

수업일 : [7주차] 매주 수요일
 실습 과목 : 아시아조리실습, 이기성(교수)
 인원 및 수업시간 : 1인당 실습: (12명+11명) 11반(09~13시), 12반(14~18시)
 음식 작품 : 개인당 1작품씩 완성품 제출할 것(검사 후 시식 할 것!!!)



① 삼발소스(Sambal) / 인도네시아 "각조 3-4명씩 만들기"
 실습명 : ② 하이난 치킨라이스(Hainanese Chicken Rice) / 싱가포르
 ③ 카엥 펫(Kaeng Phed, แกงเผ็ด) / 싱가포르

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

1. 삼발소스(Sambal Sauce) "Basic/ 기초소스" * 3-4명 합심하여 만들 것!!!---> 4인분 나오도록 *

☞ Key Point: 우리나라의 고추장 개념의 곁들여 '찍어/비벼' 먹는 소스/ 맵고, 짜고, 약간의 신맛

A. 소스 및 가열 조리		Tip ---> 믹서기에 모두 갈아주거나 절구에 찧어 줌	
건고추(물에 불려 준비/ 하루 전)	40g	1차 조리	* 빨강고추, 녹색고추 다양하게 이용됨
양파	120g		* 건고추 잘게 썰어서 절구에 찧어주거나 갈아버림
마늘	3ea(15g)		
식용유	60-70ml		* 식용유를 넣고 양파, 마늘, 건고추 볶아줌(매운 맛).
사천고추	2-3ps		* 맵기 조절할 것
물	70-100ml		* 물 조절할 것
레몬주스	5ml		

*** 낮은 불에 타지 않게 살살 볶아준다--> 매운맛이 올라오게끔~~타지 않게 주의할 것 ***

설탕	15-20g	2차 조리	
국간장 또는 Thai 연한 간장(씨유 카오)	3-5ml		* Thai 연한 간장(씨유 카오) 대처해도 됨
타마린드 페이스트	10g		
슈림프 페이스트	10g		

* 「삼발 발라드」---> 닭고기, 가지, 계란, 새우 등을 밥 주위에 넣고 삼발소스를 곁들여 먹는 음식 *

2. 하이난 치킨라이스(Hainanese Chicken Rice) *곁들여 먹는 소스: 생강소스, 스위트간장, 삼발소스(칠리소스)*

☞ Key Point: 촉촉한 삶은 닭고기/ 닭 육수로 지은 향미 밥/ 칠리소스, 간장, 생강소스 등 다양한 소스

A. 고기손질 및 삶기		Tip ---> 닭은 3-4명 합심하여 삶아 줄 것(약 30분 정도)	
물	3000ml		* 뼈와 뼈 사이에 칼집을 넣어 줄것(힘줄 끊기)
닭장각	4ps	1ps-->200g	
생강	8-10g		
마늘	4ps(20g)		
월계수 잎 또는 라임잎	4-6ps		
정종 또는 소주	100ml		
정향	5-6ps		
통후추	10ps		
치킨스탁	20g		

B. 생강소스	Tip ----> 식혀서 닭이랑 같이 곁들여 먹음/ "가스버너"에서 할 것		
생강채	20g		* 생강 곱게 다진 후에 식용유 볶은 후 소금간
식용유	20g		
소금	1-2g		
C. 치킨 라이스(밥 짓 기)	Tip ----> 닭국물을 볶은 쌀에 넣고 스팀에 찌줌(=밥솥)		
다진생강	10g		* 다진생강을 기름에 볶아 향을 올림
식용유	15ml		
안남미/생쌀	150-200g	3-4인분	* 1인분에 생쌀 50g 잡을 것
닭국물	200-250ml		
D. 소스 및 조리	Tip ----> 밥에 간장과 삼발소스를 뿌려 먹음		
"남은 닭국물+실파 찹"	1인분		* 우리나라의 "닭국"이라고 생각하면 됨
ABC Sweet Soy Sauce(케찹 마니스)	1인분		* 종지 그릇 용기에 담아 줌
삼발소스(Sambal Sauce)	1인분		* 종지 그릇 용기에 담아 줌
생강소스	1인분		* 종지 그릇 용기에 담아 줌
닭장각(삶은 것)	1인분		* 접시에 칼집을 낸 장각과 밥을 내어 완성함
실파 찹	약간		
고수 찹	약간		
치킨 안남미 밥	180g		

3. 카엥 펫(Kaeng Phed, แกงเผ็ด) "홍카오----> 하이난 치킨라이스 밥으로 대처			
👉 Key Point: 코코넛 밀크의 부드러움과 레드 커리 페이스트의 매콤함의 조화			
*** 홍카오(Hóng kǎo) ***	Tip ----> 밥은 사전에 미리 해놓음(따뜻하게 보온함)		
안남미	1kg		* 물 사용량(물 900ml : 쌀 1kg)
정향	10ps		
시나몬스틱	1ps		
팔각	10ps		

