

수업일 : 2026년 05월 19일(화요일, 2학년 1반/ 25명)
 실습 과목 : 유럽피언조리실습, 이기성(교수)
 인원 및 수업시간 : 25명(학생 7조+교수 1조) Time: 14:00 ~ 18:00
 음식 작품 : 개인당 1작품씩 연출 할 것!!



실습명 : *Grilled French Rack of Lamb with Garlic Jam, Sweet Potato Mash, and Garlic Oil Sauce*

<음식 작품 완성>
 작품 제출(검사)

마늘잼과 고구마 매시를 곁들인 그릴 프렌치 랙 및 마늘오일소스

Ingredients	1 Q'ty (1인분)	Order Q'ty (인당/배분)	Standard & Remark
A. Lamb rib marinade			
Lamb rib(2 pieces)	2ps	1인 기준	* 보통 뼈 2대를 기본으로 함(뼈 포함)
Brandy Or Jeongjong	2ml		* 분무기를 이용해서 뿌려줄 것
Butter Salt-free + Garlic Chopping	some		*정제버터(8) : 다진마늘(2)의 비율로 붓으로
Salt & pepper	some		
*** 고기 마리네이드는 최소 20분이상 ***			
B. Sweet potato mesh			
Frozen Idaho Potatoes	테이블당 1개	테이블당(4명)	* 냉동 감자는 해동한 후 반드시 오븐에서 구워 수분을 날려 줄 것(180°C 10minute)
Purple Sweet Potato(Boiled)	100g		
Butter(Salt-free)	5g		
Fresh Milk	50ml		
Whipping cream	40ml		
Honey	some		
Salt & pepper	some		
C. Hot vegetables			
C-1. Mixed vegetables		* 야채는 소금물에 잠깐 삶아 준비하여 간을 맞추어준다	
Asparagus	1ps	1인 기준	* 아스파라거스는 그릴에 굽거나 팬에 색을
Carrot Boiled	1ps		* 당근은 구슬모양으로 파준다.
Butter(Salt-free)	5g		
Yuzu concentrate	some		* 유자청에 쪄려 윤기를 내어준다
Salt & pepper	some		

<u>C-2. Semi-dry tomato</u>			
Tomato Wedge	1/8ea	각조당 1/2ea	* 토마토는 소금+후추+오일을 하여 오븐에서 (100°C 50minute) 드라이 시킴
Basil & Oregano dried	some	1인 기준	
Salt & pepper	some		
Oli	some		

<u>D-1. Garlic jam</u>			
Garlic	7ps(30g)	테이블당(4명)	* 마늘은사전에 물에 삶아서 반정도 삶아준다 (아린 맛을 제거하기 위해서)
Milk	200ml		
Whipping Cream	50ml		
Honey	20g		
Lemon Juiced	5ml		* 레몬 주스는 맨 나중에 넣어준다(불을 끄고)
Salt & pepper			

<u>D-2. Garlic Oil Sauce</u>			
Garlic Sliced Freid + Oil	4ps(20g)	조별(2명당)	* 마늘은 팬에서 기름에 튀겨 주어 식혀줌
↓			* 튀긴 마늘은 고기 위에 듬뿍 올려줌
Garlic Oil	some		* 마늘(튀긴) 오일+ 레몬 주스로 오일형태로
Lemon juice	some		
Salt & Pepper	some		
Beef base	some		
Wite wine	some		
Parsley Chopping	some		
Paprika Powder	some		
Mustard seeds	Some		* 별도로 소스 형태로 나감(접시 위에)

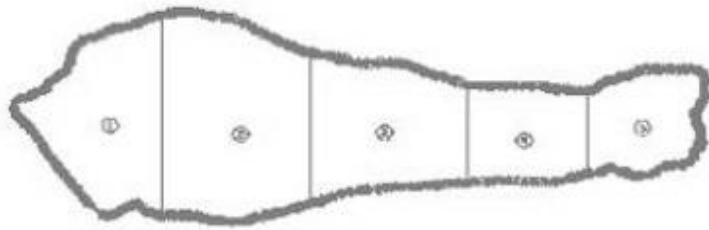
E. Cold - "Garnish"			
Thyme OR Roesmary fresh	1 leaves	1인 기준	* 튀겨서 준비
Balsamic Reduction	some		
Green herb oil	some		

G. Steak roasting - grid method(Checkered)			
Marinade Lamb rib	2ps	1인 기준량	* 마리네이드 최소 20분정도 휴직기간
* 양고기는 그릴(석쇠)에서 격자무늬를 내주거나 후라이팬에서 Stir-fried. 단, 양고기의 두께에 따라 익는 시간이 약간 차이가 있지만 220°C 5~7분 정도로 MW까지 익힘.			

