

수업일 :

2025년 05월 21일 / 수요일(2학년 1반/ 19명)



실습 과목 :

유럽피언조리실습, 이기성(교수)

인원 및 수업시간 :

9조(학생)+1조(교수)

Time: 10:00 ~ 14:00

음식 작품 :

한 조당 1작품씩 완성품 제출할 것(검사 후 시식 할 것!!!)

① Steak Sauce(Demi-glace) Cooking

실습명 :

② Beef sirloin (How to Cook ?)

1 인분(개인전.....)



Ingredients	1 Q'ty (1인분)	Order & Divide	Standard & Remark	
<b>* Steak saue(=Demi-galace)</b>				
Pork Bone	3일차 (소요) 5kg	}	스테이크 소스 재료는 배분하지 마시오	
Beef Bone				5kg
Chicken Bone+Chicken foot				5kg
Onion	4일차 (소요)	}	모두 오븐에서 구워서(브라운 색) 준비하여 줄 것 * 뼈는 3일(72시간) 정도 끓여주고, * 야채는 1-2일(24시간) 정도 끓여주고, * 향신료 및 조미료는 마지막날에	
Carrot				1kg
Leek				1kg
Celery				300g
Ginger				80g
Garlic				120g
Tomato whole				100g
Bay Leaves				10ps
Pepper Corn	6g			
Suju	300ml			
Water			* 물은 계속 충분히 넣어 유지해 줄 것	
Tomato Paste	500g		* 페이스트는 기름에 볶아줌	
Thyme(Dryed)	5일차 (소요) 4~5g	}		
Rosemary(Dryed)				4~5g
Sage(Dryed)				2g
Wine Red(700ml)	3Btl		* 레드와인(3병)은 1/3까지 줄여줄 것	
Brown Roux	200~300g		* 농도 유지	
Beef base(=Beef Dsada)	15g			
Chicken stock	10ml			
Salt&Pepper	some			
Sugar	some			

# 🌸 Beef sirloin, How to Cook ? 🌸

→ 산업체(호텔)의 스테이크 스타일은 어떤가?

## A. Beef sirloin marinade

Beef sirloin	160g	1인 기준량	* 고기는 분배 금지
Sugu	4ml		* 분무기를 이용해서 뿌려줄 것
Butter Salt-free + Garlic Chopping	some		*정제버터(8) : 다진마늘(2)의 비율로 붓으로
Salt & pepper	some		

## B. Garlic Potato mesh (메쉬는 조별끼리 만드시오)

Frozen Idaho Potatoes	1조당 1ea	<u>조별 레시피</u>	* 냉동 감자는 해동한 후 반드시 오븐에서 구워 수분을 날려 줄 것(180°C 10minute)
Butter(Salt-free)	5g		
Garlic Chopping	1ps(4g)		
Fresh Milk	50ml		
Whipping cream	40ml		
Nutmeg powder	some		
Salt & pepper	some		

## C. Hot - "vegetables"

C-1. Semi-dry cherry tomato	2ea	1조당 4ea	* 체리토마토는 소금+후추+오일을 하여 오븐에서 (150°C 25~30minute) 드라이 시킴
* 세미드라이 된 토마토 대나무꼬지에 2개씩 꽂아 준비함!			
C-2. Julienne fried potatoes (Hair French Fries)	1/2ea	1조당 1/2ea	* 감자는 얇게 채를 쳐서 전분을 뭉쳐 튀겨 줌 (동그랗게 벌집형태)
* 감자를 줄리앙으로 썰어 튀겨 뭉쳐서(동그랗게) 튀겨줌!			

## D. Mushroom Steak sauce(소스는 조별끼리 만드시오)

Shiitake mushroom sliced	1ps	<u>조별 레시피</u>	
Button mushroom sliced	2ps		
Onion pine Chopping	10g		
Garlic Chopping	1g		
Butter(Salt-free)	5g		
Red wine(Reduce 1/3)	40ml		* Reduce the red wine to 1/3
Whipping cream	15ml		
Salt & pepper	some		

E. Cold - "Garnish"			
Fresh Arugula (= Rucola)	2 leaves		
Parmesan Cheese (Saving)	1ps		
Balsamic Sauce	some		* 허브크림* 생크림을 차가운 볼에 올려 친 후 에 파슬리, 오레가노, 바질을 섞어 짜주머니에 준비 해두어 서브할 때 짜준다.
Herb Cream	5g		
(parsley, oregano, basil)	etc		
G. Steak roasting - grid method(Checkered)/ 격자무늬			
Marinade Beef sirloin	160g	1인분 기준	* 마리네이드 최소 20분정도 휴식기간
			* 등심은 그릴에서 격자무늬를 내면서 구워 익 혀준다(오븐에 얹 들어가 됨). 단, 두께가 두꺼운 등심은 오븐이나 팬에서 익혀 MW(굽기정도)로 익혀준다.

### ◆ Cooking Method ◆

#### 1. 한국산 쇠고기 등급

육질의 등급의 경우에 1++, 1+, 1, 2, 3 의 5개 등급으로 나누어 주는데, 마블링, 육색, 지방의 색, 성숙도에 따라 구분함.

쇠고기 등급은 단면을 기준으로 1++A, 1++B 이런 식으로 나타내고, 1++는 육질의 등급을 표시함.

