

수업일 : 2026년 04월 07일(화요일, 2학년 1반/ 25명)  
 실습 과목 : 유럽피언조리실습, 이기성(교수)  
 인원 및 수업시간 : 25명(학생 7조+교수 1조)  
 음식 작품 : 한 조당 2작품씩 완성품 제출할 것(검사 후 시식 할 것!!!)



Time: 14:00 ~ 18:00



<음식 작품 완성>  
 작품 제출(검사)

- 실습명 : ① Herb & Chicken Stock ② Pickle Marinade ③ Boiling Pasta  
 ④ Tomato Sauce(Basic) ⑤ Bologness Sauce(Basic)  
 ⑥ Bechamel sauce ⑦ Mushroom Lasagna

Ingredients	1 Q'ty (1인분)	Order Q'ty (주문량)	Standard & Remark
<b>A. Herb &amp; Chicken Stock</b>			
Chicken(maggi liquid)	10g		* 고운체에 거른 후에 사용함
Water	500ml		
White wine(=suju)	50ml		
Garlic chopping	5g(1ea)		
Basil	1g(some)		
Oregano	1g(some)		
<b>B. Pickle Marinade(각 조별로)</b>			
			"일회용 용기 가지고 올 것"
Pickling spice	6g		
Salt	30g		
Water	700ml		
Sugar	300g		
Vinegar(White)	270ml		
Cinamon stick	4g(1/2ea)		
Dry pepper	1ps		
<b>[ Vegetable a Pickle ]</b>			
Cucumber	1ea		
Carrot	1/2ea		
Radish(Korean)	N/N		
<b>C. Boiling Pasta ---&gt; Key Point a Pasta</b>			
Spaghetti Dried	70g		* 스파게티면 2.2배 불어남(삶은후 160g정도)
Water	2000ml		* 삶은 때 물의 비율 10배
Salt	20-26g		* 낮은 불에 보글보글하게 삶는다
Oil	20ml		* 적당한 소금양 22-24g

D. Tomato Sauce(Basic)			"2접시 제출할 것"
<i>Tomato whole can</i>	200g	조별 곱하기 x2배 (2접시 만들 것)	
<i>Onion Chopping</i>	40g		
<i>Garlic cloves</i>	1pc		
<i>Olive Oil(pure)=Corn Oil</i>	30ml		
<i>Herb &amp; Chicken Stock</i>	50-100ml		* 조리 하는 방법에 따라 달라짐
<i>Dryed Oregano</i>	0.3g		
<i>Dryed Basil</i>	0.3g		
<i>Sugar</i>	some		
<i>Fresh Basil</i>	some		
<i>Seasame leaf</i>	2ps		
<i>Salt &amp; Pepper</i>	some		
E. Bologness Sauce(Basic)			
<i>Tomato whole can</i>	120gX2	조별 곱하기 x2 배 (2접 시 만들 것)	
<i>Herb &amp; Chicken Stock</i>	40-60mlX2		
<i>Tomato paste</i>	15gX2		
<i>Meat Choppinng</i>	50gX2		* 고기(100g) 남으면 N/N해서 각조 배분
<i>Garlic cloves</i>	1pc		
<i>Carrot Chopping</i>	10g		
<i>Onion Chopping</i>	20g		
<i>Celery stick chopping</i>	10g		
<i>Olive Oil(pure)</i>	20ml		
<i>Fresh Basil</i>	some		
<i>Dryed Basil, Oregano</i>	some		
<i>Seasame leaf</i>	some		
<i>Salt &amp; Pepper</i>	some		
<i>Grana padano cheese</i>	some		
<i><u>Apple jam</u> OR Sugar</i>	some		* 단맛을 사과잼으로 맞추어줌
F. Bechamel sauce( 2인분 기준)			
<i>Milk</i>	200ml		
<i>Flour</i>	20g		
<i>Butter</i>	20g		
<i>Nutmeg</i>	some		
<i>Salt</i>	some		