◆ Cooking Method ◆

1. 안심 부위별 명칭

- (1) **Beef Teck(비프 텍)**: 맨 앞 부위를 말함(헤드 부분/ 찹스테이크나 볶음용)
- (2) **Chateau briand(샤토 브리앙)**: 소의 등뼈 에 붙어 있는 가장 연한 안심의 머리부분/안심스테이크용
- (3) **Fillet(필렛)**: 중앙 부분/안심스테이크용(최고급)
- (4) **Tournedos(투르노도)**: Fillet의 앞쪽 끝부분/안심스테이크용
- (5) **Fillet Mignon(필렛 미뇽)**: Fillet의 뒤쪽 끝부분으로 주로 베이컨, 펜체타를 감아서 사용함



①Beef Teck ②Chateau Briand ③Fillet ④Tournedos
⑤Fillet Mignon

2. 고기 굽기의 온도와 시간

- * 스테이크를 굽기 전에 팬이나 그릴을 충분히 달궈주는 것이 매우 중요
- * 팬이나 그릴을 달구는 데는 약 5~10분 정도 소요
- * 고온에서 빠르게 굽는 것이 육즙을 가두고 겉은 바삭하고 속은 부드러운 완벽한 스테이크를 만드는 비결
- * 굽기 온도: 고기의 두께에 따라 달라지므로 "내부 중심 온도계"를 찍어 측정하는 것이 올바른 방법



1 Rare

▪ 레어(Rare): 47~50°C

50°C

2 Medium Rare

▪ 미디엄 레어(Medium Rare): 52~55°C

55°C

3 Medium

▪ 미디엄(Medium): 57~60°C

60°C

4 Medium Well

▪ 미디엄 웰던(Medium Well): 62~65°C

65°C



5 Well Done

■웰던(Well Done): 69~72°C

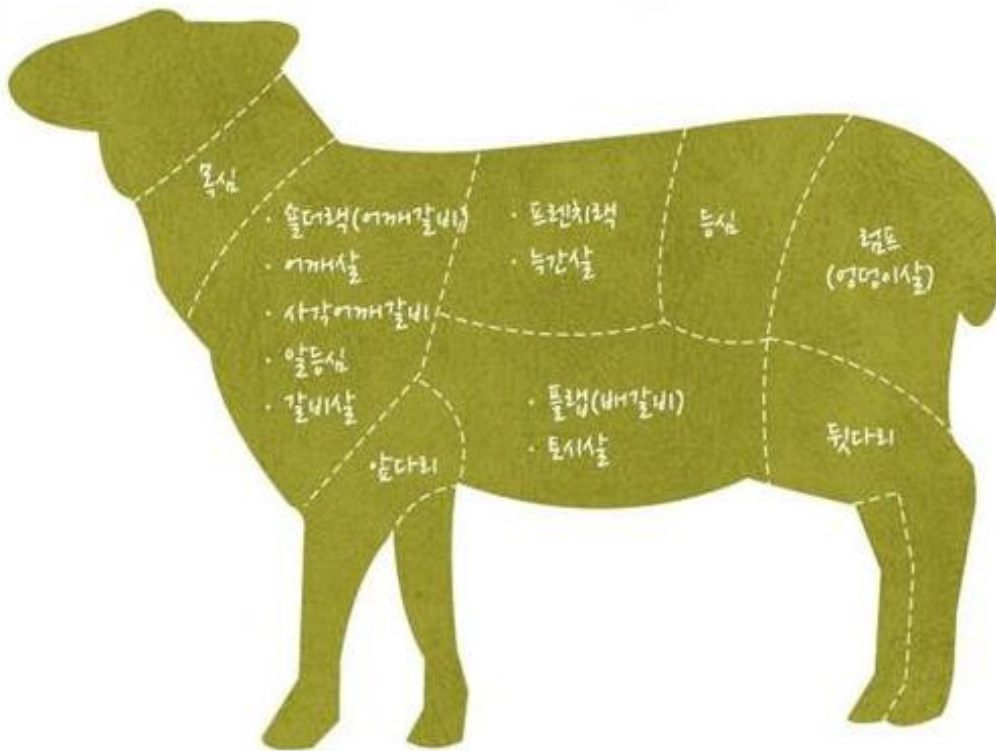


1. 양고기의 구분

- ① **Lamb(람)**: 생후 약 1년 미만, 육질이 부드럽고 냄새가 적음, 지방이 희고 연함/ 스테이크, 로스트, 그릴에 적합
- ② **Hogget(호갯)**: 약 1~2년 사이, 램보다 풍미가 강하며, 유럽 일부 지역에서 선호함
- ③ **Mutton(머튼)**: 2년 이상의 성체 양, 육향이 강하고 지방 풍미가 진함, 커리·스튜·장시간 조리에 적합(향신료 많이 사용)

