에서 유래한 음식으로 일로카노어로 '병적 보관 없이 보존한다.'라는 의미를 지닙니다. 삼겹살을 삶아 마늘, 후추, 월계수 잎, 소금으로 간을 한 뒤 발채 공기 중에 두어 말립니다. 그리고 바삭바삭해질 때까지 튀긴 다음 먹기 좋은 크기로 썰어내고, 따뜻한 상태로 먹습니다.

바그넷은 마늘, 양파, 칠리, 간장 등을 넣은 식초 베이스의 디핑소스에 찍어 먹습니다. 통통의 간을 이용하여 만든 소스는 인기 있는 조합입니다.

### 바그넷을 먹을 수 있는 곳

바그넷은 필리핀 레스토랑에서 주로 판매되는 전통음식 중 하나로 망콩 소스, 야채 등과 함께 제공됩니다. 일로코스 지방에서 오리지벌 방식의 바그넷을 맛볼 수 있습니다.



## 📍 불랄로 (Bulalo)

### 따가이파이 (Tagaytay)

불랄로는 여러분에게 따뜻한 위안을 주는 소고기 요리입니다. 소뼈와 사태 부위를 장시간 푹 고아서 만든 육수에 양배추, 옥수수, 감자 등 야채를 넣고 만들어서 국물 맛이 일품인 요리입니다.

#### 잘 어울리는 음식



#### 추천 식사



불랄로는 소뼈와 사태 부위에 양파, 마늘, 피쉬 소스를 넣고 함께 끓인 요리입니다. 콜라겐과 지방이 국물에 녹아 특유의 맑은 육수가 만들어집니다. 음식의 색깔을 더하기 위해 양배추, 배추 등과 같은 잎채소, 옥수수, 잘게 썬 감자 등을 넣어 요리하기도 합니다. 불랄로는 피쉬 소스와 팔리만시, 마늘 플레이크 등과 함께 서빙됩니다. 입안 가득 살살 녹는 풍부한 맛을 즐겨보세요.

### 불랄로를 먹을 수 있는 곳

마닐라의 남쪽 따가이파이에 있는 많은 레스토랑에서 최고의 불랄로를 맛볼 수 있습니다. 신선한 고지대에서 먹는 뜨겁고 푸짐한 불랄로 한 그릇은 완벽 그 자체입니다.

# MORE FLAVOR MORE FUN IN THE PHILIPPINES



SCAN TO KNOW MORE!





마치 예술이나 음악처럼 음식도 독특하고 보편적인 문화의 한 단면이라고 할 수 있습니다. 음식은 특정 사람들에게 깊이 뿌리내릴 수 있지만, 음식을 공유하고 먹는 즐거움을 누리는 것은 모두를 위한 것입니다. 필리핀에서 방문객에게 건네는 가장 흔한 인사말 중 하나는 Kain tayo(같이 식사하자는 것을 의미)입니다.

필리핀식의 따뜻한 초대는 필리핀에서 맛보는 진미를 더욱 인상 깊게 만드는 큰 요소가 됩니다. 음식은 모두에게 환영받는 문화의 창이 됩니다.

**필리핀에서  
역사와 문화가 있는  
풍성한 식사를  
맛보세요!**



**바초이 (Batchoy)**

**일로일로 (Iloilo)**

필리핀 스타일의 라면인 바초이는 돼지고기, 소고기, 닭고기에 각종 향신료의 풍부한 맛이 어우러진 향긋한 요리입니다. 바초이는 약간 짭조름한 맛이 특징이지만, 달고 고소한 맛의 풍미도 함께 느낄 수 있습니다.

**잘 어울리는 음식**



**추천 식사**



바초이는 1930년대 필리핀 비사얀 주의 일로일로 라파즈 지역에서 처음 만들어진 것으로 추측됩니다. 돼지 부속물과 소고기, 닭고기 등으로 진한 육수로 낸 뒤 다양한 재료들을 볶아서 곁들여 만들어 냅니다. 미카리고 불리는 에그 누들을 그릇에 넣고 국물을 부어 먹습니다.

맛과 식감을 더하기 위해 대파와 돼지고기를 토핑으로 올려 뒤 따뜻하게 먹습니다.

**바초이를 먹을 수 있는 곳**

몇몇 식당에서는 국수 요리의 하나로 바초이를 판매합니다. 바초이의 따뜻하고 소박한 맛의 원조는 일로일로의 라파즈 파블릭 마켓에서 발견할 수 있습니다.



**치킨 이나살 (Chicken Inasal)**

**바콜로드 (Bacolod)**

아나토 분말을 넣은 기름을 바른 후 노릇하게 구워내는 황금빛 치킨 이나살은 가득한 육즙과 후추의 깊은 풍미가 특징입니다. 필리핀은 그 어떤 음식보다도 치킨으로 만든 음식을 좋아하는답니다.

