



수업일 :
실습 과목 :
인원 및 수업시간 :
음식 작품 :
실습명 :

2025년 04월 09일 / 수요일(2학년 1반/ 19명)
유럽피언조리실습, 이기성(교수)



9조(학생)+1조(교수)
한 조당 1작품씩 완성품 제출할 것(검사 후 시식 할 것!!!)

Time: 10:00 ~ 14:00

- ① Tomato Sauce(Basic)
② Meat Sauce(Basic)

현장에서 판매되는 면의 무게 160g(삶기 전 120g정도)

Ingredients	1 Q'ty (1인분)	Order & Divide	Standard & Remark
<< Herb & Chicken stock >>			
Chicken(maggi liquid)	5g		
Water	500ml		
White wine(=suju)	20ml		
Garlic chopping	5g		
Basil	1g		
Oregano	1g		
① Tomato Sauce(Basic)			
Tomato whole can	200g		
Fresh Basil	2g		
Dried Oregano	2g		
Dried Basil	2g		
Onion Chopping	40g		
Olive Oil(pure)	20ml		
Seasame leaf	2ps		
Garlic cloves	1pc		
Sugar	some		
Salt & Pepper	some		
② Meat Sauce(Basic)			
Tomato whole can	150g		
Tomato paste	15g		
Meat Choppinng	40g		* 각 조당 150g씩 (미트 남으면 N/N 할 것!!!)
Carrot Chopping	10g		
Onion Chopping	20g		
Celery stick chopping	10g		
Olive Oil(pure)	20ml		
Chicken Stock	120ml		
Fresh Basil	2g		

<i>Dried Basil, Oregano</i>	2g		
<i>Garlic cloves</i>	1pc		
<i>Seasame leaf</i>	2ps		
<i>Salt & Pepper</i>	some		
<i>Grana padano cheese</i>	some		
<i>Apple jam OR Sugar</i>	some		
③ Boiling Pasta			
<i>Spaghetti</i>	120g		삶을 때 물과 면의 비율은 10:1의 비율이 좋음
<i>Water</i>	2000ml		일반적으로 면을 삶을 때의 소금은 10g정도가 적당하나 면에 간이 베기 위해서 그 이상의 소금이 필요함
<i>Salt</i>	30~34g		
<i>Oil</i>	20ml		
④ Pickle Marinade			
<i>Pickling spice</i>	6g		
<i>Salt</i>	30g		
<i>Water</i>	700ml		
<i>Sugar</i>	300g		
<i>Vinegar(White)</i>	270ml		
<i>Cinamon stick</i>	4g		
<i>Dry pepper</i>	1ps		
[Vegetable/Pickle]			
<i>Cucumber</i>	2ea		
<i>Carrot</i>	1/2ea		
<i>Radish(Korean)</i>	N/N		

◆ Cooking Method ◆

A. 스파게티 면 삶기

- * 바닷물의 평균 농도는 3.5%(0.035)정도로 1L = 1000g * 0.035 = 35g (100g = 3.5g)
- * 찌개 소금농도: 1000ml - 15~18g정도
- ☞ 면을 삶을 경우에 간을 맞추어 주는 것이 중요한 포인트인데 **바닷물 농도 이하(20g/서양식)**정도로 맞추는 것이 가장 좋은 방법
- ☞ 소금양은 면의 두께와 삶은 시간에 따라 약간씩은 달라질 수 있다(면이 두꺼울수록 소금양의 첨가 올라감)
- ☞ 물이 끓은 후에 소금(20~25g)과 면을 넣어 면이 숨이 죽으면 불을 최대한 줄인 후 보글보글 끓여 준다.
- ☞ **염도 1%(1g)=나트륨 400mg (세계보건기구 나트륨 권장량 2000mg, 우리나라 경우=3500mg)**
- ☞ 찌개류 1.3~1.5g정도(된장찌개=염도1.5%, 나트륨590mg), 국류 1.0~1.3g정도(김치국=염도1.2%, 나트륨 450mg)
- ☞ 라면류 3.0~3.3%, 나트륨 1200~1700mg

<염분량 계산법>

염분 농도(측정기를 이용)를 이용하여 염분량(g)/나트륨(mg)을 구할 수 있음

■ 총 염분량(g)={물의 양(cc/ml)x**측정수치**(%) }÷100

■ 나트륨(mg)=측정지수(%)x400

■ 총 나트륨량(g)=염분량(g)÷2.5

* 염도계에 나타나는 염도 수치는 물 100cc당 소금 함유량을 의미하며 염도 1%는 소금 1g과 같습니다.

* 소금 1g에 함유된 나트륨은 약 400mg 입니다.

(예시) 국물 요리의 염분 / 나트륨량 계산

쇠고기 무우국 100cc/ml를 염도측정기로 측정수치가 0.9%가 나왔을 시에....

