

실습 과목/교수 :

서양조리실습

이기성(교수)

수업 일(분반) :

2025년 9월 30일 (화)

2025년 10월 1일 (수)

인원 및 수업시간 :

11반 ▶ 8조(학생)+1조(교수)

TUE ⇒ Time: 09:00 ~ 13:00

12반 ▶ 8조(학생)+1조(교수)

WED ⇒ Time: 14:00 ~ 18:00

음식 작품 :

한 조당 1작품씩 완성품 제출할 것(검사 후 시식 할 것!!!)



실습명 :

① Kiwi Dressing

② Balsamic Dressing

③ Thousand Island

④ Oriental Dressing (= Wow Dressing)

⑤ Green Salad(=Insalata Mista = Mesclum)

Ingredients	1 Q'ty (1인분)	Order Q'ty (주문량)	Standard & Remark
A. Crouton(=Croûte)(Size: 1.5cm*1.5cm)		B. Melba Toast(Size: 2cm*7cm)	
White bread	2ps		* Broil under the salamander "Melba+Crouton"
Butter	20g		
Garlic	1ps		
Parsley Dried	some		
Chicken Base	some		
Corn Oil	some		
① Kiwi Dressing Basic "Vinaigrette"(Oil+Vinegar → 3:1)			
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(Green, Red, Yellow)	10g		
Lemon juice	8ml		
Wusta 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)
Soy sauce	40ml		
White vinegar	50ml		
Sugar	20g		
Seasame seed crushed	10g		
Seasame oil	2ml		
Lemon juice or Lemon zest	10ml		
⑤ Creen Salad(=Insalata Mista = Mesclum)			
Iceberg Lettuce(=Crisphead lettuce)			
Radicio			
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.

3. 샐러드 종류와 구성요소

① 에피타이저 샐러드 - 가벼운, 소량의 샐러드가 식사 첫 번째 코스로 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 담는 "마리네이드 샐러드"

5. 대표적이고 유명한 샐러드

* **시저 샐러드(Caesar salad):** 파마산치즈, 달걀노른자, 겨자, 정어리(엔초비), 올리브오일, 레몬즙, 마요네즈 등을 넣은 드레싱이 들어간 샐러드로 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.



- * **콥 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 콥은 곡식을 뜻하며 Crops, 작은 숟가락이라고 함