**잘 어울리는 음식**



**추천 식사**



바콜로드 지역의 대표 음식인 치킨 이나살은 닭다리과 날개 그리고 가슴살 중에서 원하는 부위를 선택하여 드실 수 있습니다. 갈라만시, 후추, 코코넛 식초, 아나토를 섞은 양념을 바른 치킨 조각을 대나무 막대기에 꽂아 숯불에 구워서 만듭니다. 바나나 잎 위에 담은 뒤 아나토 향이 가미된 쌀밥과 닭가슴, 식초 그리고 간장으로 만든 디핑소스와 함께 먹습니다.

바콜로드에서 치킨 이나살은 매우 인기가 많은 음식입니다. 바콜로드 곳곳에서 판매하지만, Manokan Country의 이나살이 특히 유명합니다. (Manokan은 치킨을 의미)

**치킨 이나살을 먹을 수 있는 곳**

필리핀 전역에 치킨 이나살을 파는 많은 맛집이 있어서 어디서든 맛볼 수 있습니다. 모든 거리 모퉁이마다 맛집이 있는 바콜로드에서 치킨 이나살 맛의 뿌리를 찾아보세요.



**레촌 (Lechon)**

**세부 (Cebu)**

앤서니 보데인이 "역대 최고의 돼지 요리(the best pig ever)" 라고 표현했었던 레촌은 완벽한 맛을 느낄 수 있도록 잘 구워진 통돼지 요리입니다. 겉질은 바삭바삭하며, 속살은 부드러우며, 육즙이 많아 식도락가의 군침을 돋게 하는 요리입니다.

**잘 어울리는 음식**



**추천 식사**



레촌은 파, 팔각, 레몬 그라스 등 향신료와 허브를 혼합하여 만든 소스를 바른 어린 돼지를 통째로 대나무 꼬챙이에 꽂아 만듭니다. 고기가 부드러운 육즙으로 가득 차고, 겉질이 바삭바삭해질 때까지 돌려가며 구워 만든 뒤 고기와 겉질 부분을 함께 먹기 좋게 썰어 접시에 올립니다.

세부의 레촌은 다른 곳에서 만든 레촌과 달리 소스 없이 먹는 것이 특징입니다. 식초, 양파, 후추 등이 들어간 디핑 소스와 함께 레촌을 먹기도 하지만 진짜 맛있는 레촌은 소스 없이 요리 그 자체만으로도 충분합니다.

**레촌을 먹을 수 있는 곳**

필리핀의 많은 식당에서 레촌을 판매하고 있지만, 세부에서 만든 레촌이 원조이며 가장 훌륭합니다.



**합합 (Hanhab)**

**퀘존 (Quezon)**

합합은 전통적인 방식 그대로 도구 없이 먹는 것으로 유명한 볶음국수 요리입니다. 직사각형 모양의 바나나 잎 위에 합합을 올려놓고 포크 없이 먹습니다.

**잘 어울리는 음식**



**추천 식사**



케손 록반에서 열리는 파히야스 축제(Pahiyas festival)의 대표 음식인 판시 합합의 이름은 '먹어 치우다'라는 뜻의 타갈로그어에서 유래했습니다. 판시 합합은 미키 먼(Miki Lucban)에 얽게 썬 돼지고기, 새우, 간(liver) 등을 넣어 기름에 재빨리 볶아내어 만듭니다. 양배추와 당근을 곁들여 졸린 뒤 약간의 신맛을 가미하기 위해 사탕수수 식초를 넣고 부드러워 완성합니다.

이 군침 도는 별미는 1944년에 카사바 전분으로 만든 면발에 물 대신 돼지고기 육수를 넣고 끓여 만든 것에서 유래한 것으로 알려져 있습니다.

**합합을 먹을 수 있는 곳**

퀘존 Lucban에 있는 Old Center Panceteria나 전국 각지에 지점이 있는 Buddy's Restaurants에서 오리지널 합합의 맛을 찾아볼 수 있습니다.

**여행 핫라인**

필리핀 관광부	
한국사무소(서울)	(+82) 2-598-2290 pdot@philippinetourism.co.kr
마닐라	02-8459-5200 www.tourism.gov.ph
중부 비사야 사무소	032-8412-1980
서부 비사야	033-337-5411 deptour6@yahoo.com
말레이 관광사무소	036-288-2493 lgumalaytourism@yahoo.com
아클란주 관광사무소	036-268-8033 0916-589-6261 aklantourism@yahoo.com.ph

**항공**

필리핀항공	02-8855-8888 www.philippineairlines.com
세부파시픽항공	(+82) 2-6105-2037 www.cebupacificair.com
칼리보공항	036-272-1161 036-272-1053 036-262-3264
깨띠클란공항	036-288-7111 to 2

