

수업 날짜(청구일) :

2024년 11월 11일 월요일

2024년 11월 13일 수요일

실습 과목 :

서양조리실습, 이기성(교수)

실습인원 및 분반 :

월요일(11반, 13명, 6조) / 수요일(12반, 14명, 7조)

음식 작품 :

각 조당 음식 1개씩 제출 후 시식할 것

실습명 :

Understanding Salad and Dressing

① Kiwi dressing(Balsamic dressing) ② Thousand Island

③Oriental Dressing (= Wow Dressing) ④ Creen salad



Ingredients	1 Q'ty (1인분)	Order Q'ty & Unit	Standard & Remark
<b>① Kiwi dressing(=Balsamic dressing)</b>			
Oil(Corn, Pure Oil)	120ml		<French dressing>
Kiwi solution	30~40ml		Oil 60ml, Vinegar 30ml
Fresh kiwi	1/3ea	각조당 1/2개	Dijon Mustard 2g, Salt some
Dijon Mustard	3g		
White vinegar	10~20ml		
Honey or Sugar	some		
Salt & Pepper	some		
<b>② Thousand Island Dressing</b>			
Mayonnaise	100g		
Ketchup	12g		
Onion	12g		
Cucumber pickles	10g		
Black olive chopping	4g		
Paprika(Green, Red, Yellow)	8g	각조당 1/4ea	그린/레드 각조당 1/4ea씩
Lemon juice	4ml		
Worcestershire sauce	4ml		
Hot sauce or Tabasco	2ml		
Honey or Sugar	2g		
Salt & Pepper	some		
<b>③Oriental Dressing (= Wow Dressing)</b>			
Sea tangle water	100ml		
sesame seed crushed	2g		
White vinegar	12ml		
Soy sauce	6ml		
Sugar	2g		
Seasame oil	some		
Lemon juice or Lemon zest	2ml/2g		레몬 1/4ea

④ Creen salad			
Iceberg Lettuce(=Crisphead lettuce)	40g	각 조당 1/3ea	
Radicio	10g		
Chicory	10g		
Baby leaf	2g		
Black olive sliced	1ps		
Fresh kiwi	10g	각조당 1/2개	
Sweet corn	2g		
Almond whole	4ps		
Cherry tomato	4ea		

### ◆ 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.
- 3. 샐러드 종류와 구성요소**
  - ① 에피타이저 샐러드 - 가벼운, 소량의 샐러드가 식사 첫 번째 코스 제공된다.
  - ② 사이드 샐러드 - 메인 코스에 곁들이기 위해 만들어진 샐러드로 감자 샐러드와 시저 샐러드를 예로 들 수 있다.
  - 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.
- 4. 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 형태를 자름 삶거나, 굽거나, 튀기거나 함.



**콕 샐러드(Cobb Salad):** 1938년 헐리우드 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 손가락이라고 함



