

수업일 : 수요일(2학년 1반/ 19명)  
 실습 과목 : 유럽피언조리실습, 이기성(교수)  
 인원 및 수업시간 : 9조(학생)+1조(교수)  
 음식 작품 : 한 조당 1작품씩 완성품 제출할 것(검사 후 시식 할 것!!!)



Time: 10:00 ~ 14:00



실습명 : ① Minestrone soup  
 ② Fish Chowder Soup  
 ③

| Ingredients                              | 1 Q'ty<br>(1인분) | Order &<br>Divide | Standard & Remark     |
|--|-----------------|-------------------|-----------------------|
| <b>① Minestrone soup</b>                 |                 |                   |                       |
| Bacon Chips(=Pork fat)                   | 15g             | 1인분(1줄)           |                       |
| Zucchini cubes                           | 10g             |                   |                       |
| Potato cubes                             | 10g             |                   |                       |
| Onions cubes                             | 15g             |                   |                       |
| Carrot cubes                             | 10g             |                   |                       |
| Sweet corn                               | 5g              |                   |                       |
| Green peas                               | 5g              |                   |                       |
| Garlic sliced                            | 1ps             |                   |                       |
| Broccoli (sliced into bite-sized pieces) | 2ps             | 손톱크기로 절단          |                       |
| Toamato paste                            | 25g             | 분배(X)             | *토마토 페이스트는 야채와 함께 볶아줌 |
| Toamato Purre/Whole(Can)                 | 50g             | 분배(X)             | *사용하고 나머지는 냉동고에 저장할 것 |
| Chicken Stock                            | 200ml           |                   |                       |
| Bay leaf                                 | 1ps             |                   |                       |
| Boiled pasta noodle(penne or spaghetti)  | 4g              |                   |                       |
| Olive oil                                | 20ml            |                   |                       |
| Basil dried                              | some            |                   |                       |
| Oregano dried                            | some            |                   |                       |
| Parmasan cheese                          | some            |                   |                       |
| Salt & Peeper                            | some            |                   |                       |
| Bread (Whole)=Morning roll               | N/N             | 1인당 2ps           |                       |
| <b>② Fish Chowder Soup</b>               |                 |                   |                       |
| Catfish meat(=Cod fish)                  | 150g            | 생선 - 1조당          |                       |
| Bacon(=Pork fat)                         | 15g             | 1인분(1줄)           |                       |
| Potato cubes                             | 15g             |                   |                       |

< Chicken Stock >  
 Chicken/meggi 5g  
 Water 500ml  
 White wine(=suju) 20ml  
 Garlic 5g(1ea)

|  |       |       |                   |
|--|-------|-------|-------------------|
| Onion cubes                              | 15g   |       |                   |
| Garlic chopping                          | 1ps   |       |                   |
| Broccoli (sliced into bite-sized pieces) | 3ps   | N/N   | * 손톱크기로 절단        |
| Sweet corn                               | 2g    |       |                   |
| Green peas                               | 2g    |       |                   |
|  |       |       |                   |
| <b>Roux(Flour+Butter 1:1)</b>            | 15g   | 분배(X) |                   |
|  |       |       |                   |
| Wipping cream(Heavy cream)               | 80ml  |       |                   |
| Milk                                     | 100ml |       |                   |
| Chicken Stock                            | 50ml  |       | *냉동피바지락(해캄 되어 있음) |
| Clam stock                               | 50ml  |       |                   |
| White wine(=Suju)                        | 30ml  |       |                   |
| Thyme                                    | some  |       |                   |
| Parsley dried                            | some  |       |                   |
| Lemon juice                              | some  |       |                   |
| Bread (Whole)=Morning roll               | N/N   |       |                   |
|  |       |       |                   |

### ◆ Cooking Method ◆

#### 1. 미네스트로네(Minestrone)

- \* 이탈리아 전통 스프로서 채소와 토마토를 베이스로 파스타를 넣어 만든 가정식 스타일의 스프
- \* 원래 전통 미네스트로네는 베이컨이 아닌 "돼지비계"를 넣어 만드는 것이 전통임



## 2. Fish Chowder Soup

\* 차우더스프는 해산물, 감자, 베이컨, 크림 등을 넣어 삶은 스프의 일종이며, 미국이 먼저라고 하지만, 영국이 오리지널임

     63 Ratings  200 Comments

### New England Fish Chowder

Creamy fish chowder, inspired by New England "chowdah!"

By **ELISE BAUER**  
Updated September 11, 2023



### Ingredients

- 1 tablespoon extra virgin olive oil
- 1 teaspoon butter
- 2 medium yellow onions, chopped (about 2 c)
- 1/2 cup dry white wine, optional
- 3 large Yukon Gold potatoes (about 1 1/4 pounds), cut into 3/4-inch cubes
- 2 cups clam juice
- 1 bay leaf
- 1 tablespoon fresh thyme, or 1 teaspoon dried thyme
- 1 1/2 teaspoons salt
- 1/4 teaspoon freshly ground black pepper
- 1 teaspoon [Old Bay](#), optional (can use a little paprika and a dash of cayenne)
- 1 1/2 to 2 pounds cod or other firm white fish, pin bones removed, fillets cut into 2-inch pieces
- 1 1/2 cups heavy cream
- 2 tablespoons chopped fresh parsley