**선박**

ZGO Travel	0909-9933-0180 / 036-288-7693
Starlite	(이타-이타) 0917-774-7899 / 0956-884-9502
Montenegro	0929-800-9738

**주요 유용한 연락처**

주 필리핀 대한민국 대사관	02-8856-9210
마닐라공항	https://www.miaa.gov.ph
타미날 1, 2, 4	02-8877-1109 / 02-8877-1109
타미날 3	02-8877-7888 / 02-8877-7888
막탄 세부 국제공항	https://mcaa.gov.ph 02-520-2316
클라크국제공항	https://clarkinternationalairport.com 045-598-5131

**기타 유용한 웹사이트**

마닐라	manila.gov.ph/tourism www.manilaguide.com
세부	www.cebu.gov.ph
중앙 루손 지방	itsmorefunincentraluzon.com

https://www.itsmorefuninthephilippines.co.kr/







### 참치 (Tuna)

**제너럴 산토스 시티 (General Santos City)**  
제너럴 산토스 시티는 회로 먹을 수 있을 정도로 신선한 참치의 원산지입니다. 필리핀의 참치 수도답게 조리 과정이 쉬우면서도 독특한 참치 요리의 본고장으로 즐거운 먹거리가 가득합니다. 세계 최고의 바다에서 잡힌 신선한 참치 요리를 맛볼 수 있습니다.

**잘 어울리는 음식** **추천 식사**

참치와 어울리는 음식으로는 맥주, 와인, 커피가 적합합니다.

제너럴 산토스에서 꼭 먹어야 할 것은 시푸드 셀러던 참치 기념품입니다. 참치를 깎듯 썰기만 뒤 식초 드레싱으로 양념을 하고, 얇게 썬 양파, 칠리, 칼라만시 등을 곁들여 먹는 요리로 보통 에피타이저로 제공되지만 술안주로도 좋습니다. 사복방 빵이라고 불리는 참치 퍽 구이 역시 인기 메뉴입니다. 참치 퍽 부위를 간장, 마늘, 후추, 칼라만시 그리고 설탕이 들어간 소스에 재운 뒤 숟불 위에서 구워 만듭니다. 자극한 연기와 함께 나는 향이 군침을 들게 하는 이 요리는 여럿이 함께 나누어 먹기에 좋습니다. 소금, 마늘, 식초, 후추 등으로 양념한 참치 곁들여 빵가루를 묻혀 만든 바삭바삭한 치차로도 기억하세요!

**참치를 먹을 수 있는 곳**  
제너럴 산토스 시티에는 맛있는 해산 요리가 가득합니다. 길가의 작은 식당부터 플랜테이션 클럽 하우스에 이르기까지 여러분을 위한 참치 요리와 시푸드가 준비되어 있습니다.



### 시푸드 (Seafood)

**카피즈 (Capiz)**  
**이사벨라 (Isabela)**  
**팔라완 (Palawan)**  
감칠맛 나는 음식부터 완전히 모험적인 음식까지, 필리핀에서 해산물 진미를 맛보러 미식 여행을 떠나보세요!

**추천 식사**

참치와 어울리는 식사로는 칼라만시, 마늘, 후추, 칼라만시, 그리고 설탕이 들어간 소스에 재운 뒤 숟불 위에서 구워 만듭니다.

카피즈의 로하스 시티에 있는 수많은 식당에서 게, 오징어, 가리비 등으로 구성된 뷔페를 즐길 수 있습니다. 랍스터를 드시려면 다양한 갈라푸가 풍부한 이사벨라를 방문하십시오. 좀 더 이색적인 음식을 원하시면 팔라완에서 타일룩에 도전해 보세요! 타일룩은 굴과 비슷한 맛을 내는 배종벌레조개로 식초, 소금, 라임 주스 등을 곁들여 먹게 됩니다.

성나라 필리핀에서의 맛있는 여행! 수천 개의 섬에 수많은 해산물 요리가 준비되어 있습니다.

**해산물 요리를 먹을 수 있는 곳**  
팔라완, 이사벨라, 카피즈 지역에서 곳곳에서 해산물 요리를 드실 수 있습니다.



### 중국 요리 (Chinese Food)

**비논도 (Binondo)**  
필리핀에서 경험할 수 있는 더 흥성한 음식 체험 중 하나는 비논도 푸드 워크(Binondo Food Walk)입니다. 세계에서 가장 오래된 차이나타운을 가늠하며 맛과 역사를 둘러보는 투어를 즐겨보세요!

**추천 식사**

비논도에서 추천하는 식사로는 판시 칸톤, 산선한 야채를 넣어 만든 스프링롤, 롬피아(Lumpia), 소고기와 부추를 넣어 만든 만두를 튀겨낸 시오파오(Siopao)까지, 비논도 여행은 여러분의 기억에 남을 미식 여행이 될 것입니다.

