

수업일 : 2025년 05월 28일 / 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!!



실습명 :

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

블루치즈 엔다이브, 렌틸&감자 팬케이크를 곁들인 그릴안심구이와 포트 와인소스

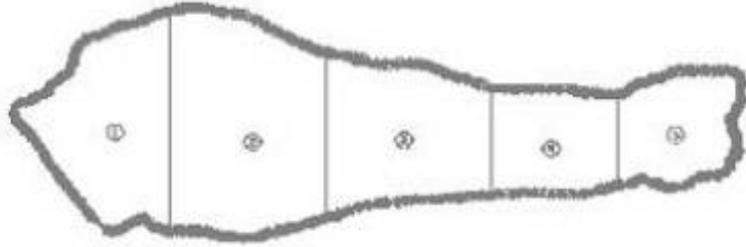
| Ingredients | 1 Q'ty (1인분) | Order & Divide | Standard & Remark |
|--|--------------|----------------|-------------------------------|
| <p>🌸 Beef Tenderloin, How to Cook ? 🌸</p> | | | *산업체(호텔)의 스테이크 스타일은 어떤가? |
| A. Beef tenderloin marinade | | | |
| Beef tenderloin | 160g | 1인 기준량 | |
| Suju(=Jeongjong) | 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(200°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 Cut |
| 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 | | |
| Water | some | | * 데미글라스 농도에 따라 넣어 줌 |
| Salt & pepper | some | | |
| Butter(Salt-free) | 5g | | * 버터 몬테(나중에~~~) |
| E. Cold - "Garnish" | | | |
| <u>E-1. Mushroom Cheese Dumplings</u> | | | |
| Stir-fried Shiitake Mushrooms, Fine Chop | 4g | | * 숟가락으로 덩블링하여 냉동고에.. |
| Cream cheese | 12g | | |
| Whipped cream | 2g | | |
| <u>E-1. Other Garnishes</u> | | | |
| Thyme fresh | 1 leaves | | |
| Parmesan Cheese "tuille" | 1ps | | * "튀김" _파마산으로 미리 준비요망 |
| Balsamic Reduction | some | | |
| Green herb oil | some | | |
| G. Steak roasting - grid method(Checkered) | | | |
| Marinade Beef Tenderlion | 160g | | * 마리네이드 최소 20분정도 휴식기간 |
| * 안심은 그릴(석쇠)에서 격자무늬를 내주거나 후라이팬에서 Stir-fried. 단, 안심의 두께에 따라 익는 시간이 약간 차이가 있지만 220℃ 8~10분 정도로 MW까지 익힘. | | | |

◆ Cooking Method ◆

1. 안심 부위별 명칭

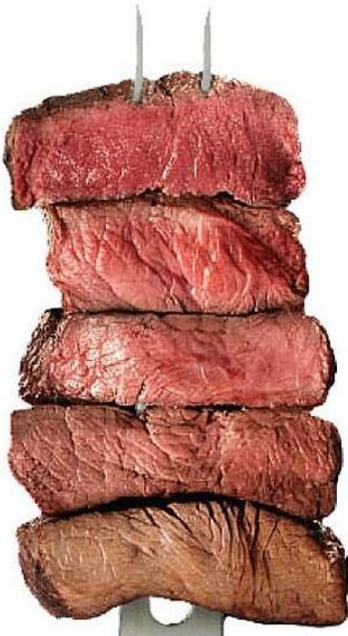
- (1) **Beef Teck**(비프 텍): 맨 앞 부위를 말함.
- (2) **Chateau briand**(샤토 브리앙): 소의 등뼈 에 붙어 있는 가장 연한 안심의 머리부분/안심스테이크용
- (3) **Fillet**(필렛): 중앙 부분/안심스테이크용(최고급)
- (4) **Tournedos**(투르느도): Fillet의 앞쪽 끝부분/안심스테이크용
- (5) **Fillet Mignon**(필렛 미뇽): Fillet의 뒤쪽 끝부분으로 주로 베이컨, 팬체타를 감아서 사용함



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 |
| 2 Medium Rare | ▪ 미디엄 레어(Medium Rare): 52~55°C |
| 3 Medium | ▪ 미디엄(Medium): 57~60°C |
| 4 Medium Well | ▪ 미디엄 웰던(Medium Well): 62~65°C |
| 5 Well Done | ▪ 웰던(Well Done): 69~72°C |

