수업일 : [9주차]

실습 과목 : 동남아조리실습, 이기성(교수)

인원 및 수업시간 : 1인당 실습: (12명+11명)

음식 작품 : 개인당 1작품씩 완성품 제출할 것(검사 후 시식 할 것!!!)

실습명 :
① 퍼 싸오 (Phở Xào) / 베트남 (1인당 1작품)
② 짜조(Chả Giò) / 베트남 (1인 5개씩 만들 것) / 속재료(2인 1조)
③ 느억맘 소스(Nước Chấm) (2인당 1작품)
④ 레몬&갈릭 소스 (2인당 1작품)

Ingredients	1 Q'ty (1인분)	Order & Divide (인당/배분)	Standard & Remark
1. 퍼 싸오 (Phở Xào)			
☞ Key Point: 베트남식 볶음 쌀국수 돼지고기로 응용한 메뉴/ 빠른 조리			
☞ 2가지 방법: ①쌀국수 면을 별도로 간을 해서 빠르게 볶는 방법 ②그레이비 소스를 만들어 전분칠하는 방법			
A. 야채 손질	Tip --->	* 야채는 최대한 아삭하게 볶아준다	
양파	20-30g		
청경채	1개		
공심채(모닝글로리)	20g	2-3줄기	* 잎 제거 후 줄기만 사용함
피망 슬라이스	20g		
숙주	60g		
다진 마늘	1ea(5g)		
B. 고기 손질 및 마리네이드	Tip --->	* 밑간을 해주어 마리네이드(약 30분 이상) 해줌	
돈전지살 슬라이스	140g	실습조 무게 잴것	* 1인당 140g / 결 반대방향으로 썰어 줌
다진 생강	2g		
다진 마늘	1ea(5g)		
소금	2-3g		
굴소스	5g		
식용유	15g		
정종 또는 소주	15ml		
흑후추	약간		
C. 소스('그레이비')	Tip --->	* 간장 + 피쉬소스의 조합이 핵심(마지막에 전분칠)	
물 또는 육수(돈뼈 육수)	70-80ml	X 2배	
피쉬소스	20ml		
간장	20ml		
아이미	약간		
쌀국수면(불린)	100-120g		* 쌀국수면은 전날이나 1시간 전에 물에 담그기
전분+물	5-15g		* 농도 유지용
사천고추	2ps		

"2인 1조로 만드시오"

2. 짜조(Chả Giò) ---> 북부지역: 넴 란(Nem Rán), 남부지역: 짜 조(Chả Giò)

☞ **Key Point: 라이스페이퍼/춘권피 수분 관리, 균일한 롤링 기술, 터짐 없이 균일하게, 적정 온도 유지(180℃)**

A. 속재료(10개 분량/ 1인 5개)	**Tip ---> 재료를 모두 골고루 혼합**		
돼지고기 다짐육	100g	실습조 무게 잴것	* 돼지고기는 곱게 다져준다
새우 곱게 다짐	40g	실습조 무게 잴것	* 새우는 곱게 다져준다.
불린 당면 또는 얇은 쌀국수면(Cut)	10g		* 미지근한 물에 1시간 이상 불릴 것
목이버섯(건) 슬라이스(불린 것)	15-20g		* 미지근한 물에 1시간 이상 불릴 것
당근 얇게 슬라이스 또는 찹	25-30g		
양파 얇게 슬라이스 또는 찹	30-35g		
워터체스트넛(물밤) 다짐	20g		
설탕	5g		
소금	약간		
치킨파우더	약간		
피쉬소스	5-10g		
계란(노른자)	1개		
후추	약간		
다진 마늘	5g		
아이미	약간		
식용유	약간		
전분	약간		
모든 재료를 믹싱볼에 식용유 조금만 넣고 가볍게 혼합해줌/ 수분이 나올 경우 전분 약간 넣어줌			
B. 결착제(풀)---> 짜조	**Tip ---> 잘 섞어(물+전분) 주어 마지막에 부착해주어 결착제 역할**		
물	20ml		
전분 또는 밀가루	2-3g		
C. 짜조 접기 및 튀기기	**Tip ---> 춘권피를 1/3로 접어서 재료를 넣고 찢어지지 않게 말아준다**		
A. 속재료(짜조 1개당)	25-30g		
춘권피 또는 짜조피	1ps		* 찢어지지 않게 조심할 것(반을 접어 사용함)
결착제(풀)	약간		* 마지막 부분에 발라 접착해줌
식용유			* 기름에 180℃에서 바삭하게 튀겨줌

2. 느억맘 소스(Nước Chấm)

☞ **Key Point: 짠맛 + 단맛 + 신맛 + 매운맛의 균형이 핵심**

A. 소스(느억맘 소스)	**Tip ---> 모든 재료를 혼합하여 만들어 줌**		
다진 마늘	2ea(15g)		
피쉬소스	20ml		
라임 또는 레몬주스	15ml		
설탕	15g		
물	50ml	**물양 조절**	
플라잉구스 칠리갈릭소스/245g	10-15g		
사천고추	1-2ps		* 홍고추로 대처해도 됨
B. 소스(레몬&갈릭 소스)	**Tip ---> 모든 재료를 혼합하여 만들어 줌**		
마요네즈	25g		
Fresh 레몬즙	1/4ea	레몬 1/4개	* 나머지는 레몬 주스로...
레몬쥬스	약간		
다진 마늘	10g(2ea)		
올리브 오일	5ml		* 농도 및 풍미 유지(마르지 않기 위해)
소금 & 후추	약간		

◈ Cooking Method ◈

1. 퍼 싸오(Phở Xào)

*** "Phở" = 쌀국수 면, "Xào" = 볶다 (stir-fry) → 즉, 볶은 쌀국수 요리를 의미함**

* 베트남 전통 쌀국수인 "퍼(Phở)" 면을 국물 없이 센 불에서 볶아 만든 요리
* 퍼 싸오의 기원: 퍼는 베트남 북부지역(하노이 지역)에서 시작된 대표적인 음식으로서, 19-20세기에 형성됨
* 프랑스의 식민지 시대의 영향을 받아 육수문화 + 쌀국수 결합으로 발전함
* "Xào(볶음)" 기법은 중국식 웍 조리법에서 영향을 받았으며, 보통 넓은 면을 활용하여 사용함

① 쌀국수면(면을 간장으로 양념)과 야채를 빠르게 볶는 방법

② 그레이비 소스를 만들어 전분칠 하는 방법

2. 짜조(Chả Giò)

* **Chả(짜)** → 다진 고기나 가공된 육류 요리, **Giò(조)** → 롤 형태 또는 소시지형 음식
* 오랜 농경문화 속에서 쌀 기반의 식문화가 발전되었으며, 라이스페이퍼(가공식품)의 활용 요리가 많음
* 중의 춘권(Spring Roll)에서 영향을 받았으며, 베트남식으로 변형되어 현재에 짜조로 자리잡음
* 다진 고기, 당면, 채소 등을 라이스페이퍼에 말아 튀긴 베트남식 스프링롤
* 지역마다 불리는 말이 틀림 ----> **북부지역: 넴 란(Nem Rán), 남부지역: 짜조(Chả Giò)**