

수업 날짜(청구일) :

2024년 12월 9일 월요일 2024년 12월 11일 수요일

실습 과목 :

서양조리실습, 이기성(교수)



실습인원 및 분반 :

월요일(11반, 13명, 6조) / 수요일(12반, 14명, 7조)

음식 작품 :

각 조당 음식 2개씩 제출 후 시식할 것(방식 2Type)

실습명 :

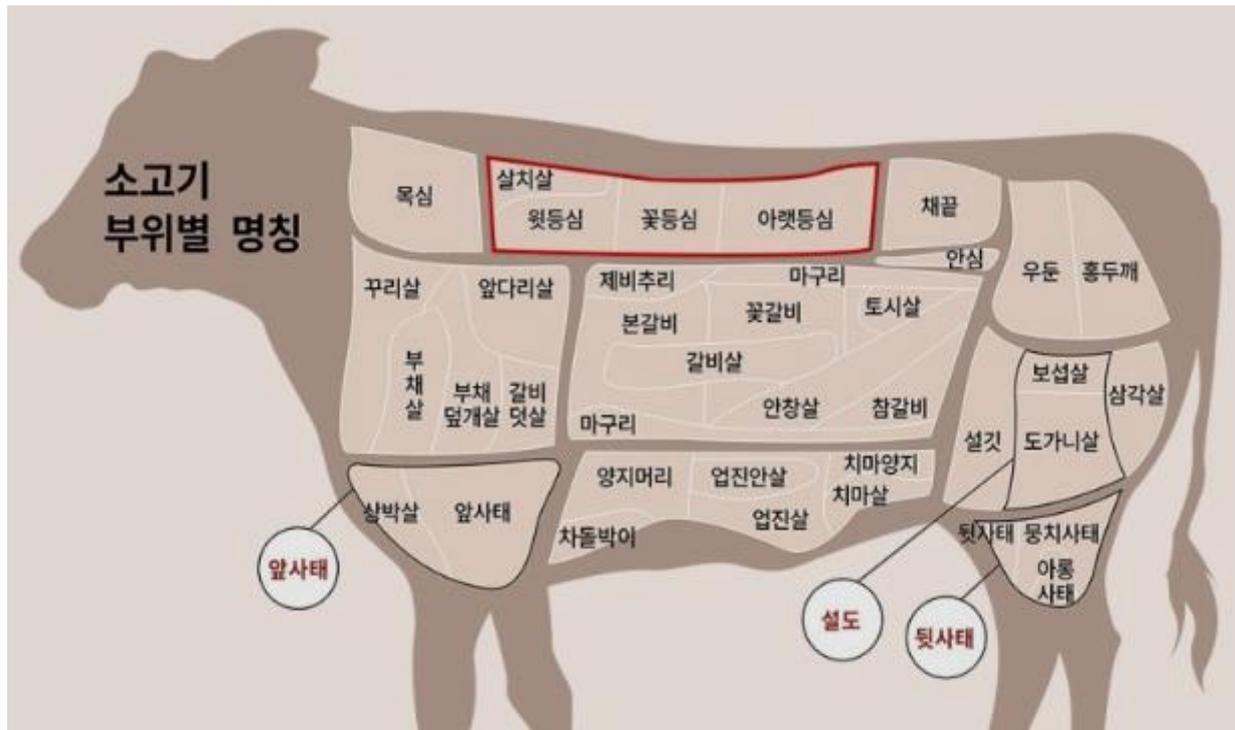
스테이크 굽는 방법과 플레이팅 세팅 예시, 감자메쉬 활용과 방법  
허브 소금 종류와 방법

Ingredients	1 Q'ty (1조당)	Order Q'ty (주문량)	Unit	Standard & Remark
<b>A. Herb Salt(허브 솔트 만드는 방법은?)</b>				
Rosemary	4g			소금은 배분하지 마세요!!
Thyme	4g			
Oregano	4g			
Crushed pepper	2g			
Sea salt/ Rock salt/ Pink salt	100g			
<b>B. Chuck Flap Tail steak( 고기를 어떻게 굽는가?)</b>				
<b>* Main Beef *</b>				
Chuck Flap Tail	150g	<b>X2</b>		고기는 배분하지 하지 마세요!!
Herb salt	2g			
Crushed pepper	some			
Butter	10g			
<b>* Hot Garnish *</b>				
Balsamic vinegar	100ml			
Honey	10ml			
Sugar	2g			
Raspberry	4~5ps			
Garlic Whole	2ps			
<b>* Red wine sauce *</b>				
glace de viande=meat glaze	50ml			demiglace을 약 1/5까지 줄여 만듦
Red wine	120ml			레드와인 최소 1/3까지 줄여 신맛을 날려 준다.
Beef base	some			
Sugar	some			

