

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 카오무댕(Khao Moo Daeng, ข้าวหมูแดง)
 ② 라브 무(Larb Moo, ลาบ)
 ③ 흥카오(Hóng kǎo)/ 밥짓기

Ingredients	1 Q'ty (1인분)	Order & Divide	Standard & Remark
-------------	--------------	----------------	-------------------

1. 카오무댕(Khao Moo Daeng, ข้าวหมูแดง)

Key Point: 태국식 BBQ 돼지고기 덮밥(=차슈 스타일)/ "달콤 + 짭짤 + 감칠맛 + 걸쭉함"

*** 흥카오(Hóng kǎo) ***		Tip ---> 밥은 사전에 미리 해놓음(따뜻게 보온함)	
안남미	1.2kg		* 한 번 씻어 낸 후에 채반에 받친 후 물을 넣어줌
물	1000ml		* 쿠킹 호일을 덮어 100도(습열) 30분 찜어줌
정향	15-20ps		
시나몬스틱	1ps		
팔각	5ps		

A. 재료 손질		Tip ---> 돈목살 손질에 주의	
돈전지 또는 돈목살	150g		* 원래는 통으로 굽지만 시간 관계상 작게 썰어
레몬 웨찌(썰기)	1/3ea		
쪽파 찹	5g(1줄기)		
다다기 오이 링(슬라이스)	20g		
계란(반숙)	1ea		* 계란은 7-8분정도 익에서 삶아준다

B. 카오 소스(고기 재우기)/ 400g기준		Tip ---> 2인 1조로 소스를 만들어 재울 것(30분 이상)	
Thai 연한 간장(씨유 카오)	30ml(2T)		* 고기는 최소 30분이상(2-6시간 정도 원칙)
Thai 시즈닝 소스(골든 마운틴)	30ml(2T)		
Thai 블랙 소이 소스(씨유담)	15ml(1T)		
꿀	45ml(3T)		
참기름	15ml(1T)		
다진 생강	5g		
다진 마늘	10g		
오향 파우더(가루)	5g	~~조절/주의~~	* 태국 현지인들은 최대 10-15g정도를 넣음
흑후추 가루	약간		
홍국 색소	8-10방울		* 홍국적색소 Monascus Color 액상(빨강색)

C. 양념 및 숙성, 오븐 굽기			
--------------------------	--	--	--

☞ A+B를 합해서 최소 30분이상(가능하면 2-6시간 정도 숙성시킴)

☞ 팬에서 썰이 바삭하게 캐러멜라이즈가 되도록 구워주기도 함/ 오븐에서 180도에서 15-20분정도 구울 것

--	--	--	--

D. 소스/전분칠	Tip ---> 완성된 소스는 BBQ고기 위에 뿌려 완성		
------------------	---	--	--

치킨 스타크	300ml		
--------	-------	--	--

B. 카오 소스(남은 것)	100-120ml		
-----------------------	-----------	--	--

볶음 참깨	10g		* 절구나 손으로 몽겨준다.
-------	-----	--	-----------------

Thai Tao Jiew(태국식 발효콩 소스)	30g(2T)		* 헬시보이 발효콩소스
---------------------------	---------	--	--------------

태국 Plam Sugar 또는 설탕	15g(1T)		
---------------------	---------	--	--

전분칠(전분 1+ 물 3)	15g(1T)		
----------------	---------	--	--

--	--	--	--

E. 곁들여 먹는 소스	Tip ---> 고기+밥 위에 곁들여 먹음		
---------------------	-----------------------------------	--	--

Thai 스위트 블랙 소이 소스(씨유담)	15ml		<Chicken Stock> Water 500ml Chicken Stock(Meggi) 10ml Garlic Choppig 5g(1ea) SUJU 50ml
------------------------	------	--	--

환만식초	15ml	
------	------	--

Thai 연한 간장(씨유 카오)	5ml	
-------------------	-----	--

Thai 블랙 소이 소스(씨유담)	5ml	
--------------------	-----	--

사천고추(으깨서 준비)	2-3ea	
--------------	-------	--

--	--	--	--

--	--	--	--

2. 라브 무(Larb Moo) *휴대용가스버너(3ea)&후라이팬 21인치(3ea) 사용(실습조 챙길 것)*

Key Point: 약간의 산미와 감칠맛, 매운맛의 향의 균형-무침고기샐러드의 일종

A. 볶은 쌀	Tip ---> 쌀을 기름 없이 볶아주는 것 Key-Point		
----------------	--	--	--

찰쌀 또는 쌀(=카오 쿠아)	8-10g		* 나중에 쌀을 증식칼로 다져줌(농도 유지)
-----------------	-------	--	--------------------------

~절구에 빵아 줌/ 분쇄~			* 오븐에 구워서 믹서기 갈아주어도 됨
----------------	--	--	-----------------------

			* 쌀가루로 대처해도 됨
--	--	--	---------------

B. 야채 손질	Tip ---> 양파, 당근, 쪽파는 살짝 볶아줌		
-----------------	---------------------------------------	--	--

샐롯 또는 양파 슬라이스	30g(1/3ea)		
---------------	------------	--	--

쪽파(5cm Cutting)	1-2줄기		
-----------------	-------	--	--

당근 채	20g		
------	-----	--	--

민트 찹	3장		
------	----	--	--

--	--	--	--

C. 돼지고기 양념	Tip ---> 보통 고기는 다져 사용하고 샐러드와 곁들여 먹음		
-------------------	---	--	--

다진 돼지고기 또는 돼지고기 채	120g		* 돈목살 또는 전지살 사용
-------------------	------	--	-----------------

다진 마늘	2g(1/2ea)		
-------	-----------	--	--

다진 생강	약간		
-------	----	--	--

소금	약간		
----	----	--	--

흑후추	약간		
정종 또는 소주	5ml		
C. 조리(가열)	Tip ---> 전통 라브는 식용유 없이 볶는게 특징임		
양념한 돼지고기	120g		
치킨육수	40ml		* 촉촉함의 유지를 위해 약간씩 넣어줌
사천고추	1-2ea		* 고추가루는 볶아서 매운맛을 강조 시킴
피쉬소스	15ml		
레몬주스	10ml		
설탕	5-10g		
고추가루	10-15g		
아이미	약간		
카피르 라임잎	2-4장		
쌀가루 분쇄(카오 쿠아)	8g		* 볶은 쌀이 안들어가면 "라브"가 아님

◆ Cooking Method ◆

1. 라브(Larb, “ลาบ”)

- * 라오스와 태국 북동부(이산 지역)에서 아주 대표적인 음식으로서 겉으로는 "고기 샐러드"처럼 보이지만, 실제로 샐러드보다는 다진 고기에 산미, 짠맛, 허브 향을 입힌 독립적인 요리로서 밥이랑 같이 먹어도 어울리고 술안주도 좋음
- * 한국스타일로 하면 "불고기+허브+동남아 양념장"을 합친 느낌
- * 라브의 구성: 라브 무(Larb Moo): 돼지고기, 라브 가이(Larb Gai): 닭고기
라브 느아(Larb Neua): 소고기, 라브 뽀(Larb Ped): 오리고기





2. 카오무댕(Khao Moo Daeng, ข้าวหมูแดง)

“밥 + 돼지고기 + 빨간색”이라는 뜻의 태국식 돼지고기 덮밥(BBQ)

댕(빨간색)은 색깔의 의미이자 양념된 붉은색의 돼지고기(차슈 스타일)를 의미함

중국 광둥식 차슈에서 유래되었으며, 태국 화교(중국계 이민자)들이 전파되었음



