

수업일 : 2026년 05월 19일(화요일, 2학년 1반/ 25명)
 실습 과목 : 유럽피언조리실습, 이기성(교수)
 인원 및 수업시간 : 25명(학생 7조+교수 1조) Time: 14:00 ~ 18:00
 음식 작품 : 개인당 1작품씩 연출 할 것!!



<음식 작품 완성>
 작품 제출(검사)

실습명 : *Grilled tenderlion with Square Herb Potatoes Fries, Shallot Confit and Mushroom Wine Sauce*

샬롯공피와 허브감자를 곁들인 그릴안심구이와 양송이소스

Ingredients	1 Q'ty (1인분)	Order Q'ty (인당/배분)	Standard & Remark
-------------	--------------	--------------------	-------------------

A. Beef tenderloin marinade

Beef tenderloin	160g	1인 기준량	
Brandy Or Jeongjong	2ml		* 분무기를 이용해서 뿌려줄 것
Butter Salt-free + Garlic Chopping	some		*정제버터(8) : 다진마늘(2)의 비율로 붓으로
Salt & pepper	some		

B. Square Herb Potatoes Fries

Frozen Idaho Potatoes	1ea(100g)	1조당	* 감자는 오븐에서 구워 줄 것(200°C 10minute)
Bacon chopping	20g(1줄)	1조당	
Onion pine chopping	10g		
Garlic Chopping	2g		마늘, 베이컨, 양파를 볶아서 감자에 섞어 전분(농도), 허브를 넣어 사각형으로 단단하게 만든 후에 짚어든 휘핑크림+꿀을 묻힌 후 빵가루 묻힌다. 그리고 팬에 색을 낸 후에 오븐에서 구워준다.
Butter(Salt-free)	5g		
Honey+Whipping cream(Reduction)	5ml		
Salt & pepper	some		
Potato starch	some		
Dryde Herb(Oregano, nutmeg, basil)	some		
Breadcrumbs	some		

C. Hot vegetables

C-1. Mixed vegetables			
Carrot Boiled(+salt)	2ps		* 당근은 구슬모양, 아스파라거스 7cm Cut
Asparagus	2ps		
Butter(Salt-free)	5-10g		
Yuzu concentrate	some		* 유자청에 쪄려 윤기를 내어준다
Salt & pepper	some		

<u>C-2. Semi-dry tomato</u>			
Cherry tomato	2-3ps	각조당 1/2ea	* 토마토는 소금+후추+오일을 하여 오븐에서 (100°C 50minute) 드라이 시킴
Basil & Oregano dried	some		
Salt & pepper	some		* 세미드라이 된 토마토 대나무꼬지에 2개씩 꽂아 준비함!
Oli	some		
<u>C-3. Shallot Confit</u>			
Red wine	1000ml		
Balsamic	200ml		
Honey	200g		
Salt	some		

D. Mushroom sauce

		3-4명(테이블당) 만들 것	
Mushroom	7-8ps		
Whipping Cream	80-100ml		* 휘핑크림은 1/2까지 다운 시킨 나중에
Balsamic	100ml		* 와인은 1/3까지 줄여 신맛 날림
Demi-glace	200ml		
Water	some		* 데미글라스 농도에 따라 넣어 줌
Salt & pepper	some		
Butter(Salt-free)	5g		* 버터 몬테(나중에~~~)

E. Cold - "Garnish"

<u>E-1. Mushroom Cheese Dumplings</u>			* 숟가락으로 덤블링하여 냉동고에
Stir-fried Shiitake Mushrooms, Fine Chop	4g		* 표고버섯은 아주 곱게 찹하여 식힐 것
Cream cheese	12g		
Whipped cream	2g		
<u>E-1. Other Garnishes</u>			
Rosemary fresh	1 leaves		
Parmesan Cheese "tuille"	1ps		* "뿔"_파마산으로 미리 준비요망
Balsamic Reduction	some		(파마산은 미리 강판에 갈아 놓을 것)
Green herb oil	some		

G. Steak roasting - grid method(Checkered)

Marinade Beef Tenderlion	160g		* 마리네이드 최소 20분정도 휴식기간
--------------------------	------	--	-----------------------

* 안심은 그릴(석쇠)에서 격자무늬를 내주거나 후라이팬에서 Stir-fried.
단, 안심의 두께에 따라 익는 시간이 약간 차이가 있지만 220°C 8~10분 정도로 MW까지 익힘.

◆ Cooking Method ◆

1. 한국산 쇠고기 등급

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

구분		육질 등급					
		1++등급	1+등급	1등급	2등급	3등급	등외등급
미국산 쇠고기	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

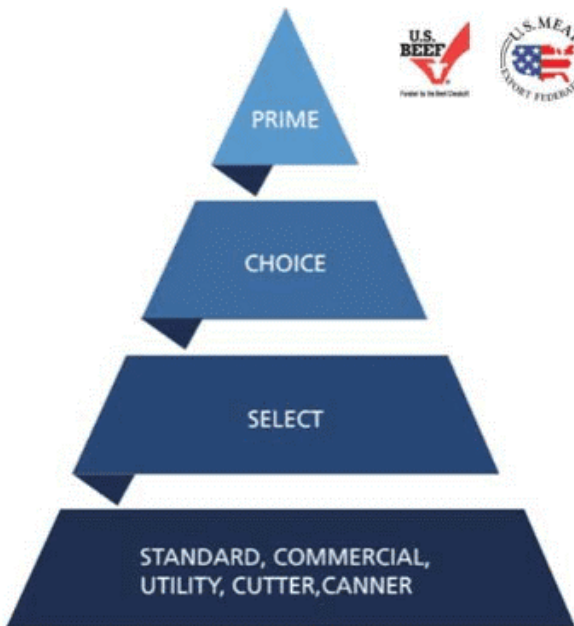
미국의 소고기는 어릴때에는 목초사료(방목)을 하다가 어느정도의 육성우 단계에서는 방목과 곡물비율을 병행하며, 비육우단계부터는 곡물비율을 해서 살을 찌우게 됩니다. (12-14개월령, 생체 중량 300~400kg될 때까지 방목)

미국의 쇠고기 등급은 국내와는 다르게 "마블링과 성숙도" 만의 기준으로 미국 농무부 표준에 따라 8개의 기준으로 함.

* 등급의 기준: ①캔너 → ②커터 → ③유틸리티 → ④커머셜 → ⑤스탠다드 → 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 등급
 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					
적당	초이스			유틸리티	
보통					
소량	셀렉트				
미량					
극소량					
거의없음	스탠다드			커터	

3. 호주산의 쇠고기 등급

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 기준

* 등급의 기준: ①**A(Any)** → ②**S(Steer)** → ③**GF(Grain Fed)** → ④**MB1** → ⑤**MB2** → ⑦ **MB3** → ⑦**MB4** → ⑧**MB 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 100~200이내의 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)			