{100ccx0.9%} ÷ 100=0.9g 염분량

0.9%x400=360(mg) 나트륨량

(예시) 고형물물의 염분 섭취량 계산(물과 1:1로 희석해서 계산)

두부조림(100g)을 측정시 물(100g)을 섞고 측정 수치가 0.8%가 나왔을 시에...

{(100gx0.8%)} ÷ 100 x 2 = 1.6g 염분량

* 고형물은 분쇄기로 잘게 갈아서 물과 1:1로 섞은 다음 측정해야 한다. 음식과 같은 양의 물이 들어감으로 염도계에 측정된 값의 2를 곱해서 음식에 든 정확한 소금양이 나온다.

B. 파스타의 정의와 역사

파스타(Pasta=Dough)는 밀가루와 물과 반죽한 것을 총칭하며 면 요리의 전체를 포함한다. 유래는 기원전 3천년경에 국수형태의 음식을 만들어 먹었다는 설과 중국에서 기원전 1세기경에 국수에 대한 기록이 있으며, 마르코 폴로가 1295년에 베니치아로 돌아올 때 중국에서 파스타를 가지고 왔다는 설이 있다. 파스타의 시작점은 12세기 초 시칠리아에서 건조 파스타를 생산하여 주변지역에 수출을 하고 있어서, 이탈리아에서 그 전부터 파스타가 있었음을 증명함.

*일반적으로 파스타의 이름은 (면 + alla[=to the] + 소스 또는 주방장이름, 지역명)의 형식을 가지고 있는 경우가 많다

(a) **Durum Wheat** **Semolina flour** **Spaghetti or Fusilli** (b) **Common wheat** **wheat flour** **Bread or Noodle**

C. 파스타의 종류와 구분

* 건조 파스타와 생 파스타 - 생파스타는 이탈리아 중북부지역에서 즐겨먹음, 건조파스타는 중남부지역에서 많이 먹음

* 면의 모양에 따라서 300여개 이상, 면의 종류에 따라서 1200여개 이상 있음(형태, 크기, 길이, 굵기에 따라서 더 많은 파스타 존재)

* Pasta은 면의 길이에 따라 롱 파스타(Long pasta), 숏 파스타(short pasta), 스테핑 파스타(Stuffing pasta)로 분류된다.

* **아체르보(Ace'rbo)**: 안 익은 상태, 설익은 상태를 말함(면의 종류에 따라 대략 5분이하 정도의 삶기)

* **알 텐데(Al dente)**: 면 중심에 심이 있는 것처럼만 삶은 상태를 말함(면의 종류에 따라 대략 5~8분이하 정도의 삶기)

* **벤코토(Ben cotto)**: 면이 완전히 익은 상태를 말함(면의 종류에 따라 대략 10분이상 정도의 삶기)

D. 토마토 소스

토마토(Pomodoro=Tomato)는 악마의 열매(16세기경)/금단의 열매로 냉대받았던 토마토 / 약 5000여종, 한국에 20여종

산 마르자노 토마토(San Marzano tomato)를 최고로 치는데, 색깔이 아주 붉고 껍질을 벗기기 쉬우며 속은 탱탱하고 씨가 거의 없어 토마토소스를 만들기에 적합함.

㉠Tomato Whole: 토마토의 껍질을 벗겨 통째로 익힌 후 살균처리하여 캔에 담은 것

㉢Tomato Puree: 토마토를 으깨어 껍질, 씨 등을 갈아서 줄여, 농축액 중에 가용성 고형분이 24% 미만인 것을 말함.

- ⓒTomato Paste: 토마토의 수분을 증발시키고 과육만 농축하여 전 고형분량이 24% 이상인 것을 말함.
- ㉔Tomato Sauce: 토마토에 여러 가지 재료와 양념, 허브를 첨가하여 만든 인공 가공 조리된 인스턴트 소스(토마토쿨리, 케첩)

E. 미트소스

- * 미트소스(Meat Sauce): 미트볼(고기 덩어리)을 만들어 토마토 소스와 버무린 요리라 칭할 수 있음
- * 라구 소스(Ragu): 각종 고기류와 잡다한 고기 야채류 등을 곱게 다져서 토마토와 함께 장시간 끓인 파스타 소스의 일종(=고기 소스)
- * 볼로네제 소스(Bolognese): 볼로냐 지방에서 유래한 라구소스로써 토마토와 고기 기반의 소스
- ☞★라구 볼로네제(이탈리아어: ragù bolognese) 또는 볼로냐 소스는 이탈리아 볼로냐 지역의 대표적인 소스(흔히 쇠고기를 씀)
- ☞ 근래에 와서 볼로네제 소스와 라구소스를 통일시켜 "미트소스"라고 혼용하여 쓰이고 있음



Meat Sauce



Bolognese Sauce



Ragu Sauce