

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!!!)

① Fish and Chips, Lemon

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



▣ 주의 사항(실습 배분) ▣

평가시우스(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
<b>① Fish and Chips, Lemon</b>			
Fish	100g		* 생선 짜두리 이용해서
Flour	50g		
Beer	40ml		
Lemon	1/4ea		
Parsley Dryed	some		
Salt & Pepper	some		* 후추가루는 반드시 "백후추"로 사용

**② Grilled Fish with Caper & Vin Blanc Sauce, Potato Mash**

A. Grilled Cat Fish			
Fish	80+80g		* 생선 2ps(80g정도) 컷팅하여 마리네이드
Flour	10g		
Suju(=White wine)	4ml		
Lemon juice	some		
Salt & Pepper	some		* 후추가루는 반드시 "백후추"로 사용
B. Potato Mash			
Potato Feeling(Boiled) / Mash	1ea	80-130g	* 감자(1/4)는 껍질을 까서 물에 삶아준다
Milk	120ml		
Whipping cream	40ml		
Nutmeg	some		
Butter	some		
Salt & Pepper	some		

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

뵈르 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