G. Mushroom Lasagna			
<b>*라자냐 쌀는 순서: '라자냐면-베 샤멜 소스-라자냐면-라구소스'*</b>			
<i>Shiitake mushrooms(Pyo-go Mushroom)</i>	1ps	<b>조별 곱하기 x2 배 (2접 시 만들 것)</b>	
<i>Oyster mushroom</i>	3ps		
<i>Bechamel sauce</i>	60g		
<i>Bologness sauce</i>	60g		
<i>Rotelle pasta</i>	4g		
<i>penne pasta</i>	5g		
<i>Farfelle pasta</i>	6g		
<i>Lasagna Noodel</i>	3ps		<b>* 라자냐 면은 삶은 후 1/2로 Cutting 해줌</b>
<i>Pizza cheese</i>	60g		
<i>Seasame leaf</i>	1ps		
<i>Grana padano cheese</i>	some		
<i>Salt &amp; Pepper</i>	some		
<i>Butter or Olive oil</i>	some		

### ◆ Cooking Method ◆

#### A. 스파게티 면 삶기

\* 바닷물의 평균 농도는 3.5%(0.035)정도로 1L = 1000g \* 0.035 = 35g (100g = 3.5g)

\* 찌개 소금농도: 1000ml - 12~15g정도

☞ 면을 삶을 경우에 간을 맞추어 주는 것이 중요한 포인트인데 **바닷물 농도 이하(20-26g/서양식)**정도로 맞추는 것이 가장 좋은 방법

☞ 소금양은 면의 두께와 삶은 시간에 따라 약간씩은 달라질 수 있다(면이 두꺼울수록 소금양의 첨가 올라감)

☞ 물이 끓은 후에 소금(20~25g)과 면을 넣어 면이 숨이 죽으면 불을 최대한 줄인 후 보글보글 끓여 준다.

☞ **염도 1%(1g)=나트륨 400mg (세계보건기구 나트륨 권장량 2000mg, 우리나라 경우=3500mg)**

☞ 찌개류 1.3~1.5g정도(된장찌개=염도1.5%, 나트륨590mg), 국류 1.0~1.3g정도(김치국=염도1.2%, 나트륨 450mg)

☞ 라면류 3.0~3.3%, 나트륨 1200~1700mg

올바른 소금의 염도(권장)		
음식 종류	권장 염도	특징
맑은국 (미역국, 콩나물국)	0.8 ~ 1.0%	깔끔하고 부담 없음
찌개 (김치찌개, 된장찌개)	1.0 ~ 1.2%	밥과 같이 먹기 딱 좋음
탕/해장국	1.0 ~ 1.3%	간이 조금 센 편

#### <염분량 계산법>

염분 농도(측정기를 이용)를 이용하여 염분량(g)/나트륨(mg)을 구할 수 있음

▣ 총 염분량(g)={물의 양(cc/ml)x**측정수치**(%)}÷100

▣ 나트륨(mg)=측정지수(%)\*400

▣ 총 나트륨량(g)=염분량(g)÷2.5

\* 염도계에 나타나는 염도 수치는 물 100cc당 소금 함유량을 의미하며 염도 1%는 소금 1g과 같습니다.

\* 소금 1g에 함유된 나트륨은 약 400mg 입니다.

(예시) 국물 요리의 염분 / 나트륨량 계산

최고기 무우국 100cc/ml를 염도측정기로 측정수치가 0.9%가 나왔을 시에...

$$\{100\text{cc} \times 0.9\% \} \div 100 = 0.9\text{g} \quad \text{염분량}$$

$$0.9\% \times 400 = 360(\text{mg}) \quad \text{나트륨량}$$

### (예시) 고형물물의 염분 섭취량 계산(물과 1:1로 희석해서 계산)

두부조림(100g)을 측정시 물(100g)을 섞고 측정 수치가 0.8%가 나왔을 시에...

$$\{(100\text{g} \times 0.8\%) \div 100 \times 2 = 1.6\text{g} \quad \text{염분량}$$

\* 고형물은 분쇄기로 잘게 갈아서 물과 1:1로 섞은 다음 측정해야 한다. 음식과 같은 양의 물이 들어감으로 염도계에 측정된 값의 2를 곱해서 음식에 든 정확한 소금양이 나온다.

