

수업일 : 2025년 06월 03일 / 수요일(2학년 1반/ 19명)  
 실습 과목 : 유럽피언조리실습, 이기성(교수)  
 인원 및 수업시간 : 9조(학생)+1조(교수) Time: 10:00 ~ 14:00  
 음식 작품 : 개인당 1작품씩 제출할 것!!



*Grilled Lamb Rib Steak with Square Herb Potatoes Fries and Garlic Sauce*

실습명 :

허브 감자 튀김과 마늘잼을 곁들인 양갈비 스테이크

| Ingredients                          | 1 Q'ty<br>(1인분) | Order &<br>Divide | Standard & Remark                                                                                            |
|--------------------------------------|-----------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 🌸 <b>Lamb ribs, How to Cook ?</b> 🌸  |                 |                   | *산업체(호텔)의 스테이크 스타일은 어떤가?                                                                                     |
| <b>A. Lamb rib marinade</b>          |                 |                   |                                                                                                              |
| Lamb rib                             | 180~200g        | 1인 기준량            | * 보통 뼈 2대를 기본으로 함(뼈 포함)                                                                                      |
| 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>B. Square Herb Potatoes Fries</b> |                 |                   |                                                                                                              |
| Frozen Idaho Potatoes                | 1ea(100g)       | 1조당               | * 감자는 오븐에서 구워 줄 것(200°C 10minute)                                                                            |
| Bacon chopping                       | 20g(1줄)         | 1조당               |                                                                                                              |
| Onion pine chopping                  | 10g             |                   |                                                                                                              |
| Garlic Chopping                      | 2g              |                   | 마늘, 베이컨, 양파를 볶아서 감자에 섞어 전 분(농도), 허브를 넣어 사각형으로 단단하게 만든 후에 졸여든 휘핑크림+꿀을 묻힌 후 빵가루 묻힌다. 그리고 팬에 색을 낸 후에 오븐에서 구워준다. |
| Butter(Salt-free)                    | 5g              |                   |                                                                                                              |
| Honey+Whipping cream(Reduction)      | 5ml             |                   |                                                                                                              |
| Salt & pepper                        | some            |                   |                                                                                                              |
| Potato starch                        | some            |                   |                                                                                                              |
| Dryde Herb(Oregano, nutmeg, basil)   | some            |                   |                                                                                                              |
| Breadcrumbs                          | some            |                   |                                                                                                              |
|                                      |                 |                   |                                                                                                              |
| <b>C. Hot vegetables</b>             |                 |                   |                                                                                                              |
| <b><u>C-1. Mixed vegetables</u></b>  |                 |                   |                                                                                                              |
| Asparagus                            | 2ps             |                   | * 아스파라거스는 그릴에 굽거나 팬에 색을                                                                                      |
| Carrot Boiled                        | 1ps             |                   | * 당근은 구슬모양으로 파준다.                                                                                            |
| Butter(Salt-free)                    | 5g              |                   |                                                                                                              |
| Yuzu concentrate                     | some            |                   |                                                                                                              |
| Salt & pepper                        | some            |                   |                                                                                                              |
|                                      |                 |                   |                                                                                                              |

|                                    |      |  |                                                  |
|------------------------------------|------|--|--------------------------------------------------|
| <b><u>C-2. Semi-dry tomato</u></b> | (전날) |  | <b>* 토마토는 소금+후추+오일을 하여 오븐에서 (65℃_8시간) 드라이 시킴</b> |
| Tomato                             | 1ps  |  |                                                  |
| Salt & pepper                      | some |  |                                                  |
|                                    |      |  |                                                  |

#### D. Steak Sauce 2kind

|                                     |          |               |                                                   |
|-------------------------------------|----------|---------------|---------------------------------------------------|
| <b><u>D-1. Garlic jam</u></b>       |          |               |                                                   |
| Garlic                              | 7ps(30g) | <u>2조가 같이</u> | <b>* 마늘은 물에 삶아서 반정도 삶아준다<br/>(아린 맛을 제거하기 위해서)</b> |
| Milk                                | 200ml    |               |                                                   |
| Cream                               | 50ml     |               |                                                   |
| Honey                               | 20g      |               |                                                   |
| Lemon Juiced                        | 5ml      |               | <b>* 레몬 주스는 맨 나중에 넣어준다(불을 끄고)</b>                 |
| Salt & pepper                       |          |               |                                                   |
|                                     |          |               |                                                   |
| <b><u>D-2. Garlic Oil Sauce</u></b> |          |               |                                                   |
| Garlic Sliced Freid + Oil           | 4ps(20g) |               | <b>* 마늘은 팬에서 기름에 튀겨 주어 식혀줌</b>                    |
| Oil                                 | some     |               |                                                   |
| Lemon juice                         | some     |               |                                                   |
| Salt&Pepper                         | some     |               |                                                   |
| Beef base                           | some     |               |                                                   |
| Wite wine                           | some     |               |                                                   |
| Paprika Powder                      | some     |               |                                                   |
|                                     |          |               |                                                   |
| Mustard seeds                       | Some     |               | <b>* 별도로 소스 형태로 나감</b>                            |
|                                     |          |               |                                                   |

#### E. Cold - "Garnish"

|                    |          |  |  |
|--------------------|----------|--|--|
| Thyme fresh        | 1 leaves |  |  |
| Balsamic Reduction | some     |  |  |
| Green herb oil     | some     |  |  |
|                    |          |  |  |

#### G. Steak roasting - grid method(Checkered)

|                                                                                                                  |          |               |                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|------------------------------|
| Marinade Lamb rib                                                                                                | 180~200g | <u>1인 기준량</u> | <b>* 마리네이드 최소 20분정도 휴식기간</b> |
| <b>* 양고기는 그릴(석쇠)에서 격자무늬를 내주거나 후라이팬에서 Stir-fried.<br/>단, 양고기의 두께에 따라 익는 시간이 약간 차이가 있지만 220℃ 6~8분 정도로 MW까지 익힘.</b> |          |               |                              |

### ◆ Cooking Method ◆

#### 1. 양고기란?

양(羊)의 고기. 영어로 수컷은 'ram', 암컷은 'ewe'로 칭하며, 식용이 되는 양은 'lamb' 또는 'mutton'이라 표기.

일반적으로 lamb는 1년 미만인 어린 양, mutton은 1년 6개월 정도의 나이든 양을 뜻함.

생후 6~10주 된 양고기는 보통 베이비 램(baby lamb), 생후 5~6개월짜리는 스프링 램(spring lamb)

누린내는 성숙한 양고기의 지방질과 피에서 나는 향(카프릴산, 펠라르곤산의 축적) - Mutton(1년 6개월의 양고기)