

실습 과목/교수 :

서양조리실습

이기성(교수)

수업 일(분반) :

2025년 9월 30일 (화)

2025년 10월 1일 (수)

인원 및 수업시간 :

11반 ▶ 6조(학생)+1조(교수)

TUE ⇒ Time: 09:00 ~ 13:00

12반 ▶ 6조(학생)+1조(교수)

WED ⇒ Time: 14:00 ~ 18:00

음식 작품 :

(검사 후 시식 할 것!!!)

"2인 1조 작품 낼 것"

① Kiwi Dressing

② Balsamic Dressing

③ Thousand Island

④ Oriental Dressing (= Wow Dressing)

⑤ Creen Salad(=Insalata Mista = Mesclum)



목원대학교
MOKWON UNIVERSITY

Ingredients	1 Q'ty (1인분)	Diivide (조별)	Standard & Remark
A. Crouton(=Croûte)(Size: 1.5cm*1.5cm)			
White bread	2ps		* Broil under the salamander "Melba+Crouton"
Butter	20g		
Garlic	1ps		
Parsley Dried	some		
Chicken Base	some		
Corn Oil	some		
B. Melba Toast(Size: 2cm*7cm)			
① Kiwi Dressing <u>Basic "Vinaigrette"(Oil+Vinegar → 3:1)</u>			
Oil(Corn, Pure Oil)	200ml		
Kiwi solution	30ml		
Dijon Mustard	10g		* 유화(emulsion) 역할
White vinegar	30ml		
Honey or Sugar	15g		
Salt & Pepper	Some		
② Balsamic Dressing			
Oil(Corn, Pure Oil)	200ml		
Balsamic vinegar	40ml		
Dijon Mustard	10g		
White vinegar	20ml		
Honey or Sugar	25g		
Salt & Pepper	Some		
③ Thousand Island			
Mayonnaise	180g		

Ketchup	20g		
Onion Chopping	10g		
Cucumber pickles	15g		
Black Olive chopping	4g		
Paprika(Yellow)	10g	N/N	
Lemon juice	8ml		
Worcestershire sauce	4ml		
Hot sauce or Tabasco	10ml		
Honey or Sugar	10g		
Salt & Pepper	some		
④ Oriental Dressing (= Wow Dressing)			
Sea tangle water	180ml		* Sea tangel(20g)+Water(1000ml)
Japanese regular soy sauce(고이구치 간장)	40ml		
White vinegar	50ml		
Sugar	20g		
Seasame seed crushed	10g		
Seasame oil	2ml		
Lemon juice or Lemon zest	10ml	1조당 1/6 웨찌	
⑤ Creen Salad(=Insalata Mista = Mesclum)			
Iceberg Lettuce(=Crisphead lettuce)			
Radicchio			
Chicory			
Mixed nuts			
Cruton Long			
Cherry tomato			

◆ Cooking Method ◆

1. 샐러드: Salad(Salade;프랑스어)는 "소금기가 있는" 을 뜻하는 라틴어로서 Salata에서 비롯됨 / 처음시작(오일+소금)

2. 샐러드 소스의 구분: 마요네즈계통, 오일계통, 물(간장계통)

~ 생채소나 과일을 주재료로 하여 소스로 버무려 먹는 서양요리의 일종이며, 크루통이나 견과류를 음식 위에 뿌려 먹거나, 고기, 생선, 파스타, 치즈, 전곡류 등을 곁들여 먹는다.

소스의 일종인 드레싱은 재료를 끓이지 않고 혼합하여 만드는 것이므로 냉소스로 분류됨.

