

수업일 : 2026년 3월 31일(화요일, 2학년 1반/ 26명)  
 실습 과목 : 유럽피언조리실습, 이기성(교수)  
 인원 및 수업시간 : 25명(학생 7조+교수 1조) **Time: 14:00 ~ 18:00**  
 음식 작품 : 한 조당 1작품씩 완성품 제출할 것(검사 후 시식 할 것!!!)



<음식 작품 완성>  
 2인 1작품씩 제출(검사)

실습명 : ① Beef Consommé, Gruyère OR Emmental Croûton, Caramelized Onion  
 ② French Onion Soup = Soupe à l'oignon (수프 아 로농)  
 ③ Minestrone  
 ④ Bouillabaisse OR Zuppa di Pesce

Ingredients	1 Q'ty (1인분)	Distribution (조별 배분)	Standard & Remark
-------------	--------------	----------------------	-------------------

**1. French Onion Soup = Soupe à l'oignon**

**A. Caramelized Onion "카라멜라이즈드 양파"** ▣ 약한 불에서 오랜 시간 볶아 자연 당을 끌어내어 갈색과 단맛을 만드는 조리법

Onion Slice(Very)		<b>1ea(250g)</b>	* Maillard Reaction (마이야르 반응)
①Butter → ②Olive oil → ③Stock	순서대로 투입		당+ 아미노산 반응(고소함, 깊은 맛, 단맛)
처음엔 버터로, 탈 것 같으면 물+올리브오일			* 냉동고에서 식힌다(공모양으로 만들어서)
<b>* 양파는 약 25~30분정도 낮은 불에서 볶는다 *</b>			

**B. Gruyère OR Emmental Croûton**

Baguette	<b>2ps</b>	배분 금지	
Gruyère OR Emmental Cheese	<b>10g</b>		
Salamander a using			

**C. Burn Onion**

Onion Ring(1/3 cuttig)		<b>1/3ea</b>	* 실습조는 링으로 썰어 줄 것(3등분)
Oil		<b>some</b>	* 살라멘더에서 태워 준다

**D. Beef Consommé**

달걀흰자+다진고기+채소를 넣어 Raft(레프트/'뚜껑 층 뜻')를 형성

Beef Stock(+Beef powder)		<b>800ml</b>	* 600ml까지 은근하게 졸여준다
Minced beef		<b>250g</b>	* 보통 콘소메할때 물(6):쇠고기(4)의 비율
Egg white(Only)		<b>2ea</b>	
Onion		<b>40g</b>	
Celery		<b>20g</b>	
Carrot		<b>30g</b>	
Black pepper		<b>8-10ps</b>	
Bay leaf		<b>3ps</b>	
Brandy(=SUJU)		<b>60ml</b>	
Burn Onion a Completed		<b>1ps</b>	

### ***E. Making French Onion Soup***

<i>Caramelized Onion</i>	20g		
<i>Beef Consommé</i>	200ml		
<i>Gruyère OR Emmental Croûton</i>	1ps		
<i>Dryed Parsley</i>	some		

## **2. Minestrone**

### ***A. Chicken Stock***

<i>Chicken Stock(Maggi)</i>	10ml		
<i>Water</i>	500ml		
<i>White wine(=SUJU)</i>	50ml		
<i>Miced garlic</i>	10g		

### ***B. Making Minestrone***

<i>Chicken stock</i>		400ml	
<i>Pure Olive oil</i>		30ml	
<i>Onion Samll Diced</i>		40g	
<i>Celery Samll Diced</i>		30g	
<i>Carrot Samll Diced</i>		20g	
<i>Zucchini Samll Diced</i>		30g	
<i>Green beans Samll Diced</i>		20g	
<i>Cabbage Samll Diced</i>		40g	
<i>Bacon Samll Diced</i>		30g	
<i>Sweet corn</i>		15g	
<i>pork fat</i>		20g	
<i>Tomato Pure OR Tomato Sauce</i>		100g	
<i>Boiled Penne</i>		10g	
<i>White wine(=SUJU)</i>		50ml	
<i>Basil Dryed</i>		1-2g	
<i>Oregano Dryed</i>		1-2g	
<i>Parmesan cheese</i>		1-2g	
<i>Extra virgin oil</i>		some	
<i>Salt &amp; pepper</i>		some	

### 3. Bouillabaisse OR Zuppa di Pesce

<i>Catfish meat</i>	40g		
<i>Manila clams</i>	6-8ps		
<i>Sea mussel</i>	6-8ps		
<i>31-35 Shimp</i>	3-4ps	N/N	
<i>Baby octopus</i>	3-4ps	N/N	
<i>Baby Squid</i>	3-4ps	N/N	
<i>Fish Stock</i>	350-400ml		
<i>White wine</i>	50ml		
<i>Garlic sliced</i>	4g(1ea)		
<i>Fennel Fresh</i>	30g		
<i>Tomato Whole</i>	1/4ea		
<i>Onion Dice</i>	50g		
<i>Tyhme</i>	some		
<i>Parsely</i>	some		
<i>Bau leaf</i>			
<i>Olive oil</i>	some		
<i>Saffron</i>	some		* 황금빛 색유지



### ◆ Cooking Method ◆

#### 1. 프랑스 어니온 스프 (French Onion Soup)=Soupe à l'oignon (수프 아 로농)

\* 17~18세기의 프랑스 서민음식, 값싼 양파를 활용한 노동자 및 시장 상인들이 만든 스프

\* 파리의 "레알 시장(Le Halles) 근처에서 유명지면서 "Soupe à l'oignon gratinée" (치즈를 얹어 구운 형태)로 발전

#### \* 어니온 스프의 핵심적인 특징

① **카라멜라이즈드 양파**: 양파를 얇게 썰어서 팬에서 30분이상 볶아 깊은 풍미를 완성함

② **비프 콘소메(Beef Consommé)**: 달걀흰자+다진고기+채소를 넣어 Raft(레프트/'뚜껑 층 뜻')를 형성→ 불순물 흡착

비율 ⇨ 4(고기+채소) : 6 (물)

③ **Burn(어니언 번)** : 의도적으로 과도한 열로 태워버림/ 색(갈색)을 유지

\*Char(차어): 살짝태움

④ **그뤼에르 또는 에멜탈 크루통**: 그뤼에르치즈 + 바케트(한 번 구운 후) - 살레멘더를 이용함

살라멘더를 이용하여 앞 뒤에 열을 주워 태워버림(Burn Onion) - 콘소메 색유지에 필요



Caramelized Onions 전과 후



## 2. 미네스트로네 (Minestrone); 어원: minestra (수프) + -one (큰)

\* 이탈리아식 가정식 채소 수프로, 다양한 채소·콩·파스타 등을 넣어 만든 영양 수프(지역 및 계절에 따라 식재료가 변함)



## 3. 부야베스(Bouillabaisse)

\* Bouillir = 끓이다 / Abaisser = 불을 낮추다 → "끓였다가 불을 낮춰 조리하는 요리"라는 조리법에 유래한 이름.

\* 부야베스의 특징

- ① 샤프란 : 황금빛 국물로 독특한 향과 고급스러운 스프
- ② 루이유 소스 (Rouille): 마늘+올리브오일+고추(건)
- ③ 서비스 방식: 생선 + 국물 분리 제공 (전통 방식)



## 4. 주파 디 페세 (Zuppa di Pesce)

\* 이탈리아식 토마토 기반 해산물 스투/수프

\* Zuppa = 수프, Pesce = 생선

\* "Zuppa di Pesce는 '생선 수프'라는 뜻이며, 빵과 함께 먹는 국물 요리에서 유래한 명칭"

