

실습 과목/교수 :

서양조리실습

이기성(교수)

수업 일(분반) :

2025년 12월 9일 (화)

2025년 12월 10일 (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!!!)



목원대학교
MOKWON UNIVERSITY

① Fish and Chips, Lemon

▶ 실습명 : ② Grilled Fish with Caper & Vin Blanc Sauce, Potato Mash

☒ 주의 사항(실습 배분) ☒

팽가시우스(메기살)은 1조당 1개씩 분대, 조별(청경채 1/2개, 레몬 1/2개, 감자 1/2ea)

Ingredients	1 Q'ty (1조별)	Order Q'ty (분배)	Standard & Remark
① Fish and Chips, Lemon			
<i>Fish</i>	100g		* 생선 짜두리 이용해서
<i>Flour</i>	50g		
<i>Beer</i>	40ml		
<i>Lemon</i>	1/4ea		
<i>Parsley Dried</i>	some		
<i>Salt & Pepper</i>	some		* 후추가루는 반드시 "백후추"로 사용
② Grilled Fish with Caper & Vin Blanc Sauce, Potato Mash			
<u>A. Grilled Cat Fish</u>			
<i>Fish</i>	80+80g		* 생선 2ps(80g정도) 커팅하여 마리네이드
<i>Flour</i>	10g		
<i>Suju(=White wine)</i>	4ml		
<i>Lemon juice</i>	some		
<i>Salt & Pepper</i>	some		* 후추가루는 반드시 "백후추"로 사용
<u>B. Potato Mash</u>			
<i>Potato Feeling(Boiled) / Mash</i>	1ea	80-130g	* 감자(1/4)는 껍질을 까서 물에 삶아준다
<i>Milk</i>	120ml		
<i>Whipping cream</i>	40ml		
<i>Nutmeg</i>	some		
<i>Butter</i>	some		
<i>Salt & Pepper</i>	some		

<u>C. Caper & Vin Blanc Sauce</u>			
<i>Vegetable</i>			* 피쉬스톡을 미리 뽑아 식혀놓는다.
<i>Fish stock(=Chicken stock)</i>	40ml	} Fish Stock(Basic Stock)	
<i>With wine</i>	60ml		
<i>Caper chopping</i>	3g		* 미리 볶아 놓고 나중에 첨가함.
<i>Whipping cream</i>	40ml		
<i>Milk</i>	100ml		
<i>Fish Stock</i>	some		* 농도 조절
<i>Thyme ground</i>	some		
Saffron	some		* 색유지 연노랑색으로~~~
<i>Salt & Pepper</i>	some		
<i>Butter</i>	some		* 버터로 농도를 잡음(+ 레몬즙스, 식초)
<i>Lemon juiced</i>	some		* 레몬즙스, 식초를 불을 끄고 넣어 줄 것!!!
<i>White vinegar</i>	some		
<u>D. Garnish</u>			
<i>Lemon zest or Lemon wedges</i>	1/6ea		* 레몬을 웨지로 썰어 디자인함
<i>Starch Choy bok (=Spinach)</i>	1ps		* 한 번 데친 후에(소금물에) 팬에서 전분칠
<i>Parika power</i>	some		* 생선 위에 살짝 터치 할 것
<i>Dill OR Chive</i>	1ps		* 생선 위에 딜 또는 차이브로 가니쉬
<i>Frisee</i>	some		* 생선 위에 프리쉬로 장식

◆ Cooking Method ◆

1. Cat fish = Pangasius

팡가시우스는 동남아시아와 남아시아의 민물에 사는 물고기로 메콩 메기과의 속 중 하나
팡가시우스라는 단어는 종종 상업용 베트남 메기라고도 함.





팡가시우스는 우리나라에 수입할때 양식으로
60~70cm정도 키워서 수입을 해옴!! 보통 큰 것은
1.2~1.5m의 정도의 크기임

3. Vin Blanc Sauce

생선스톡, 화이트와인, 크림, 샬롯, 버섯, 파슬리 따위를 넣고 졸여 만든 소스

비르 블랑(Beurre Blanc)은 프랑스어로 "하얀 버터"라는 뜻함, 전통은 버터로 농도를 잡는 것이 특징(가벼움)

뷔르마니에(밀가루+버터, 1:1의 비율)로 잡기도 하지만, 소스가 무겁다



Thinkstock/Getty Images