첫 번째로 식초와 식용유를 주로 한 프렌치 드레싱

두 번째로 달걀 노른자, 식용유, 식초 등으로 만든 마요네즈드레싱

*마요네즈 재료: 샐러드유 1컵(200ml), 달걀 노른자 1개(15g), 식초 15ml, 소금, 후추

3. 대표적인 각나라의 드레싱의 종류

- 마요네즈(Mayonnaise) : 프랑스의 오래된 샐러드 드레싱 중 하나. 기름과 계란노른자, 식초를 재빠르고 오래 섞어 유화시켜 만든다. 보통 겨자와 같은 향신료를 몇가지 더 첨가해서 드레싱으로 만든다. 하지만 재료가 재료다보니 상당히 고칼로리라 다 이어터라면 요주의 대상이다. 워낙에 별다른 맛이 없고 시큼 고소하기만 하다보니 특히나 크림 덕후가 넘쳐나는 미국에선 이것을 베이스로 해서 만든 드레싱이 많고, 또한 그런 개념을 각국에 수출까지 했다. 아예 드레싱의 분류중에 마요네즈 계열이 있을 정도. 그러니 드레싱을 고를 때 성분표를 유심히 보자.
- 사우전드 아일랜드(Thousand Island Dressing) : 마요네즈를 베이스로 올리브유, 과일즙, 우스터 소스, 파프리카, 식초, 핫소스, 토마토(또는 케첩) 등을 섞어 만들고, 거의 반드시라고 해도 좋을 정도로 다진 피클 따위를 버무린 드레싱. 정석적인 방법으로는 재료가 많이 들어가기 때문에, 사라다 따위에 이 녀석이 올라간다면 오투기 1000아일랜드거나 케첩과 마요네즈를 섞은 케요네즈 소스를 사용한다.
- 랜치 드레싱(Ranch Dressing) : 미국인들이 가장 애용하는 드레싱이자 미국식 그린 샐러드의 드레싱으로 자주 쓰인다. 무지방우유 혹은 사워크림에 허브와 향신료 및 다진마늘과 양파를 섞어 만든다. 채식가용 랜치는 우유 대신 연두부를 쓰기도 한다.
- 코울슬로 드레싱(Coleslaw Dressing) : 사과와 양배추와 양상추를 혼합해서 만든 드레싱으로 맛은 사과맛이 나며 네덜란드에서 시작되었다. 네덜란드 뿐 아니라 중국이나 이탈리아에서도 자주 먹으며 코울슬로에 햄을 넣은 Insalata capricciosa라는 샐러드를 먹는다. 다른 드레싱들과 비교했을 때 부담없는 괜찮은 맛이라서 다이어트를 하고 싶어하는 사람들에게 강력추천되는 드레싱. 적당히 먹도록 하자.
- 비네그레트(Vinaigrette) : 식초 계열 드레싱을 일컫는 프랑스어. 이탈리아와 프랑스의 드레싱은 대부분 이 계열이다. 경우에 따라선 레몬즙을 쓰기도 한다. 식초와 기름의 비율은 레시피마다 다소 차이가 있지만, 약 1:2 ~ 1:1정도이다.
- 아체토 발사미코(Aceto Balsamico) : 이탈리아의 발효 포도 식초. 포도주와 만드는 과정이 비슷하지만, 이쪽은 발효를 더 진행시켜 식초로 만든 것이다. 올리브유와 섞어서 드레싱으로 사용한다. 이탈리아 현지에선 드물지만, 간혹 피자에 찍어먹는 경우도 있다. 보통 시판되는 드레싱들 중 칼로리가 제일 낮다.
- 자지키(Τζατζίκι) : 그리스식 요구르트 드레싱. 요구르트에 오이와 딜, 다진마늘, 올리브유를 섞어서 만든다. 웬지 요구르트 드레싱이라 새콤할 것 같지만, 굳이 말하면 짭맛이 좀 더 강하다. 터키의 자족(Cacik)에서 비롯되었으며, 정작 그리스나 터키나, 자족은 요리에 곁들여먹는 소스나 애피타이저 개념이지 드레싱으로 쓰지 않는다. 자지키를 샐러드에 부어먹는건 미국에서 시작되었으며, 그리스와 터키에서는 일반적으로 레몬즙과 소금, 올리브유 섞은것을 드레싱으로 쓴다.
- 타히니(Tahini) : 아랍 요리에 쓰이는 참깨 소스. 이것으로 드레싱처럼 만들어 사용한다. 다만 일반적으로 알고 있는 참깨 드레싱은 마요네즈가 들어가므로 마요네즈 계열로 분류한다.
- 와후 드레싱(Wafu D.) : 간장+참기름을 베이스로 한 드레싱. 당연하지만 일본어로, 한국어로는 화풍(和風) 드레싱 혹은 오리엔탈 드레싱(Oriental D.)이라는 표현을 쓴다. '와우드레싱'이라고 부르는 곳도 존재한다. 나물 무칠 때 쓰는 양념을 서양식 샐러드용 드레싱으로 재해석했다고 볼 수 있다. 보통 한국에서 오리엔탈 드레싱이라 파는 것들은 안에 깨 비슷한 자잘한 건더기들 + 참소스 비슷하지만 좀 더 톡 쏘는 맛이 나는 간장소스 + 유막(기름층)으로 구성되어있다. 짭조름하면서도 새콤달콤한 맛 때문에 채소 요리에도 어울리지만 고기의 느끼함을 잡아줘서 고기 요리와도 제법 잘 어울린다. 카프리제 드레싱에 발사믹 식초 대타로도 쓸 수 있다. 단 식초 특유의 시큼한 맛을 싫어하는 사람들에게겐 최우선으로 피해야 할 드레싱이다. 잘못하면 발냄새의 맛을 느낄 수 있다.

