

수업일 :

[12주차] 매주 수요일



실습 과목 :

아시아안조리실습, 이기성(교수)

인원 및 수업시간 :

1인당 실습: (11명+11명)

11반(09~13시), 12반(14~18시)

실습명 :

[개인당/1인 제출]

① 락사(Laksa) / 인도네시아

[개인당/1인 제출]

② 퓨리 바지(Puri Bhaji) / 인도



Ingredients	1 Q'ty (1인분)	Order & Divide	Standard & Remark
-------------	--------------	----------------	-------------------

1. 락사(Laksa) / 인도네시아

2명당 1조가 되어 만들 것

☞ Key Point: 락사 페이스트를 약한 불에 볶아 향이 올라올때 코코넛 투입

A. 락사 페이스트(=렘파)		Tip ----> * 모두 혼합해서 믹서기에 갈아줄 것 (2인 1조)	
불린 건고추	6-7ps		
마늘	5ea		
생강	20g		
라임 또는 레몬즙스	30g		* 혹은 레몬 1개나 레몬글라스 대체 가능함
캐슈넛	7-8ea		
태국 홍고추	3ps		
삼발소스(페이스트)	15g		
식용유	30ml		
건새우	약간		
양파(깍두기 형태로 절단)	60g		
B. 야채 및 기타 손질		Tip ----> 두부는 튀겨서 준비함	
애호박/주끼니	40g		
숙주	25-30g		
고수잎	약간		
라임	1/12ea		* 라임 1개로 12등분 할 것
두부튀김(+전분)	60-70g		
중화새우(31-35)	5-6마리		
삶은 계란	1개		* 계란은 미리 "실습조"가 삶아 놓을 것
카피르 라임 잎	1-2ps		
C. 조리 및 국물 만들기		Tip ----> 치킨스탁과 물을 혼용하여 사용할 것	
코코넛 밀크	100ml		<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> <p>< Chicken Stock > Water 500ml Chicken Stock(Meggi) 10ml Garlic Choppig 5g(1ea) SUJU 50ml</p> </div>
치킨스탁	300-350ml		
음용수(물)	100ml	짜면 넣을 것	
피쉬소스	5-10ml		
강황가루	약간		

팜슈가 또는 설탕	약간		
물에 불린 쌀국수	60-70g		

만드는 방법

1. 락사 페이스트 만들기

양파, 마늘, 생강, 레몬그라스, 고추를 믹서에 넣고 곱게 갈아 락사 페이스트를 만든다.

2. 페이스트 볶기

팬에 식용유를 두르고 락사 페이스트를 넣어 약한 불에서 향이 올라올 때까지 볶는다.

3. 국물 만들기

닭육수를 넣고 끓인 후 코코넛밀크를 넣어 부드럽게 끓인다.

4. 재료 넣기

새우, 두부튀김, 주키니를 넣고 익힌다.

마지막에 숙주를 넣어 아삭한 식감을 살린다.

5. 플레이팅

삶아 놓은 쌀국수를 그릇에 담고 뜨거운 락사 국물을 붓는다.

삶은 달걀을 올려 완성한다.

2. 퓨리 바지(Puri Bhaji) / 인도

👁 Key Point: 열을 높게 잡아 "바투라"를 튀겨 내줌

A. 요거트 소스		Tip ---> 3-4인 1조	
플레인 요거트	100g		
오이 곱게 찹	30g		
고수	4g		
차트마살라	1.5g		
소금	약간		
B. 바투라(Bhatura)/ 반죽		Tip ---> 1인당 2개 / 25-30g 기준으로 만들어 줌	
아따(Chakki atta)=호밀 가루	140g	} 5개 분량	* 퓨리 반죽은 되직함
물	45ml		
식용유	4ml		
소금	0.5g		

* 호밀가루에 물, 오일, 소금 모두 혼합해서 반죽을 해주고 랍을 덮어 1시간 정도 발효시킨다.



2. 퓨리 바지(Puri Bhaji) / 인도

- * 퓨리 바지는 인도 북부와 서부 지역에서 널리 발달한 전통 음식으로 "아침식사"로 밀크티와 같이 먹음
- * 퓨리(Puri) → 통밀 반죽(아따, Atta)을 둥글게 밀어 기름에 튀긴 인도식 빵
- * 바지(Bhaji) → 감자와 향신료를 볶아 만든 인도식 감자 커리
- * 바삭하게 튀긴 빵인 퓨리(Puri)와 향신료를 넣어 만든 감자 커리인 바지(Bhaji)를 함께 먹는 전통 음식
- * 힌두 문화권에서는 축제, 행사, 사원 음식으로도 자주 제공되며, 현재는 인도 전역의 대표적인 스트리트 푸드

