

실습 과목/교수 :

서양조리실습

이기성(교수)

수업 일(분반) :

2025년 12월 2일 (화)

2025년 12월 3일 (수)

인원 및 수업시간 :

11반 ▶ 8조(학생)+1조(교수)

TUE ⇒ Time: 09:00 ~ 13:00

12반 ▶ 8조(학생)+1조(교수)

WED ⇒ Time: 14:00 ~ 18:00

음식 작품 :

한 조당 1작품씩 완성품 제출할 것(검사 후 시식 할 것!!!)



▶ 실습명 :

Grilled Flat Iron Steak wrapped in eggplant and served with port wine sauce

쇠고기 요리 플레이팅

☒ 주의 사항(실습 배분) ☒

* 분배금지: 토마토, 주끼니, 당근, 가지

* 부채살은 건들지 마시오(트래밍하는 작업 보여주기 위함)

Ingredients	1 Q'ty (1조별)	Order Q'ty (분배)	Standard & Remark
① Flat Iron ---> "Beef Steak"			
Flat Iron(Meat Trimming)	1ps(160g)	개인별 1개	* 부채살은 개인당 1ps(150~160g 기준)
Oil	10ml		
Wine(Korea-Soju)	5ml		
Salt & Pepper	some		
<Garlic Butte>			
Butter	30g		
Garlic chopping	10g		
Oil	10ml		
② Carrot, Zucchini, Eggplant, Young corn ---> "Hot Garnish"			
Eggplant sliced	1ps		*그릴자국을 낸 후에 나중에 고기를 감싸준다.
Young corn	2ps		
Zucchini Ball	2ps		
Carrot Ball	2ps		
Tomato Herb Grillea	1ps		
③ Sweet potato Mesh ----> "Mesh potato"			
Boiled sweet potato	30g	각조당 1개	
Frozen Idaho Potato	20g	각조당 1/2개	
Butter	2g		
Milk	20ml		
Whipping Cream	8ml		
Salt & Pepper	some		

④ Port wine sauce ----> "Sauce"			
Demi-galce Sauce	100ml		
Port wine	90ml		*포트와인은 30ml까지 줄여 줄 것
Balsamic	50ml		
Roux or potato starch			
Salt & Pepper	some		

⑤ Garnish & Sauce -----> "Hot & Cold"

Thyme Leave	1ps		

◆ Cooking Method ◆

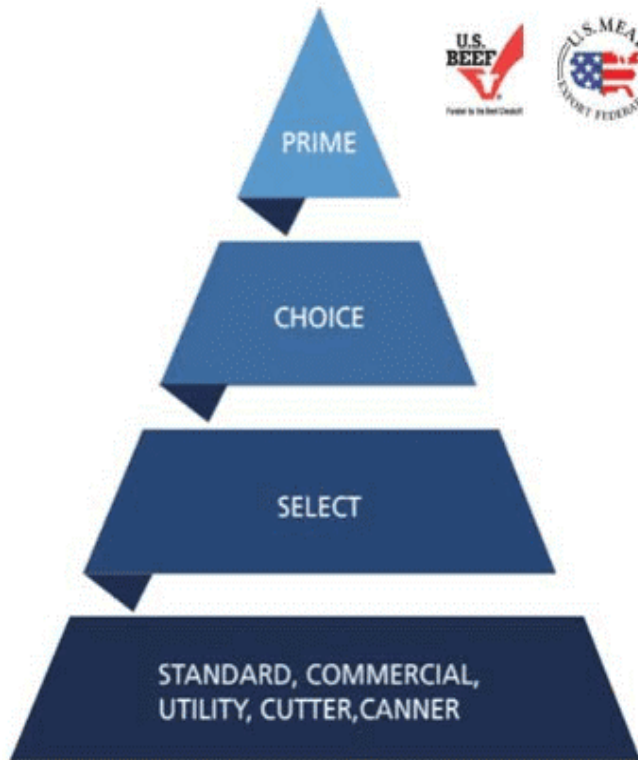
1. 한국산 쇠고기 등급

쇠고기 등급은 단면을 기준으로 1++A, 1++B 이런 식으로 나타내고, 1++는 육질의 등급을 표시함.
 육질의 등급의 경우에 1++, 1+, 1, 2, 3 의 5개 등급으로 나누어 주는데, 마블링, 육색, 지방의 색, 성숙도에 따라서 구분하게 되며, 여러 기준의 요소 중에서 가장 중요한 부분을 차지하는 것이 마블링(근내 지방도)

구 분		육 질 등급					
		1++등급	1+등급	1등급	2등급	3등급	등외등급
부위	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		커머셜		
적당히 풍부					
약간 풍부	초이스		유틸리티		
적당					
보통	셀렉트		커터		
소량					
미량	스탠다드				
극소량					
거의없음					

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 100~200일내의 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	냉동육	호주산	곡물사료 100일 이상
GF(grain-fed)			목초사육(곡물사료 100일 미만)
S(steer)			목초사육
A(any)			

4. 부채살

부채살은 소 어깨뼈 밑에 있는 부위고 중간에 길게 힘줄이 박혀 있는 쇠고기
구워놓으면 낙엽같이 생겨서 일명 "낙엽살"이라고도 함

