

수업일 : 2025년 05월 28일 / 수요일(2학년 1반/ 19명)
 실습 과목 : 유럽피언조리실습, 이기성(교수)
 인원 및 수업시간 : 9조(학생)+1조(교수)
 음식 작품 : 개인당 1작품씩 제출할 것!!



Time: 10:00 ~ 14:00



실습명 :

Grilled tenderlion with Blue Cheese Endive, Lentil & Potato Pancakes and Port Wine Sauce

블루치즈 엔다이브, 렌틸&감자 팬케이크를 곁들인 그릴안심구이와 포트 와인소스

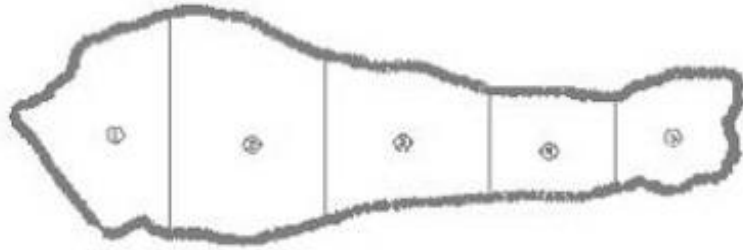
Ingredients	1 Q'ty (1인분)	Order & Divide	Standard & Remark
Beef Tenderloin, How to Cook ? → 산업체(호텔)의 스테이크 스타일은 어떤가?			
A. Beef tenderloin marinade			
Beef tenderloin	160g	1인 기준량	
Suju(=Jeongjong)	2ml		* 분무기를 이용해서 뿌려줄 것
Butter Salt-free + Garlic Chopping	some		*정제버터(8) : 다진마늘(2)의 비율로 붓으로
Salt & pepper	some		
			* 마리네이드는 최소 20분이상
B. Lentil potato pancake			
Frozen Idaho Potatoes	1ea(200g)		* 오븐에서 구워 줄 것(2000°C 10minute)
Lentil boiled	10g		* 렌틸을 미리 삶아서 준비해둘 것
Bacon chopping	10g		
Onion pine chopping	10g		
Butter(Salt-free)	5g		
Garlic Chopping	2g		
Whipping cream	30ml		
Salt & pepper	some		
Potato starch	some		
parsley chopping	some		
C. Hot vegetables			
<u>C-1. Endive Blue Cheese</u>			
Endive	1/2ea(50g)		
Blue cheese	12g		
Wite wine	100ml		
Salt & pepper	some		
* 완성된 블루엔다이브는 크기에 따라 절단해서 사용함(쿠킹 호일로 덮고, 오븐 200°C 20분) *			

<u>C-2. Mixed vegetables</u>			
Asparagus, Carrot Boiled(+salt)	1ps		* 당근은 구슬모양, 아스파라거스 3cm
Butter(Salt-free)	5g		
Yuzu concentrate	some		
Salt & pepper	some		
<u>C-3. Semi-dry tomato</u>			
Tomato	1ps		* 토마토는 소금+후추+오일을 하여 오븐에서 (100℃ 50minute) 드라이 시킴
Salt & pepper	some		
<u>C-4. Shallot Confit</u>			
Red wine	1000ml		
Balsamic	200ml		
Honey	200g		
Salt	some		
D. Ruby port wine sauce			
Ruby port wine	100ml		* 포트 와인은 1/3까지 줄여 신맛 날림
Demi-glace	200ml		
Butter(Salt-free)	5g		* 버터 몬테
Water	some		* 데미글라스 농도에 따라 넣어 줌
Salt & pepper	some		
E. Cold - "Garnish"			
Thyme fresh	1 leaves		
Parmesan Cheese "tuille"	1ps		* 월/파마산으로 미리 준비요망
Balsamic Reduction	some		
Green herb oil	some		
G. Steak roasting - grid method(Checkered)			
Marinade Beef Tenderlion	160g		* 마리네이드 최소 20분정도 휴식기간
			* 등심은 그릴(석쇠)에서 격자무늬를 내면서 구워 익혀준다(오븐에 얹들어가 됨). 단, 두께가 두꺼운 등심은 오븐이나 팬에서 익혀 MW(굽기정도)로 익혀준다.

◆ Cooking Method ◆

1. 안심 부위별 명칭

- (1) **Beef Teck**(비프 텍): 맨 앞 부위를 말함.
- (2) **Chateau briand**(샤토 브리앙): 소의 등뼈 에 붙어 있는 가장 연한 안심의 머리부분/안심스테이크용
- (3) **Fillet**(필렛): 중앙 부분/안심스테이크용(최고급)
- (4) **Tournedos**(투르느도): Fillet의 앞쪽 끝부분/안심스테이크용
- (5) **Fillet Mignon**(필렛 미뇽): Fillet의 뒤쪽 끝부분으로 주로 베이컨, 펜체타를 감아서 사용함



①Beef Teck ②Chateau Briand ③Fillet ④Tournedos
⑤Fillet Mignon

2. 고기 굽기의 온도와 시간

- * 스테이크를 굽기 전에 팬이나 그릴을 충분히 달궈주는 것이 매우 중요함.
- * 팬이나 그릴을 달구는 데는 약 5~10분 정도 소요
- * 고온에서 빠르게 굽는 것이 육즙을 가두고 겉은 바삭하고 속은 부드러운 완벽한 스테이크를 만드는 비결
- * 굽기 온도: 고기의 두께에 따라 달라지므로 "내부 중심 온도계"를 찍어 측정하는 것이 올바른 방법.



1 Rare

▪ 레어(Rare): 47~50°C

50°C

2 Medium Rare

▪ 미디엄 레어(Medium Rare): 52~55°C

55°C

3 Medium

▪ 미디엄(Medium): 57~60°C

60°C

4 Medium Well

▪ 미디엄 웰던(Medium Well): 62~65°C

65°C

5 Well Done

▪ 웰던(Well Done): 69~72°C

70°C