여러 기준의 요소 중에서 가장 중요한 부분을 차지하는 것이 마블링(근내 지방도)

구분		육질 등급					
		1++등급	1+등급	1등급	2등급	3등급	등외등급
육 질 단 면	A등급	1++A	1+A	1A	2A	3A	
	B등급	1++B	1+B	1B	2B	3B	
	C등급	1++C	1+C	1C	2C	3C	
	등외등급						등외

#### 2. 미국산 쇠고기 등급

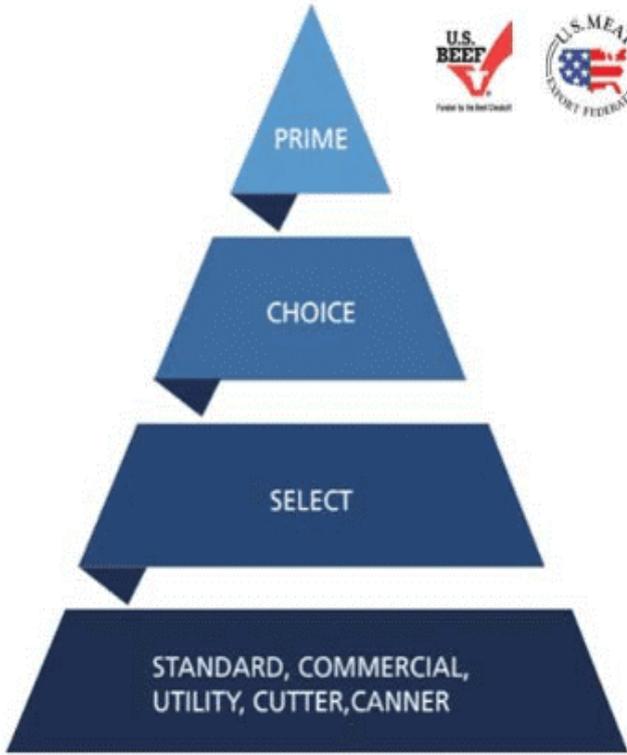
미국의 소고기는 어릴때에는 목초사료(방목)을 하다가 어느정도의 육성우 단계에서는 방목과 골목비율을 병행하며, 비육우단계부터는 곡물비육을 해서 살을 찌우게 됩니다. (12-14개월령, 생체 중량 300~400kg될 때까지 방목)

미국의 쇠고기 등급은 국내와는 다르게 "마블링과 성숙도" 만의 기준으로 미국 농무부 표준에 따라 8개의 기준으로 함.

\* 등급의 기준: ①캔너 → ②커터 → ③유틸리티 → ④커머셜 → ⑤스탠타드 → ⑦ 셀렉트 → ⑦초이스 → ⑧프라임

성숙도의 기준으로 A ~ E까지의 5단계로 구분하며, 성숙도는 A가 가장 좋으며 나이가 어린 소가 많음.

우리나라에 들어오는 쇠고기는 대부분이 30개월의 미만의 어린 소로 성숙도가 A에 속하는 프라임, 초이스, 셀렉트 등급임 특히, 프라임의 등급 경우에 마블링 지방의 함률이 10~13%정도로 최상위 등급을 차지하며, 초이스의 경우 4~10%정도, 셀렉트의 경우 2~4%수준으로 중상급에 속함, 캔너, 커터, 유틸리티의 쇠고기는 거의 가공품으로 많이 사용함.



## 미국산 소고기의 마블링, 성숙도에 따른 품질 등급

마블링	성숙도				
	A	B	C	D	E
풍부	프라임	초이스	커머셜	유틸리티	커터
적당히 풍부					
약간 풍부					
적당	셀렉트	스탠다드	유틸리티	커터	
보통					
소량					
미량					
극소량					
거의없음					

### 3. 호주산의 쇠고기 등급

일본이 원조인 검은소 "와규"의 품종은 근내 지방도(마블링)이 매우 높은 소 품종으로 22.5~31.7%의 마블링 호주산 쇠고기는 특이하게 목초 사육(Grass-fed)와 곡물 비육(Grain-fed)으로 나누짐.

목초 사육으로 길러진 소들은 일정기간의 비육을 하는데 **50일산, 100일산, 200일산, 300일산** 등으로 이걸로 기준을 삼음

\* 등급의 기준: ①A(Any) → ②S(Steer) → ③GF(Grain Fed) → ④MB1 → ⑤MB2 → ⑦ MB3 → ⑦MB4 → ⑧MB 5~9

#### 3-1. 냉동육 공급 호주산 쇠고기

\* A(Any) : 목초로만 키운 사육우, 숫소 또는 나이 든 암소가 대부분으로 마블링이 낮아 햄버거 패티 등에 사용

\* S(Steer) : 100일 이내 곡물사료로 사육, 마블링은 GF등급에 비해 낮으나 풍미는 좋은 편이다.

\* GF(Grain Fed) : 100일 이상 곡물사료로 사육, 마블링이 높아 우리 입맛에 맞고, 구이용으로 주로 사용



### 3-2. 냉장육 공급 호주산 쇠고기

- \* MB 1~2 등급 : 곡물 100~200이내의 냉장육으로 공급되는 일반적인 호주산 소고기
- \* MB 3 등급 : 와규라고 할 수 있는 등급으로 곡물 200~300일 이내의 쇠고기
- \* MB 4~5 등급 : 300일 이상 곡물사료로 사육하며, 한우 1+ 또는 1등급 정도임
- \* MB 6~9 등급 : 400일 이상 곡물사료로 사육하며, 한우 1++과 같은 최상위 등급

등급	냉동/냉장	품종	사육방식
mb 6 - 9	냉장육	와규	곡물사료 400일 이상
mb 4 - 5			곡물사료 300일 이상
mb 3			곡물사료
mb 1 - 2		호주산	곡물사료
GF(grain-fed)	곡물사료 100일 이상		
S(steer)	목초사육(곡물사료 100일 미만)		
A(any)	목초사육		
	냉동육		