

수업일 :

[ 11주차 ] 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 나시고랭(Nasi Goreng) "개인당 1개씩"

② 사테(Satay); Kabab Style "2인 1조"

③

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

### 1. 해물나시고랭(Seafood Nasi Goreng)

☞ Key Point: 케첩 마니스가 나시고랭 특유의 풍미 핵심, 강한 화력으로 짧게 볶아야 불향

A. 고기 손질과 마리네이드		Tip ---> 식초+소금+정종을 넣고 살짝 데쳐준다!!!	
베이비 이까	2ps		1pk=12ps
시바 새우(71-90)	7-8ps		1pk=80ps
주꾸미	2ps		1pk=12ps
낙지/절단	4-5ps		
홍합살	3-4PS		
환만식초			
*** 흥카오(Hóng kǎo) ***		Tip ---> 밥은 사전에 미리 해놓아 차갑게 둔다	
안남미 또는 바스마티	1.2kg		* 한 번 씻어 낸 후에 채반에 받친 후 물을 넣어줌
물	1000ml		
정향	15ps		
시나몬스틱	1ps		
팔각	5ps		
B. 야채 손질		Tip ---> 기타 야채로 "완두콩, 버섯, 스위트콘 등"을 넣기도 함	
계란	1ea		
대파	20g		* 추후에 위에서 계란후라이
당근 스물	15g		
적양파	20g		
다진 마늘	5g(1ea)		* 닭고기를 거의 익힌 후에 투입(타지 않게끔)
다진 홍고추(씨 포함)	1/3ea		
양배추(스물 다이스)	15g		
그린빈(스물 다이스)	15g		
고추가루	약간		

<b>B. 양념 및 볶기</b>	<b>Tip ---&gt; 케첩 마니스와 삼발소스 조절하여 넣을 것</b>		
케첩 마니스(달콤 간장)	15-20ml		
진간장	5-8ml		
삼발소스	5g		
피쉬소스	5ml		
굴소스	5g		
설탕	1-2g		
미원	약간		
<<< 가니쉬 >>>			
계란후라이	1ea		* 위에서 계란 후라이를 해줌
오이(슬라이스)	15g		
새우칩	약간		* 알새우칩으로 높은 열기에 튀겨냄

## 2. 사테(Satay); Kabab Style

👉 Key Point: 양파, 생강, 마늘 볶아서 사용(물기 제거를 위해)

<b>A.</b>	<b>Tip ---&gt;</b>	<b>3-4인 기준양</b>	<b>*사테 1ps : 130-140g 기준으로 만드시오</b>
우민찌	1kg	500g	
계란(노른자 만 사용)	1ea	1/2ea	
다진 생강	5g	3g	
다진마늘	20g	10g	
코리엔더 잎("참")	2g	1g	
다진 양파	20g	10g	
청양고추(씨제거 후 다지기)	1/2ea	1/4ea	
캐슈넛(아주 곱게 다지기)	20g	10g	
휘핑크림	20ml	10ml	
레몬즙	10ml	5ml	
규민분	1-2g	0.5-1g	
가람 마살라	1-2g	0.5-1g	
고추가루	1-2g	0.5-1g	
쇠고기 다시다	1-2g	0.5-1g	
소금	3-4g	1.5-2g	
후추	약간	약간	
<<< 디핑 소스 >>>			
땅콩 소스			
삼발 소스			
케첩 마니스			

## 카오팻 (Khao Pad, ข้าวผัด) "기말고사 예상 문제"

### A. 재료 준비

안남미	180-200g	* 찬밥으로 준비 / 공기밥 1그릇 기준
닭다리살	100-120g	* 잘게 찍

\* 닭다리살 기본 양념: 소금+후추+정종

달걀	1ea	
토마토 찍(씨 포함/토마토 껍질 제거)	20g	* 토마토 껍질 제거
다진 마늘	1e(4g)	
양파 찍	15-20g	
그린빈스	10g	
대파 찍	15-20g	* 마지막에 넣어 아삭한 맛을 유지(숙주, 대파)
숙주	15-20g	
고수 찍	고명	

### B. 소스

피쉬소스	15-20ml	
간장	5-10ml	
설탕	5g	
후추	some	
아이미	some	
굴소스	some	
레몬즙	some	* 신맛 유지( 마지막에 넣어 줌)

## ◆ Cooking Method ◆

### 1. 나시고랭(Nasi Goreng)

- \* 인도네시아를 대표하는 전통 볶음밥 요리로, "나시(Nasi)"는 밥, "고랭(Goreng)"은 볶다라는 뜻
- \* 나시고랭은 중국의 볶음밥 문화가 인도네시아에 전파되면서 현지화된 음식
- \* 남은 밥을 버리지 않고 볶아 먹던 문화에서 발전했으며, 현재는 인도네시아 국민 음식 중 하나

#### [ 나시고랭 특징 ]

- ① 간장 계열의 진한 풍미와 삼발(Sambal) 소스를 활용한 달콤하면서도 짭짤한 감칠맛과 불향이 특징
- ② 계란프라이(Fried Egg)를 올려 제공하는 경우가 많음
- ③ 새우칩(Krupuk), 오이, 토마토 등을 곁들여 제공

## [ 대표적인 나시고랭 ]

- ① 해산물 나시고랭: 새우·오징어 등을 넣어 감칠맛을 강조한 스타일
- ② 치킨 나시고랭: 가장 대중적인 형태로 닭고기를 활용
- ③ 캄퐁 나시고랭: 전통 시골풍 스타일로 매운맛과 불향이 강함
- ④ 스페셜 나시고랭: 사테, 계란, 새우칩 등을 풍성하게 올린 형태



## 2. 사테(Satay); Kabab Style

- \* 중동 및 인도 지역의 케밥(Kebab; 불에 구운 고기) 문화가 동남아시아에 전파되며 현지화되었다
- \* 아랍·인도 상인들의 향신료 문화와 꼬치구이 조리법이 인도네시아식으로 변형되면서 "사테(Sate/Satay)" 형태
- \* Satay는 동남아시아를 대표하는 꼬치구이 요리로, 잘게 손질한 고기(닭고기, 소고기, 양고기 등) 향신료와 양념에 재운 뒤 꼬치에 꽂아 숯불에 구워 먹는 음식

디핑소스: 땅콩소스(peanut sauce), 삼발(sambal), 케찹 마니스(kecap manis)

