

한식조리실습

4주차 양념과 고명, 주식류

실습 메뉴 : 골동반, 송편

담당교수 김운서 · ys.sophia.kim@gmail.com



오늘의 학습목표

- 1 **장류와 양념의 발효 원리, 조리 기능을 이해하고 재료 특성에 맞게 간을 조절할 수 있다**

- 2 **오방색 고명의 의미와 손질 규격을 이해하고 기준에 맞게 고명을 완성할 수 있다**

- 3 **밥, 죽, 면류의 전분 변화(호화, 노화)를 이해하고 조리 적용할 수 있다**

- 4 **밥, 고명, 양념의 균형을 갖춘 골동반을 완성하고 위생수칙을 지킬 수 있다**

양념이 하는 일

맛

짠맛, 단맛, 신맛, 감칠맛을 조절

소금, 간장 → 짠맛, 감칠맛

설탕, 식초 → 단맛, 신맛

향과 질감

향, 점도, 입안 감촉을 바꿈

마늘, 파, 생강 → 음식의 향

당류, 기름 → 점도, 입안 감촉

같은 양념도 사용 방법에 따라 결과가 달라진다

자르는 크기, 넣는 시점, 가열 시간에 따라 향이 퍼지는 정도와 맛이 배는 정도가 달라진다

발효·숙성과 맛의 변화



온도, 산소, 시간에 따라 생성되는 성분과 향이 달라진다

향신 재료의 손질과 가열

재료	손질	가열	사용 기준
고추, 고춧가루	품종, 입자에 따라 색과 매운맛이 다름	고온에서 타면 쓴맛이 남	굽기와 사용량을 나누고 기름에서 태우지 않기
마늘	다지거나 으깨면 향이 빨리 퍼짐	생마늘의 자극은 줄고 단맛이 두드러짐	생향, 배경향, 마무리향 중 목적에 맞게 넣기
파, 생강	부위와 자르는 크기에 따라 향의 세기가 다름	가열할수록 신선한 향은 줄고 음식에 스며듦	초기 투입과 마무리 투입을 목적에 맞추기
후추	통후추, 굵게, 곱게 갈수록 향 방출이 다름	오래 가열하면 산뜻한 향이 약해짐	마무리 향은 직전에 갈아 소량만

초기 투입은 향을 음식 전체에 퍼뜨리고, 마무리 투입은 신선한 향을 남긴다

소금, 당류, 식초 함께 조절하기

양념	조리에서 하는 일	조절 변수	먼저 확인할 점
소금	짠맛, 절임에서 수분 이동	완성 중량, 다른 양념의 염분	간장, 된장, 액젓의 염분까지 합쳐 계산
설탕, 물엿	단맛, 농도, 윤기, 가열 시 갈변	당의 종류, 수분, 가열 시간	단맛과 농도를 따로 보지 않기
꿀, 조청	단맛에 고유의 향과 점도를 더함	제품별 당 농도와 수분	1:1로 바꾼 뒤에도 농도와 단맛 다시 맞추기
식초	산미와 향, 맛과 질감에 영향	산도, 사용량, 투입 시점	제품 산도를 보고 소량씩 넣기

정해진 비율보다 완성 중량, 다른 양념의 염분과 당도를 함께 계산한다

깨, 향미유의 풍미 조절

재료	손질, 사용 방법	달라지는 점	확인할 기준
깨	통깨, 깻깨, 간깨를 조리 목적에 맞게 사용	분쇄할수록 향이 빨리 퍼지고 외관도 달라짐	향을 살리려면 사용 직전에 갈아 넣기
참기름, 들기름	주로 마무리 향을 더할 때 소량 사용	음식의 기름진 정도와 기존 향에 따라 체감이 달라짐	완성품의 향과 기름진 느낌을 보고 양 조절

“참기름 100g당 1큰술” 같은 고정 비율보다 완성품의 향과 기름진 정도를 보고 조절한다

고명의 기능과 선택 기준

고명 음식 위에 올려 함께 먹는 재료

시각

색 대비와 여백으로 음식의 중심을 드러낸다

맛, 향, 질감

주재료와 어울리는 향과 먹기 편한 식감을 더한다

제공 상태

물기와 온도를 조절하고 제공 직전에 배치한다

전통과 맥락

오방색은 한식의 색 구성을 설명하는 문화적 기준이다

식용 재료만 사용하고, 주재료를 가리지 않는 양과 크기로 올린다

오방색과 고명 재료

색 계열	재료 예	확인할 점
청 계열	미나리, 실파, 애호박, 오이	가열 뒤 색과 수분, 절단 크기
적 계열	실고추, 홍고추, 대추, 당근	매운맛, 질긴 껍질, 씨, 색 번짐
황 계열	황지단, 단호박, 황화채	색의 균일함과 익힘, 낫선 재료는 설명
백 계열	백지단, 잣, 밤	갈변, 부스러짐, 알레르기
흑, 짙은 계열	석이버섯, 표고버섯, 흑임자	세척 상태, 모래, 산패 냄새, 색 번짐