북중국수인 판시 칸톤(Panxit Canton), 산선한 야채를 넣어 만든 스프링롤, 롬피아(Lumpia), 소고기와 부추를 넣어 만든 만두를 튀겨낸 시오파오(Siopao)까지, 비논도 여행은 여러분의 기억에 남을 미식 여행이 될 것입니다. 마닐라의 비논도 지구는 1596년에 설립되었습니다. 시간이 지나면서 광동요리의 영향을 받은 필리핀식 중식 요리가 만들어지기 시작했습니다.

**중국 요리를 먹을 수 있는 곳**  
풍부한 역사와 맛있는 음식이 가득한 비논도 푸드 워크가 다양한 방식으로 준비되어 있습니다.



### 비콜 익스프레스 (Bicol Express)

**비콜 (Bicol)**  
소박한 돼지고기 피짜처럼 보이지만, 혀를 강타하는 특유의 매운맛으로 놀라게 될 수도 있습니다. 비콜 익스프레스라는 이름 그대로 마치 가지를 탄 것과 같은 강렬함을 남기는 사우스 루손 지방의 요리입니다.

**추천 식사**

비콜 익스프레스의 원래 이름은 시닐리한(Sinilihan)으로 '칠리(Chili)를 맛 보았다'는 의미가 있습니다. 비콜 익스프레스는 칠리, 코코넛 밀크, 새우 페이스트, 양파, 마늘, 돼지고기로 만든 비콜 지방의 별미입니다.

1970년 개최된 요리 경연 대회의 참가자였던 셀리 칼로가 '비콜 익스프레스'란 이름으로 이 요리를 선보이며 유명해졌습니다.

비콜 익스프레스는 밤과 함께 먹기 좋은 음식입니다. 강렬한 매운맛을 즐기기 위해 밤이나 물이 필요할 수도 있습니다. 매콤한 비콜 익스프레스에 도전해 보시겠습니까?

**비콜 익스프레스를 먹을 수 있는 곳**  
비콜 익스프레스는 밤과 함께 먹기 좋은 음식입니다. 강렬한 매운맛을 즐기기 위해 밤이나 물이 필요할 수도 있습니다. 매콤한 비콜 익스프레스에 도전해 보시겠습니까?

# FOOD IN THE PHILIPPINES

## 필리핀 음식에 대한 흥미로운 사실

- 필리핀인의 식사에는 쌀밥이 빠져지 않습니다.** 돼지고기는 주된 단백질 공급원으로 널리 사용되는 식재료입니다.
- 피쉬소스, 식초, 새우 페이스트 등 쌀밥만큼 필수적인 것은 소스입니다.** 카마얀(Kamayán) 손가락을 사용하는 식사법

## 필리핀의 날씨

필리핀 여행의 최적기가 언제인지 알아보세요!

<b>건기</b> 12월부터 5월까지. 3월부터는 기온이 높아지며 비가 거의 내리지 않습니다.	<b>우기</b> 6월부터 11월까지 계절풍(몬순)과 태풍이 올 수 있습니다. 일기예보를 확인하세요.										
12월	1월	2월	3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월

## 유용한 필리핀어

- 얼마입니까?  
**Magkano po?**
- 고맙습니다!  
**Salamat po!**
- 천만에요!  
**Walang anuman!**
- 잘 지내세요?  
**Kamusta!**
- 인사말(아침/점심/저녁)  
**Magandang Umaga/Hapon/Gabi**
- 몇 시입니까?  
**Anong oras na?**
- 이름이 무엇입니까?  
**Ano ang pangalan mo?**
- 메뉴판 좀 주세요.  
**Pahingi po ng menu?**
- (음식명)가 있습니까?  
**Meron po kayong (insert food name)?**
- 베스트셀러가 무엇입니까?  
**Ano pong bestseller?**
- 식사하십시오!  
**Kain tayo!**
- 맛있어요!  
**Ang sarap!**

안전을 위해 방역수칙을 지켜주세요.  
QR코드를 통해 최신 뉴스를 확인하세요!

## 지역 교통수단

버스, 택시 등 외에도 현지인들이 이용하는 다양한 대중교통 수단을 저렴하게 이용할 수 있습니다.



**트리사이클(Tricycle)**  
오토바이를 개조하여 승객을 태울 수 있게 만든 것입니다. 주로 단거리용 이동할 때 사용합니다.



**지프니(Jeepney)**  
필리핀 대중교통의 상징물로 여겨지는 지프니는 미군이 쓰던 군용 지프를 개조하여 만든 차량입니다.



**하발-하발(Habal-habal)**  
오토바이 택시로 가까운 거리를 이동하실 때 이용할 수 있습니다.

