

수업일 : 매주 수요일
 실습 과목 : 아시아조리실습, 이기성(교수)



인원 및 수업시간 : 1인당 실습: (11명+11명) 11반(09~13시), 12반(14~18시)

음식 작품 : 개인당 1작품씩 완성품 제출할 것(검사 후 시식 할 것!!!)



- 실습명 :
1. 슝땀 (Som Tam, ส้มตำ)
 2. 팟타이 (Pad Thai, ผัดไทย)
 3. 퐁얌국 (Tom Yum, ต้มยำ)

Ingredients	1 Q'ty (1인분)	Order & Divide	Standard & Remark
1. 슝땀 (Som Tam, ส้มตำ) "기말고사 예상 문제"			
A. 재료 준비			
그린 파파야	250g	분반으로 N/N	* 원래는 절구를 찢어야 함(그린 파파야를)
마늘 다진 것	2ea		* 가늘게 채 썰기(아삭한 유지가 핵심)
태국 고추(=베트남 고추)	3ea		
그린빈(롱빈)/데칠 것	5ps		* 그린빈도 절구에 찢거나 칼집을 내준다.
토마토	1ea		
홍고추	4g		* 고추씨 제거한 후 길게 절단
라임	1/3ea		
B. 소스			
피시소스	30ml		* 파파야에 미리 넣어 재워놓음.
팜슈가=코코넛슈가(또는 설탕)	20-25g		* 파파야에 미리 넣어 재워놓음.
땅콩분태(볶아서 준비)	15g		
고수 찹	some		
아이미	some		
라임쥬스	15ml		
[추가 재료]			
오징어 데친것	} 슝땀탈레		
새우 데친 것			

2. 팟타이 (Pad Thai, ผัดไทย)

A. 재료준비			
쌀국수(넓은 면)	150g		* 쌀국수는 전날에 미리 불려 놓는다.
달걀	1ea		
새우(시바)	10-12ps		
오징어 슬라이스(채)	50-60g		
두부(기름에 튀겨서 준비)	50g		
다진마늘	10g		
쪽파	30g		
숙주	60g		
샐롯(또는 양파)	60g		
B. 소스			
타마린드 페이스트	30g		
피시소스	30g		
팜슈가	25g		
굴소스	10g		
정종	15ml		
아이미	some		
물	100ml		
C. 고명			
땅콩 분태(한번 볶아서)	10g		
고추가루	some		
고수	some		

2. 퐁얌국 (Tom Yum, ต้มยำ)

A. 재료준비			
새우(31-31새우)	5ps		[태국의 음식 대비] * 남콘 스타일(진하다는 뜻) - 걸쭉한(진한) 국물/코코넛 밀크 * 남사이 스타일(쌀국수=남사이, 맑은 물=사이) - 맑은 국물/ 코코넛(x)
오징어	60g		
표고버섯	1ps		
갈랑가(=생강)	10-15g		
레몬글라스	1대		
카피르라임	4ps		
태국고추(=베트남고추)	5ps		
샐롯 또는 양파	1ps		
토마토	1/4ea		
육수(야채 또는 치킨스탁)	600ml		

B. 소스			
피시소스	30ml		
남프릭파오	15-20g		
굴소스	5-10g		
라임즙	20ml		
코코넛밀크	100-150ml		
C. 고명			
고수	some		

◆ Cooking Method ◆

1. 솜탐 (Som Tam, ส้มตำ)

솜탐(Som Tam)은 태국을 대표하는 그린 파파야 샐러드로, 널 익은 파파야를 재 썰어 마늘, 고수, 라임, 피시소스, 설탕과 함께

절구(크록, mortar)에서 가볍게 짚어 만드는 요리

솜(Som) = 신맛 탐(Tam) = 짚다 ➡ 즉, 신맛을 내는 재료를 짚어 만든 샐러드라는 의미

솜탐은 태국 북동부 이산(Isan) 지역과 라오스에서 유래한 음식 → 더운기후, 발효 식문화, 절구 문화가 발달됨



2. 팟타이(Pad Thai, ผัดไทย)

'팟(Phad, ผัด)'은 볶다, '타이(Thai, ไทย)'는 태국식이라는 뜻 → 태국식 볶음요리 또는 태국식 볶음면이라는 의미함

일반적으로 쌀국수 면, 새우 또는 닭고기, 달걀, 숙주, 부추, 두부, 땅콩, 타마린드 소스를 넣어 볶아 만들

팟타이는 태국 길거리 음식 가운데 가장 세계적으로 잘 알려진 메뉴이며, 단맛·신맛·짠맛·감칠맛이 조화를 이루는 것이 특
비교적 근대에 대중화된 태국 음식으로 알려져 있으며, 20세기 전반 태국 정부가 국민 음식으로 장려하면서 널리 퍼졌음
중국식 볶음면 기술과 태국 고유의 소스·향신료·새콤달콤한 맛의 조합이 결합하여 현재의 팟타이 형태로 발전한 음식

[팟타이의 음식 맛 특징]

- 쌀국수 면을 사용하며, 타마린드를 사용해 독특한 새콤한 맛을 냄
- 피시소스소 짠맛과 감칠맛을 더하며, 여기에 팜슈가 또는 설탕으로 은은한 단맛을 줌

○ 땅콩 분태와 숙주로 식감을 아삭아삭하게 풍미를 내어줌

단맛 + 신맛 + 짠맛 + 고소함 + 불향이 균형 있게 어우러진 태국식 면요리



3. 퐁얌국 (Tom Yum, ต้มยำ)

퐁얌국은 태국을 대표하는 새콤하고 매콤한 국물 요리

퐁(Tom, ต้ม)은 끓이다, '얌(Yum, ยำ)'은 신맛과 매운맛을 조화롭게 섞다라는 의미를 가짐

즉, 퐁얌은 향신료와 허브를 넣어 끓인 새콤매콤한 스프

가상 유명안 영태는 퐁얌궁(Tom Yum Goong)으로, 새우가 들어간 퐁얌국이며, 외에도 닭고기, 생선, 버섯 등을 넣어 만듦

퐁얌은 태국 중부 지역에서 발전했으며, 태국의 풍부한 허브 문화와 수상 환경, 해산물 식문화가 반영된 요리

퐁얌은 단순한 국이 아니라 태국의 향신 채소와 허브를 가장 잘 보여주는 음식 중 하나

[퐁얌국 음식의 특징]

○ 새콤하고 매콤하며, 허브 향이 매우 강함

○ 맑은 국물형과 코코넛 밀크형의 두가지가 있음.

○ 새우, 버섯, 닭고기, 해산물 등의 다양한 재료와 잘 어울림.

레몬그라스의 상쾌함, 갈랑가의 독특한 향, 카피르라임 잎의 시트러스 향이 어우러져 태국 음식 특유의 매력