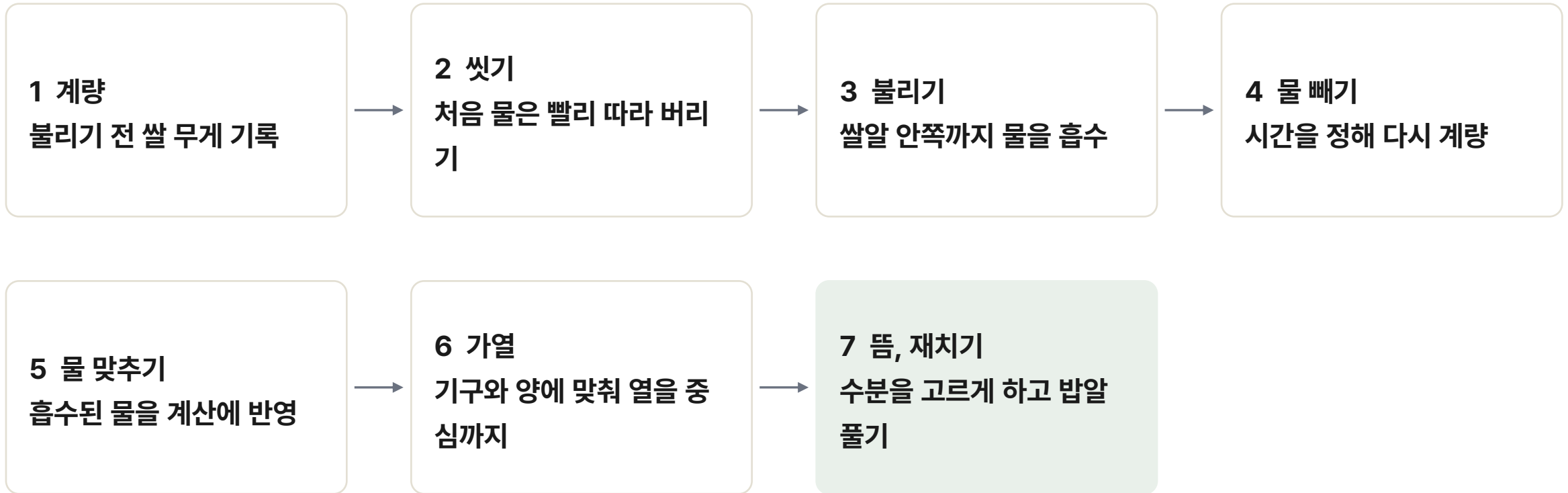
다섯 색을 모두 채우기보다 음식에 필요한 색과 질감을 고른다. 오방색은 전통적 색 구성의 기준이며 건강 효과를 판단하는 기준은 아니다.

주식류의 조리 구조

주식	주요 구조	조절 변수
밥	곡립의 형태를 유지한 채 익힘	쌀 종류, 불림, 가수량, 화력, 뜸
죽, 미음, 응이	입자 크기와 분산 상태가 질감을 결정	분쇄, 물의 양, 교반, 가열
국수, 수제비	반죽 조직과 전분의 익힘이 식감을 결정	원료, 반죽, 두께, 삶기
만두, 떡국	피, 소, 떡의 중심까지 익혀야 함	두께, 크기, 속의 수분, 보관 상태