2. 양고기의 주요 부위

양고기 부위별 특징 및 용도



(1) Rack (랙/갈비)

갈비뼈(8개 내외의 갈비뼈로 구성) 주변의 등심 부위이며, 양고기 중에 가장 고급 부위 중의 하나임
 마블링과 풍미가 우수하며, 프렌치랙(뼈 주변을 손질 및 정리하여 뼈가 길게 노출된 형태, "왕관"모양)형태 사용
 조리이용: 스테이크 및 그릴용, 팬시어링, 로스팅 등

(2) Loin (로인/등심)

허리 부분으로 티본 형태가 가능함, 연하고 육즙이 풍부하여 스테이크용으로 사용함
 조리이용: 스테이크 및 그릴용, 로스팅 등

(3) Shoulder (슐더/어깨)

운동량이 많아 풍미가 진함, 결합조직이 많아 오래 익힐수록 부드러워짐

조리이용: 브레이징, 스투, 커리 등(장시간 조리)

(4) Leg (레그/뒷다리)

뒷다리 부위용으로 살코기 비율이 높고, 로스트용 대부분 많이 사용함

조리이용: 통구이, 로스트, 슬라이스 스테이크(허브 양념) 등

(5) Shank (생크/다리아래)

다리 아래 부분으로 콜라겐이 풍부하며, 장시간 조리 시에 매우 부드러움

조리이용: 브레이징, 스투 등(장시간 조리)

(6) Breast / Belly (가슴살/배)

지방함량이 높음, 진한 풍미 및 저렴한 편이라서 바베큐나 꼬치용 및 사료로 사용됨

Determination of Class and Kind

Class – Ewe, Wether, Ram

- 1. Udder (smooth) or cod fat (rough)
- 2. Conformation

Kind – Maturity

1. Lamb (A/B)

P,C,G,U,C / 1 - 5

- > 2 – 14 month
- > at least one perfect break joint
- > slightly dark, pink flank
- > round / red ribs

2. Yearling mutton

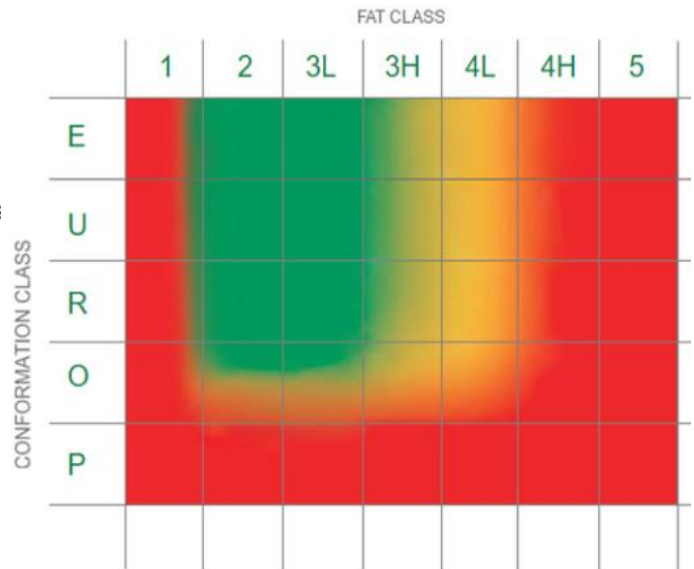
P,C,G,U / 1 – 5

- > 12 – 25 month
- > spool or imperfect break joints
- > slightly to mod., dk. red flank
- > mod wide / flat/ reddish ribs

3. Mutton

P,C,G,U / 1 – 5

- > > 24 months
- > spool joints
- > dark to very dk. red flank
- > wide, flat, white ribs



3. 등급 평가 기준

- ① 연령(어린 양일수록 고급) ② 마블링(지방 분포 균일성) ③ 육색(선홍색일수록 좋음)
- ④ 지방 상태(흰색·단단한 지방 선호) ⑤ 육질(조직의 치밀함과 부드러움)

4. 양고기의 냄새 원인들

브랜치드 체인 지방산(Branched-Chain Fatty Acids; 반추 동물에서 이마노산의 분해 과정에서 생기는 지방산)

브랜치드체인 지방산의 농도는 동물의 사료, 품종, 연령, 조리 조건 등에 따라 달라짐

- ① 연령이 많을수록 ② 지방함량의 증가 ③ 수컷일수록 ④ 방목사육

허브활용 ---> 로즈마리, 타임, 민트, 오레가노, 마늘, 생강을 이용함

* 소스의 활용

- ① 민트젤리소스 ---> 영국스타일 ② 레드와인소스 ---> 클래식 ③ 데미글라스 ---> 깊은 풍미
- ④ 요거트 소스 ---> 중등 스타일 ⑤ 오렌지 및 레몬소스 ---> 상큼한 밸런스