## B. 파스타의 정의와 역사

파스타(Pasta=Dough)는 밀가루와 물과 반죽한 것을 총칭하며 면 요리의 전체를 포함한다. 유래는 기원전 3천년경에 국수형태의 음식을 관들어 먹었다는 설과 중국에서 기원전 1세기경에 국수에 대한 기록이 있으며, 마르코 폴로가 1295년에 베니치아로 돌아올 때 중국에서 파스타를 가지고 왔다는 설이 있다. 파스타의 시작점은 12세기 초 시칠리아에서 건조 파스타를 생산하여 주변지역에 수출을 하고 있어서, 이탈리아에서 그 전부터 파스타가 있었음을 증명함.

\*일반적으로 파스타의 이름은 (면 + alla[=to the] + 소스 또는 주방장이름, 지역명)의 형식을 가지고 있는 경우가 많다

(a) Durum Wheat ⇄ Semolina flour ⇄ Spaghetti or Fusilli      (b) Common wheat ⇄ wheat flour ⇄ Bread or Noodle

## C. 파스타의 종류와 구분

- \* 건조 파스타와 생 파스타 - 생파스타는 이탈리아 중북부지역에서 즐겨먹음, 건조파스타는 중남부지역에서 많이 먹음
- \* 면의 모양에 따라서 300여개 이상, 면의 종류에 따라서 1200여개 이상 있음(형태, 크기, 길이, 굵기에 따라서 더 많은 파스타 존재)
- \* Pasta은 면의 길이에 따라 롱 파스타(Long pasta), 숏 파스타(short pasta), 스테핑 파스타(Stuffing pasta)로 분류된다.
- \* **아체르보(Ace'rbo):** 안 익은 상태, 설익은 상태를 말함(면의 종류에 따라 대략 5분이하 정도의 삶기)
- \* **알 텐데(Al dente):** 면 중심에 심이 있는 것처럼만 삶은 상태를 말함(면의 종류에 따라 대략 5~8분이하 정도의 삶기)
- \* **벤코토(Ben cotto):** 면이 완전히 익은 상태를 말함(면의 종류에 따라 대략 10분이상 정도의 삶기)

## D. 토마토 소스

토마토(Pomodoro=Tomato)는 악마의 열매(16세기경)/금단의 열매로 냉대받았던 토마토 / 약 5000여종, 한국에 20여종 산 마르자노 토마토(San Marzano tomato)를 최고로 치는데, 색깔이 아주 붉고 껍질을 벗기기 쉬우며 속은 탱탱하고 씨가 거의 없어 토마토소스를 만들기에 적합함.

㉠Tomato Whole: 토마토의 껍질을 벗겨 통째로 익힌 후 살균처리하여 캔에 담은 것

㉡Tomato Puree: 토마토를 으개어 껍질, 씨 등을 갈아서 줄여, 농축액 중에 가용성 고형분이 24% 미만인 것을 말함.

㉢Tomato Paste: 토마토의 수분을 증발시키고 과육만 농축하여 전 고형분량이 24% 이상인 것을 말함.

㉣Tomato Sauce: 토마토에 여러 가지 재료와 양념, 허브를 첨가하여 만든 인공 가공 조리된 인스턴트 소스(토마토쿨리, 케첩)

## E. 미트소스

- \* 미트소스(Meat Sauce): 미트볼(고기 덩어리)을 만들어 토마토 소스와 버무린 요리라 칭할 수 있음
- \* 라구 소스(Ragu): 각종 고기류와 잡다한 고기 야채류 등을 곱게 다져서 토마토와 함께 장시간 끓인 파스타 소스의 일종(=고기 소스)
- \* 볼로네제 소스(Bolognese): 볼로냐 지방에서 유래한 라구소스로써 토마토와 고기 기반의 소스
- ☞★라구 볼로네제(이탈리아어: ragù bolognese) 또는 볼로냐 소스는 이탈리아 볼로냐 지역의 대표적인 소스(흔히 쇠고기를 씀)
- ☞ 근래에 와서 볼로네제 소스와 라구소스를 통일시켜 "미트소스"라고 혼용하여 쓰이고 있음



**Meat Sauce**



**Bolognese Sauce**



**Ragu Sauce**