국수와 수제비는 면, 반죽류 주식이며, 반상의 국은 부식으로 구분한다

밥 짓기의 전체 과정



같은 쌀이라도 씻기부터 뜸까지의 조건이 달라지면 결과가 달라진다

밥의 질감을 만드는 전분 변화

흡수

쌀알이 물을 흡수해 가열 준비가 된다

호화

가열 중 전분 입자가 팽윤하며 질감이 형성된다

전분 노화

냉각, 저장 중 전분 사슬이 다시 정렬되며 단단해진다

아밀로스, 아밀로펙틴 구조와 수분, 저장 온도, 시간이 밥의 찰기와 노화 속도에 함께 영향을 준다

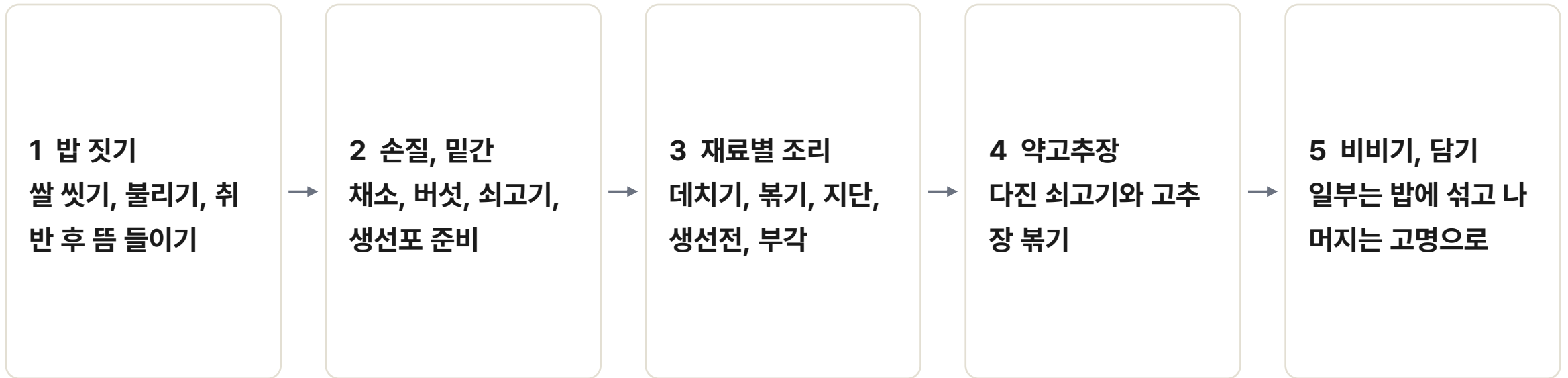
골동반 재료

재료	분량	사용
쌀	150ml	불리기 전 · 불린 후 지급
애호박	1/3개	고명용
고사리	50g	고명용
도라지	50g	고명용
숙주	100g	고명용

재료	분량	사용
생선포	80g	고명용 · 전 부치기
달걀	2개	황백지단, 생선전용
불린 표고버섯	1개	고명용
소고기 우둔	80g	고명, 약고추장용
다시마	20g	고명, 다시마 기름용

양념 간장, 설탕, 후추, 참기름, 파, 마늘, 생강, 식용유, 고추장, 밀가루

골동반 조리 공정



밥과 고명을 따로 완성한 뒤, 일부는 섞고 일부는 위에 올린다

냉동반



송편 재료와 배합

재료	분량	계량, 사용 기준
습식 멥쌀가루	180g	무가당 기준, 소금 첨가 여부 확인
끓는 물	약 40~60ml	먼저 60ml, 이후 5ml씩 조절
소금	2g	무염 쌀가루에만 사용
볶아 간 참깨	20g	설탕과 섞어 깨소 만들기
설탕	15g	깨소에 사용
참기름	5ml	찐 송편 표면에 얇게 바르기

송편 만들기

- | | | |
|---|---------|----------------------------------|
| 1 | 익반죽 | 멥쌀가루에 소금을 섞고 뜨거운 물을 조금씩 부어 반죽 |
| 2 | 치대기 | 매끄러워지면 젖은 면포를 덮어 마르지 않게 두기 |
| 3 | 빚기 | 적당한 크기로 떼어 둥글리고 가운데를 오목하게 |
| 4 | 소 넣기 | 준비한 소를 넣고 반달 모양으로 여며 붙이기 |
| 5 | 찜기에 올리기 | 솔잎 또는 젖은 면포를 깔고 간격을 두어 올리기 |
| 6 | 찌기 | 김 오른 찜기에서 20분 내외, 찬물에 행궤 참기름 바르기 |

유의점

반죽 온도

물이 너무 뜨거우면 반죽이 질어지고, 미지근하면 잘 뭉쳐지지 않는다. 물 온도와 양을 조금씩 조절한다.

찜 관리

찌는 도중 뚜껑을 자주 열면 설익거나 갈라질 수 있다. 정해진 시간까지 열지 않는다.

송편



수고하셨습니다

담당교수 김윤서 · ys.sophia.kim@gmail.com



목원대학교
MOKWON UNIVERSITY