

한식조리실습

3주차 조리의 기본 조작 · 다양한 모양 썰기와 계량

실습 메뉴 : 우엉잡채

담당교수 : 김윤서 · ys.sophia.kim@gmail.com

오늘의 학습목표

- 1 채썰기·편썰기 등 기본 썰기법을 상황에 맞게 구분해 적용할 수 있다
- 2 계량컵·계량스푼을 이용해 정확한 분량을 계량할 수 있다
- 3 칼과 조리도구를 안전하게 다루는 기본 수칙을 지킬 수 있다
- 4 우엉잡채를 조리 순서에 따라 완성하고 담아낼 수 있다

계량의 기본 원칙

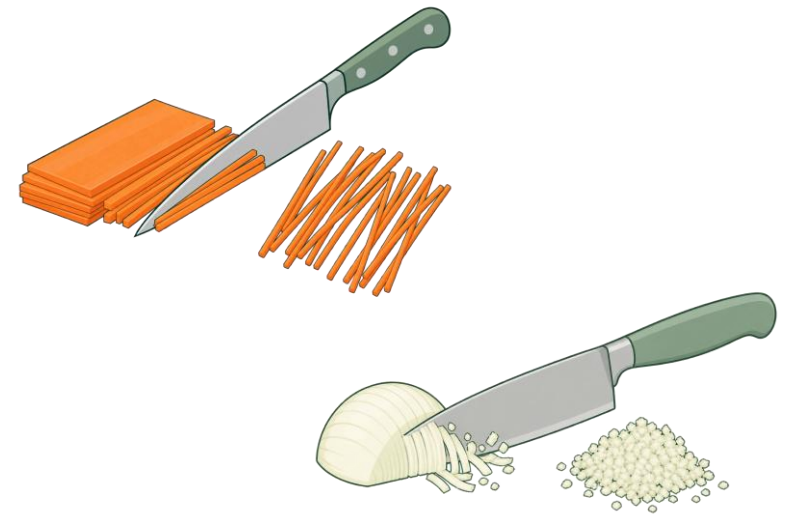
레시피의 맛과 질감을 일정하게 재현하려면 눈대중이 아닌 정확한 도구로 계량하는 습관이 필요하다.
특히 반죽이나 양념처럼 비율이 중요한 조리에서는 작은 계량 오차도 완성도에 큰 영향을 준다.

계량 도구와 단위

도구	기준 부피	주 사용처
큰술 (Tbs)	15mL	간장 · 설탕 등 양념 계량
작은술 (ts)	5mL	소금 · 향신료 등 소량 계량
계량컵	200mL	가루 · 물 등 부피가 큰 재료
저울	g(그램) 단위	정확한 무게가 필요한 반죽 재료

다양한 모양 썰기 — 목적

- 1 식품의 맛을 살리면서 조리하기 쉽고, 먹기 쉬우며 소화하기 쉽게 한다
- 2 칼날의 여러 부위를 적절하게 이용한다
- 3 일정한 두께와 일정한 폭으로 가지런한 모양을 낸다



조리법 한눈에 보기



오늘의 채썰기 기준

우엉 길이 6cm · 굵기 약 0.2cm / 양파 · 청홍고추 · 우둔살 · 표고버섯 길이 6cm · 굵기 약 0.3cm

- 1 우엉은 우선 6cm 길이의 얇은 편 만들기**
약 0.2cm 두께로 일정하게 썬다. 편의 두께가 채의 굵기를 결정한다.
- 2 우둔살과 표고버섯은 0.3cm 두께로 포뜨기**
우둔살 덩어리와 표고버섯은 얇게 포뜨서 준비한다.
- 3 모든 재료의 길이 맞추기**
손질한 재료를 약 6cm로 자르고 평평한 면을 아래로 둔다.
- 4 포개어 채 썰기**
편을 낮게 포개어 약 0.3cm 간격으로 썬다. 손끝은 계속 안쪽에 둔다.

우엉잡채 재료와 배합

주재료	분량	양념 · 보조 재료
우엉	150 g	전처리- 식초, 졸이기- 식용유 · 간장 · 설탕 · 물엿 · 참기름
양파	1/4 ea	볶기- 식용유, 소금
청고추	1/2 ea	볶기- 식용유, 소금
홍고추	1/2 ea	볶기- 식용유, 소금
표고버섯	2 ea	밑간- 간장 · 설탕 · 참기름, 볶기- 식용유
우둔살	80 g	밑간- 간장 · 설탕 · 파 · 마늘 · 후추 · 참기름, 볶기- 참기름 · 물

우엉잡채 조리 순서

- 1 우엉은 껍질을 벗겨 얇게 편썬 뒤 곧바로 채썰어 식초물에 담그고 데친다
- 2 양파 · 청 · 홍고추 · 표고버섯 · 소고기는 우엉과 비슷한 굵기로 채썬다
- 3 표고버섯 · 소고기는 밀간한다
- 4 물기를 뺀 우엉을 기름을 넣고 볶다가 양념하여 졸인다
- 5 양파 · 청 · 홍고추는 소금간 하여 볶고, 표고버섯 · 소고기도 볶는다.
- 6 모두 섞은 후 참기름 · 통깨 넣어 마무리 한다

우엉잡채 조리 유의점

갈변 방지

- 우엉은 껍질을 벗기는 즉시 갈변이 시작된다
- 썬 직후 바로 식초물에 담가둔다

볶기

- 재료 굵기를 일정하게 맞춰야 익는 속도가 고르다
- 청 · 홍고추에 일정량의 소금을 넣어 색을 살린다
- 볶은 후 펼쳐서 식힌다

우엉잡채



마무리

- 1 정확한 계량은 도구를 이용해 눈대중을 배제하는 것에서 시작한다
- 2 썰기 종류는 재료 특성과 조리법에 맞게 선택한다
- 3 칼과 불 앞에서는 항상 안전수칙을 먼저 확인한다
- 4 우영은 갈변 방지에 유의해야한다
- 5 완성 후 플레이팅까지 완벽하게 마무리한다

수고하셨습니다

세상은 꿈꾸는 사람의 것이다 - 엘리너 루스벨트

담당교수 : 김윤서 · ys.sophia.kim@gmail.com