<b>* Cold Garnish *</b>				
Arugula Leaf	2g			
Parmesan Cheese/ Savings	some			
<b>C. Mashed potato(2type)</b>				
Potato	100g	<b>1/2개로 배분</b>		감자는 삶아서 고운 채로
Potato(Idaho=Russet) / Freezing	100g	<b>1/3개로 배분</b>		냉동아디호 감자는 오븐(200°C)에서 10분
Whipping cream(3)	15ml			우유와 휘핑크림은 7:3 비율
Milk(3)	35ml			
Salt	2g			
Butter	5g			
Nutmeg	some			
Couscous(Baked)	10g			감자메쉬 원형틀에 찍어 오븐에 넣어 구움

### ◆ Cooking Method ◆

- \* 허브솔트 : 굵은 소금을 사용하며 각 종류의 허브를 이용하여 오븐에서 드라이 시켜 갈아쓰는 방식.  
허브의 종류에 따라 사용 이용 용도가 달라짐, 저장성과 맛을 상승시키기 위해 사용함.
  - \* 감자메쉬: 미국의 아이다호 감자를 사용함(감자튀김 및 메쉬에 주로 이용됨/수분이 없고 맛의 변화가 없어 응용 가능함)
  - \* 호주산 등급과 미국산 등급의 차이점
- 호주산 등급제도: A → Steer → GF → NB1 → NB 2 → NB 3 → Wagyu / 곡물에 따라 달라짐, 비육, 근내지방도 차이



미국산 소고기 등급제도: 쇠고기 생산량의 총 20% 정도를 생산함, 미국 농무부(USDA) 표준에 따라 프라임, 초이스, 셀렉트 스탠다드, 커리셜, 유틸리티, 커터, 캐너 등 8가지로 분류됨

### 근내지방도(마블링: Marbling)

근내지방도는 냉각된 지육의 12번째와 13번째 갈비 사이의 갈비심(Ribeye) 단면에 있는 근육대 지방 분포도에 의해 차별화 된다. 소고기를 단면으로 달랐을 때 살코기 속에 박혀있는 지방층이 마치 대리석 무늬와 같다고 하여 일명 마블링(Marbling)이라고 하며 또 다른 말로는 지방교잡도라고도 한다. 마블링이 좋은 고기는 맛도 좋고 부드러운데 그 이유는 여러가지 요인이 복합적으로 작용한다. 우선 고기의 결합조직 강도를 약하게 하여 가열할 경우 결합조직이 쉽게 끊어져 먹었을 때 고기의 육질이 부드럽다. 둘째 고기 속에 박혀있는 지방은 열전도율이 낮아 가열했을 경우 고기내의 수분증발을 억제시켜 고기를 씹었을 때 육즙이 풍부한 것을 느낄 수 있다. 셋째, 마블링이 좋은 고기는 전체적인 밀도가 낮아 살코기를 씹었을 때보다 연한 것을 느낄 수 있다.



MODERATELY ABUNDANT  
적당히 풍부

SLIGHTLY ABUNDANT  
약간 풍부

MODERATE  
적당

MODEST  
보통

SMALL  
소량

SLIGHT  
약간

### 근내지방도에 따른 미국산 소고기의 품질등급

미농무부 자료에 따르면 2009년 연방정부의 검사관(Federal Inspector)이 판정한 각 등급별 비율이 프라임은 2.9%, 초이스 58.5%, 셀렉트 30%로 반 이상이 초이스급 이상의 등급을 받았다. 참고로 한국에 수입되는 대부분의 소고기는 초이스 이상의 등급을 받은 것들이다.

근내지방도	11% 이상	9.5% - 11%	8% - 9.5%	7% - 8%	5% - 6%	4% - 5%	3.5% - 4%	3% - 3.5%	2.5% - 3%	2.5% 이하
품질등급	Prime +	Prime	Prime -	Choice +	Choice	Choice -	Select +	Select -	Standard +	Standard -
마블링 정도	풍부 <sup>00-100</sup>	적당히 풍부 <sup>00-100</sup>	약간 풍부 <sup>00-100</sup>	적당 <sup>00-100</sup>	보통 <sup>00-100</sup>	소량 <sup>00-100</sup>	약간 <sup>50-100</sup>	약간 <sup>00-50</sup>	흔적만 있음	거의 없음

