

수업일 : [14주차] 매주 수요일
 실습 과목 : 아시안조리실습, 이기성(교수)
 인원 및 수업시간 : 1인당 실습: (11명+11명) 11반(09~13시), 12반(14~18시)



실습명 :
 ① 로띠(Rotti)
 ② 치킨 티카 마살라(Chicken Tikka Masala)
 ③ 야채&계란 비리야니(Chicken Biryani)

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

1. 로띠(Rotti)

☞ Key Point: 통밀가루(Atta)와 물, 소금을 반죽하여 얇게 펴서 타와(Tawa) 같은 철판에 구움

A. 로띠(Rotti) 반죽 및 조리	Tip ----> 총 분량 3인분(1인당 1개씩) / 30g 기준으로 만들어 줌		
아따(Chakki atta)=호밀 가루	150g	} 3인분 분량	* 퓨리 반죽은 되직함
물	100ml		
식용유	4ml		
소금	0.5g		

* 호밀가루에 물, 오일, 소금 모두 혼합해서 반죽을 해주고 랍을 덮어 1시간 정도 발효시킨다.

* 로띠만드는방법>반죽 30g을때어밀대로밀어준뒤에, 손으로 두드려준뒤에, 팬에기름을두르지않고코팅한상태로붙여준다. 4등분으로접어주어서2ps를준다. ←



2. 치킨 티카 마살라(Chicken Tikka Masala)

☞ Key Point: 매운 커리가 아니라 에멀전·향신료 밸런스·토마토의 산미·크리미함의 조화


A. 치킨 티카 양념(마리네이드)	Tip ----> "치킨 티카"는 양념에 재워 후 오븐에 굽기(2인당 1조)		
< 1차 Pre-Marination >			
닭다리살/조각(한입 크기)	300g	1ea + 1/2ea	* 닭다리살---->2인당 1개 1/2개씩(1Pk N/N)
소금	2g		
레몬즙/레몬주스	5ml		
다진 생강	1g		
다진 마늘	3g		
정종	10ml		

* 1차 Pre-Marination를 최소 20분 한 후 다시 2차 Pre-Marination를 해줌 *


< 2차 Pre-Marination >			
------------------------------------	--	--	--

플레인 요거트	50g		
카슈미리 칠리파우더	2g		* "칠리 파우더"를 가지고 색을 맞추어 줌
가람마살라	약간		
큐민 파우더	약간		
코리앤더 파우더	약간		
터머릭 파우더	약간		
기히(Ghee)	10g		

* 2차 Pre-Marination를 한 후 숙성을 시켜준 다음에 탄두리 화덕이나 오븐에 구워 완성함 *

B. Onion Chopping Tomato Sauce		Tip ----> "양파&토마토 소스"는 2인당 1조가 되어 만들 것	
< = Masala Sauce >			
양파(곱게 찹/Small Dice)	180g		
토마토(곱게 찹/Small Dice)	120g		
식용유	50ml		
물(음용수)	약간		
카슈미리 칠리파우더	약간		
코리앤더 파우더	약간		
큐민 파우더	약간		
터머릭 파우더	약간		
소금	약간		

* 양파와 토마토를 찹을 한 후에 갈색화가 될 때까지 장시간 볶아줌 *

C. Toamto Sauce of Indian Style		Tip ----> "인디언 토마토 소스"는 2인당 1조가 되어 만들 것	
토마토 페이스트(헌츠)	90-95g		
식용유	20ml		
토마토 쿨리	90g		
설탕	10-12g		
소금	4-5g		
물(음용수)	150-200ml		
생강 페이스트	5g		
마늘 페이스트	5g		

* 생강과 마늘은 물과 함께 갈아서 준비함

* 은근히 장시간 끓여 풀어줌 *

C. 조리		Tip ---->	
식용유	15ml		

다진마늘	3g		
청양고추(곱게 찹)	1/2ea(4g)		
치킨 티카(구운 것)	150g		
Onion Chopping Tomato Sauce	50g		
Toamto Sauce of Indian Style	90g		
터머릭 파우더	약각	2g(원래)	
코리엔더 파우더	약각	2g(원래)	
큐민 파우더	약각	2g(원래)	
가람 마살라	약각	2g(원래)	
소금	약각		
휘핑크림	10ml		* 마지막에 넣어 주어 크림화 시켜줌
기히(Ghee)	10g		
코리엔더 찹	약간		

3. 야채 & 계란 비리야니(Chicken Biryani)

👉 Key Point:

A. 인디언밥 (Indian Rice)	Tip ---> 1/2바트에서 "인도밥"을 할 것		
안남미 또는 바스마티	600g		* 한 번 씻어 낸 후에 채반에 받친 후 물을 넣어줌
물	550ml		
정향	7-8ps		
시나몬 스틱	1ps		
팔각	3ps		
B. 재료준비 및 조리	Tip ---> 1인당 1작품		
삶은 계란(완숙)---> 1/2cutting	2ea		* 계란은 완숙(약 10분이상) 삶아 완성함(실습조)
인디언밥	110-120g		
Onion Chopping Tomato Sauce	30-40g		
Toamto Sauce of Indian Style	30-40g		
비리야니 마살라	3-4g		
큐민 파우더	약간		
코리엔더 파우더	약간		
터머릭 파우더	약간		
소금	약간		
코리엔더 후레쉬 찹	약간		

◆ Cooking Method ◆

1. 로띠(Rotti)

- * "Roti"는 산스크리트어 Rotika에서 유래한 단어로 알려져 있으며, '**빵(Bread)**' 또는 '**구운 곡물 음식**'을 의미함
- * 오래전부터 인도, 파키스탄, 방글라데시, 네팔 등 남아시아 지역에서 발전함(지역마다 차파티, 풀카 등의 형태)
- * 로띠(Roti)는 인도와 남아시아 지역에서 널리 먹는 전통적인 **무발효 플랫브레드(flat bread)**
- * 통밀가루(Atta)를 반죽하여 얇게 펴서 **철판(Tawa) 위에 구워 만드는 빵**
- * 인도 가정식에서 가장 기본적인 주식 중 하나이며, 커리·달(Dal)·탄두리 요리와 함께 곁들여 먹음



2. 치킨 티카 마살라(Chicken Tikka Masala)

* Tikka : 힌디어/우르두어로 “작게 자른 조각”

* Masala : 향신료 혼합 또는 향신료 소스

* 인도 북부 탄두리 문화에서 유래하였으며, 영국 인도 레스토랑 문화와 결합하면서 현재의 크림미한 형태로 발전함

* 치킨 티카 마살라는 요거트와 향신료에 마리네이드한 닭고기(Chicken Tikka)를 **직화 또는 탄두르(Tandoor)에서 구워** 토마토와 크림 기반의 마살라 소스에 넣어 완성하는 인도의 대표적인 커리 요리



3. 야채&계란 비리야니(Chicken Biryani)

- * "Biryani"는 페르시아어 Biryān 또는 Beriyān에서 유래한 것으로 알려져 있으며, "굽다" 또는 "볶다"의 의미함
- * 무굴 제국(Mughal Empire) 시대에 페르시아 조리 문화와 인도 향신료 문화가 결합되면서 발전함
- * 바스마티 라이스(Basmati Rice)와 향신료, 고기 또는 해산물·채소를 층층이 쌓아 조리하는 인도의 대표적인 쌀요리
- * 향신료의 깊은 풍미와 고슬고슬한 장립종 쌀의 식감이 특징이며, 인도·파키스탄·중동 지역에서 널리 사랑받는 음식



Egg Biryani←



Chicken Biryani←



Vegetable Biryani←

