

실습 과목 : 중식조리실습, 이기성(교수)
 실습 날짜 : 2024년 11월 7일 목요일 12반 - 보강(12월 13일)
 실습인원 및 분반 : 목요일(11반, 16명, 8조) / 금요일(12반, 13명, 7조)
 음식 작품 : 각 조당 음식 1개씩 완성품 제출하고 시식할 것(반드시)
 실습명 : ① 짜짜면
 ② 볶음밥(Basic)과 계란국

~~*소스, 육수, 밥 등의 공통적인 작업은 1&2조 같이 할 것*~~

Ingredients	1 Q'ty (조별)	Order Q'ty & Unit	Standard & Remark
① 면 만들기			
중력분(밀가루)	250g	면 만들기는 생략 (필감산 Chef님 특 강으로 인해)	* 숙성 최소 2시간이상 해야 면이 쫄깃해짐
감자전분	25g		* 베이킹소다를 넣은 이유는?
베이킹소다	2g		면이 잘 퍼지지 않고 탄력이 좋아짐
소금	3g		알칼리성이 소다를 만나면 반독이 노랑색으로 변함
물(야채 즙/ 색유지 역할)	150ml		
② 볶음밥(Basic)			
A. 기본 재료			
쌀(불린)	120g	밥으로 200g	
달걀	1ea		계란은 풀어서 준비요망
B. 야채 손질			
대파(흰, 청)	10g	N/N	
당근	4g		
마늘쫀	6g		
C. 양념 재료			
식용유	40ml		
아이미(=미원)	2g		
치킨스탁	2g		
소금 & 후추	some		
참기름	2ml		
③ 계란국 만들기			
대파(탕)	5g		
계란	1ea		
치킨스탁 물	200ml		
백후추	some		
미원	some		
소금	some		

④ 짜장 VS 간짜장

<고기 볶기>	<조별>		
돼지고기/돈전지(1.5cm*1.5cm)	200g		
생강(곱게 다져서)	2g		
간 마늘	1ea(4g)		
흑후추	some		
<야채 볶기>			
중국 양파 大(2cm*2cm)	1/2ea(100g)		
주끼니 호박(씨 제거)	60g	주끼니 호박 1조당 1/3ea씩	
<춘장 및 양념 하기>			
볶음 춘장	30~50g	1인분 숟가락으로 약 2스푼(1스푼 15g정도)/ 한번 더 볶아 줄 것!!	
진간장	4g		
굴소스	5g		
치킨스탁	4g	연하게...	
미원	4g		
설탕	10g		
<농도 맞추기>			
치킨스탁	기호에		
전분물	some		

◆ Cooking Method ◆

1. 볶음밥(기름밥)=차오판(炒饭, chǎofàn, 중국어)

쌀밥에 채소나 고기 등을 잘게 썰어 넣고 기름에 볶아 만든 음식
한국, 중국 등 아시아의 여러 지역에서 즐겨 먹음

2. 나라별의 볶음밥

*말레이시아·싱가포르·인도네시아: **나시 고렝(nasi goreng)**은 말레이·인도네시아어로 "볶음밥"을 뜻(간장, 고추소스)

*미얀마: **타민 조(ထမင်းခက်)**는 버마어로 "볶음밥"을 뜻하는 말



*일본: **야키메시(焼き飯=차한)**는 일본어로 "볶음밥"을 뜻하는 말

*캄보디아: **바이 차(បាយ៉ា)**는 크메르어로 "볶음밥"을 뜻하는 말



*베트남: **검 찌엔**(cơm chiên) 또는 **검 량**(cơm rang)은 베트남어로 "볶음밥"을 뜻하는 말

*태국: **카오 팻**(ข้าวผัด)은 태국어로 "볶음밥"을 뜻하는 말



*페루: 페루에서 먹는 중국식 볶음밥은 **아로스 차우파**라고 불림

*필리핀: 마늘을 넣은 볶음밥인 **시낭가그**가 유명하다.



* 그 이외에 **벤친**(서아프리카/세네갈), **비리아니**(인도), **필라프**(중앙아시아, 터키), **리조또**(이탈리아), **파에야**(스페인), **잠발라야**(미국, 스페인과 프랑스의 영향으로 변형되었음) 등이 있음



비리야니(인도 볶음밥)



잠발라야(미국식 스타일의 볶음밥)

3. 중국의 볶음밥의 종류

1) 재료에 따라서 구분

*단화 차오판(蛋花炒飯 황금 볶음밥): 계란 볶음밥(기본 베이직 볶음밥)

*주러우 차오판(猪肉炒飯): 고기를 기본으로 한 볶음밥



*칭더우 차오판(靑豆炒飯): 완두콩을 기본으로 한 볶음밥

*싼센 차오판(三仙炒飯 삼선볶음밥): 3가지의 재료(해산물 3가지 혹은 고기 3가지 등)를 쓴 볶음밥



*스징 차오판(什景炒飯): 10가지 재료(고기, 해산물, 야채 등)를 쓴 볶음밥

*바오위 차오판(鮑魚炒飯): 전복 볶음밥



2) 지역별의 유명 볶음밥

*양저우 차오판: **새우와 파**가 들어간 볶음밥으로, 대표적인 중국 요리 중 하나.

*푸젠 차오판: **쌀밥에 걸쭉한 소스를 부은 뒤 달걀을 첨가해 조리**하며, 지역에 따라 버섯, 각종 고기 및 채소가 추가

*위안양 차오판(원양 볶음밥): **토마토 소스, 화이트 소스를 태극 모양**으로 동시에 넣은 볶음밥

*양주식 차오판(휘투어 볶음밥): 중국의 운남성 수제햄을 이용하여 굴소스를 넣어 만든 볶음밥



운남식 수제햄 (휘투어火腿) 만들기

4. 자장면(-醬麵=짜장면)

양파, 양배추 등 채소와 돼지고기에 기름으로 튀긴 춘장을 넣어 굵은 국수에 비벼서 먹는 한국 스타일의 중국 요리
 산둥성 출신인 중국인 노동자들이 인천항 인근(현재 차이나타운)에서 처음으로 판매한 것이 시초가 되었음(1890년대)
 원래는 중국의 산둥성 지방의 가정식이었던 "**직장면**"을 응용하여 만든 것이 시초임
 정식적으로는 "**공화춘**"에서 본격적으로 판매를 하게 되었음(1908~1983년)/현재는 폐업하였고 국가등록문화재로 지정

5. 자장면의 종류

간짜장 : (←乾-)물하고 녹말가루를 사용하는 대신 **양파와 춘장을 기름에 볶아서 만듦**

삼선짜장 : (三鮮-)새우, 오징어, 해삼, 미더덕, 전복, 주꾸미 같은 **해산물**을 넣어 만듦

유니짜장 : (←肉泥-)채소와 고기를 잘게 갈아 넣은 부드러움. '**유니**'는 **다진 고기를 뜻**하며, 산둥 지방의 발음에서 온 말

유슬짜장 : (←肉絲-)재료를 **실처럼 가늘고 길쭉하게 채썰어서** 국수와 같이 볶아 납작한 접시에 올려진 짜장

옛날짜장 : 소스가 묽은 편이고 감자가 들어가 있어 춘장의 맛임

사천짜장 : (四川-) **춘장 대신 두반장을 사용해서 만들며, 짜장에 겨자 또는 고추를 넣은 것이 특징**

춘장과 두반장을 섞어 하기도 함.

쟁반짜장 : **큰 쟁반에 볶은 짜장을** 올려 여럿이 같이 먹는 짜장으로, 대표적으로 해물 쟁반짜장이 있음

