

수업일 : 2026년 06월 02일(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 Salmon with Herb Couscous, Sun-Dried Tomato Salsa & Parmesan Creamed Spinach*

<음식 작품 완성>
 작품 제출(검사)

허브 쿠스쿠스를 곁들인 그릴 연어와 썬드라이 토마토 살사, 파마산 크림시금치

Ingredients	1 Q'ty (1인분)	Order Q'ty (인당/배분)	Standard & Remark
-------------	--------------	--------------------	-------------------

A. Marinade Salmon Steak

Salmon(Skin-On) ---> " Crispy Pan-sear "	170-180g	1인 기준량	* 업장에서 170-180g 기준(생선류)
Brandy Or Jeongjong	2ml		* 분무기를 이용해서 뿌려줄 것
Butter Salt-free	some		* 버터를 붓으로 발라준다(오븐에 굽기 전)
Salt & pepper	some		
* 마리네이드는 최소 20분이상 *			

B. Herb Couscous

Tip--> 최대한 꼬슬꼬슬하게 유지

Couscous	20g		* 쿠스쿠스 양이 적을 경우에는 전자레인지
Chicken stock	40ml		Chicken Stock
Parsely	some		<i>Chicken(maggi liquid)</i> 10g
Basil dried	some		<i>Water</i> 500ml
Salt	some		<i>White wine(=sujju)</i> 50ml
			<i>Garlic chopping</i> 5g(1ea)

C. Hot vegetables

C-1. Parmesan Cheese Spinach

Spinach	30-40g	삶기전 120g	* 시금치는 한 번 데쳐 줌
Wite wine	10ml		
Onion(=Red Onion) pine Chop	10g		* 양파는 최대한 곱게 찹해서 볶음
Parmesan Cheese	some		
Salt & pepper	some		* 시금치는 파마산을 넣어 동그란 틀에 적음

◆ Cooking Method ◆

1. 연어(Salmon)

연어과(Salmonidae)에 속하는 대표적인 회유성 어류로, 바다에서 성장한 뒤 산란 시기에 강으로 돌아오는 특징 풍부한 단백질과 오메가-3 지방산(EPA, DHA), 비타민 D를 함유하고 있음

"Salmon"이라는 단어는 라틴어 "Salmo" 또는 "Salire(뛰어오르다)" 에서 유래

즉, 산란을 위해 강을 거슬러 뛰어오르는 연어의 습성을 표현한 것임

* 대표적인 연어 종류: 아틀란틱 연어, 킹연어(치누크 연어), 소케이 연어, 코호 연어, 핑크 연어, 참 연어 등

* 연어 색이 붉은 이유? 연어는 새우·크릴 등에 포함된 **아스타잔틴(Astaxanthin)**성분을 섭취하여 붉은색을 가진



Grilled Salmon with Herb Couscous, Watercress Salad Mango salsa & Green Sauce

연어 구이 허브 쿠스쿠스 와 물 냉이 샐러드망고 살사와 그린 소스



Grilled Sea bass with Sun dried tomato Sauce
농어구이와 썬드라이 토마토 소스



Grilled Salmon steak with savory Blueberry sauce
연어구이와 블루베리 소스