4. 샐러드 종류와 구성요소

- ① 애피타이저 샐러드 - 가벼운, 소량의 샐러드가 식사 첫 번째 코스로 제공됨.
- ② 사이드 샐러드 - 메인 코스에 곁들이기 위해 만들어진 샐러드로 감자 샐러드와 시저 샐러드를 예로 들 수 있음.
- ③ 메인 코스 샐러드 - 고기, 생선, 달걀, 콩류 또는 치즈와 같은 고단백 식품의 일부를 포함한 샐러드.
- ④ 디저트 샐러드 - 과일, 젤라틴, 감미료 또는 생크림을 포함한 달콤한 버전의 샐러드.

5. 샐러드의 유형

- ① 야채 구성 위에 야채만 있거나 고기나 생선, 치즈 등이 들어간 "구성 및 이미지 샐러드"
- ② 각종의 채소와 재료를 마요네즈나 오일에 버무려서 그릇에 담은 "마리네이드 샐러드"

5. 대표적이고 유명한 샐러드

* **시저 샐러드(Caesar salad):** 파마산치즈, 달걀노른자, 겨자, 정어리(엔초비), 올리브오일, 레몬즙, 마요네즈 등을 넣은 드레싱
아이코닉한 드레싱의 일종으로 로메인과 크루통과 파마산 치즈가 꼭 들어가는 것이 포인트임

시저드레싱은 멕시코와 미국에서 레스토랑 운영을 했던 이탈리아 이민자인 Caesar Cardini에 만들어 졌음(시저장군X)



* **웜샐러드(Warm Salad):** 조리된 따뜻한 야채로 구성됨. 슬라이스, 링, 등 원하는 방식으로 야채의 형채를 자름
삶거나, 굽거나, 튀기거나 함.



* **콕 샐러드(Cobb Salad):** 1938년 할리우드 브라운 더비(Hollywood Brown Derby)레스토랑의 주인인 Robert Howard Cobb의 이름에서 유래됨, Cobb Salad는 기본인 양상추인데 잘게 썬 바삭바삭한 야채, 바삭바삭한 베이컨, 토마토, 아보카도, 닭고기를 섞어 만든 후 드레싱을 곁들임(엄지손가락의 크기로)

* 일명 콕은 곡식을 뜻하며 Crops, 작은 숟가락이라고 함