A. 고기 손질	Tip ---> 200℃에서 12분 구워줌(단호박/당근과 함께)		
닭다리살	140-150g	<u>1/2ea</u>	* 덩어리로 1.5X1.5cm로 잘라주고, 마리네이드
레몬주스	5ml		
다진 마늘	2g(1/2ea)		
정종 또는 소주	10ml		
소금&후추	약간		
다진 생강	약간		
B. 야채 손질	Tip ---> 단호박/당근은 닭과 함께 구워줌		
죽순(깍둑썰기)	15g		모든 야채는 깍둑썰기(1.5cm*1.5cm)
가지(깍둑썰기)	15g		
양파(깍둑썰기)	15g		
당근(깍둑썰기)	16g		
단호박(깍둑썰기)	15g		
파인애플(캔)	10g		
			* 코코넛 밀크 2인이 나누어 사용할 것
			* 코코넛 밀크는 3번을 나누어서 조리할 것
C. 소스 및 조리	Tip ---> 코코넛 밀크(크림층)+레드 페이스트 기름에 볶기		
코코넛 밀크(크림층+물층)	100(진한층)+100(물층)ml		코코넛 밀크의 진한 부분 먼저 넣기 중불에서 끓이다 보면 ☞ " <u>붉은 기름</u> "이 분리됨
레드커리 페이스트	20-25g		
식용유	30ml		* 레드 페이스트 기름에 볶아줌(향이 올라올때 까지)
치킨(장각) 삶은 물	200ml		
구운 닭과 당근, 호박 & 야채	투입		
카피르 라임 잎	2ps		
피쉬소스	10g		
설탕	10g		
국간장 또는 Thai 연한 간장(씨유 카오)	약간		
미원	약간		
고수	약간		

◆ **Cooking Method** ◆

1. 카엥 펫(Kaeng Phed, แกงเผ็ด)

카엥(커리/국) 펫(매운)은 "매운 커리"라는 뜻으로 주로 레드 커리로 알려져 있으며, 태국식 전통 커리의 일종임
태국에서 "국물 있는 요리 전체"를 의미하는 총 칭어
레드 커리 페이스트 + 코코넛 밀크를 기반으로 만든 태국식 매운 커리 요리



2. 삼발소스(Sambal Sauce)

삼발(Sambal)은 일반적으로 "칠리 소스"로, 인도네시아 요리에 깊이 뿌리내린 대표적인 매운 소스.

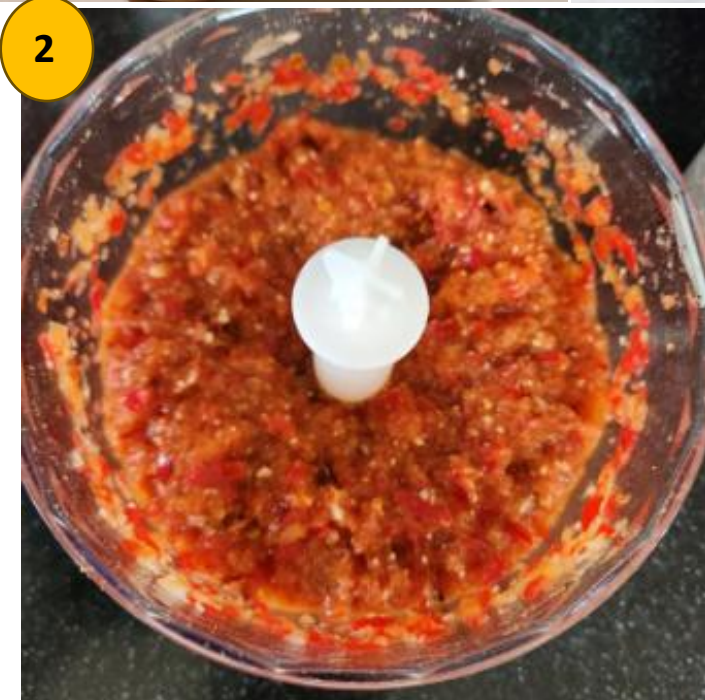
인도네시아에는 매우 다양한 종류의 삼발이 존재하여, 그 수를 정확히 셀 수 없을 정도로 종류가 다양함.

고추로 만든 소스를 의미하며, 보통 빨간 고추 또는 초록 고추를 사용함.

부드러운 형태(페이스트형)부터 거칠고 입자가 살아있는 형태까지 다양하게 존재함.

① 생 삼발(Sambal mentah): 가열하지 않고 만드는 방식

② 조리 삼발(Sambal masak): 볶거나 익혀서 만드는 방식



3. 하이난 치킨라이스(Hainanese Chicken Rice)

하이난 치킨라이스는 중국 남부의 하이난섬에서 시작된 요리

처음엔 단순히 삶은 닭에 밥이랑 같이 간장과 생강 소스를 곁들여 먹었던 음식였음

19~20세기 중국 하이난 출신 이주민들이 싱가포르, 말레이시아 등으로 이동하면 더욱더 발전되었음(현재 형태)

현재는 싱가포르의 국민 음식으로 자리 잡았음(노점에서 판매함)

닭을 부드럽게 삶거나 데친 후, 그 육수로 밥을 지어 함께 제공하는 동남아 대표 음식

담백하지만 깊은 감칠맛으로서, 소스 조합에 따라 다양한 품미 연출

