실습 과목/교수 :	**서양조리실습**	이기성(교수)
수 업 일(분반) :	**공강/영상으로 보강**	**2026년 11월 5일 (목)**
인원 및 수업시간 :	**11반▶ 8조(학생)+1조(교수)**	**TUE ⇒ Time: 09:00 ~ 13:00**
	12반▶ 8조(학생)+1조(교수)	**WED ⇒ Time: 14:00 ~ 18:00**
음식 작품 :	한 조당 1작품씩 완성품 제출할 것(검사 후 시식 할 것!!!)	
▶실습명 :	***Grilled Spicy Shrimp with Pineapple Salsa and Seared Scallops with Mango Chili Sauce***	
	"해물 메인 플레이트 만들기"	

목원대학교 MOKWON UNIVERSITY

MOKWON

⊠ 주의 사항(실습 배분) ⊠

* 분배금지: 파인애플, 그라노파다노, 우유, 휘핑크림,

* 루꼴라와 고수, 새우는 각각 물에 담그어 놓기

Ingredients	1 Q'ty (1조별)	Order Q'ty (분배)	Standard & Remark
*** Polenta Cornbread**(바트 사이즈/10인분: 20x20x6cm)		유산지 깔고...호일 덮고 오븐에서 180℃ 25분	
Sweet corn	350-400g		* 물기 제거 후 사용
Egg	2ea		* 모든 재료를 섞어 믹서기에 갈아줌
Fresh Crean	200ml	**x 2배**	
Sugar	50g		
Salt	3g		
Baking powder	15g		
Cornstarch	40-50g		
Polenta	180g		
Baking paper	1-2ps		* 유산지를 깔고 버터를 발라줌
Melted butter	30g		
냉장고에서 식힌 후 "버터+ 파슬리+ 콘푸레이크"을 올려 다시 오븐에 돌려 사용함			
① **Shrimp Sauce** ---> **"Pineapple Salsa"**			
Pineapple Small Dice	100g	<조별>	
Red onion(Pine Chopping)	15g		
Cilantro(=Coriander)	2g		
Olive oil(Pure)	40ml		
Red pepper powder	1g		
Lemon juice	10ml		
Sugar	4g		
Salt & Pepper	some		

② Scallop Sauce ---> "Mango chili Salsa"			
Mango whole(can)	80-100g	조별	
Cheongyang pepper(pine Chopping)	1-2g		
Red onion(Pine Chopping)	10g		
Olive oil(Pure)	30ml		
Nuts/Walnuts---> Pine Chopping	2g		* 호두 없으면 아무거나 견과류로 대처할 것
Lemon juice	10ml		
Sugar	4g		
Salt & Pepper	some		
③ Shrimp Marinade ----> "Grilled Spicy Shrimp"			
Shrim(Thaw) "25미"	3ea	개인별3마리	* 오븐에서 200℃ 8minutes
Cheongyang pepper(pine Chopping)	1-2g		
Garlic Chopping	2g(1/2ea)		
Red pepper powder	1g		
Corn oil(cooking oil)	50ml		
Badia Cajun Seasoning	1-2g		
Lemon juice	5ml		
White wine	5ml		
Salt & Pepper	some		
④ Scallops Marinade ----> "Scallops"			
Scallop	2ps	개인당	* 적어도 최소 3시간 이상 관자를 마리네이드
Corn oil(cooking oil)	50ml		* 오븐에서 200℃ 5minutes
Garlic Chopping	2g(1/2ea)		
Lemon juice	5ml		
White wine	5ml		
Salt & Pepper	some		
⑤ Garnish & Sauce -----> "Hot & Cold"			
Arugula (Ruccola)	2g	개인별	
Grana Padano Cheese(Savings)	1ps	개인별	
Couscous mesh			
Mini asparagus	2ps	개인별	* 껍질을 벗겨 소금물에 데친 후에 버터로 볶음
Ginkgo	3ps	개인별	* 은행은 소금물에 살짝 데친 후에 버터로 볶음
			* 은행은 꼬치에 꽂아서 준비해도 됨!!
<Sauce>			
Pineapple Salsa			
Mango chili Salsa			
Balsamic reduction			

◈ Cooking Method ◈

1. 새우(Shrimp; Prawn fish; 蝦(하))

* 좁은 의미로 수상새아목, 생이하목, 해로새우하목, 난바다곤쟁이목을 지칭함.

  수상새아목--->꽃새우, 대하, 보리새우, 얼룩새우, 젓새우, 진흥새우, 흰다리새우 등

  민물새우---> 생이(토하), 새뱅이, 줄새우, 징거미새우 등

* 종종 유영이 가능한 다른 갑각류를 포괄하여 지칭함.

* 새우의 크기는 종마다 매우 다양하여 1cm 이하부터 30cm 이상으로 크게 나누어짐

* 새우 무게 표시(1kg 기준): 21/25(24미), 30/50(40미), 50/70(60미), 70/100(80미), 200/300(300미)

* 몸은 체절로 구성되어 머리는 5마디, 가슴은 8마디, 배에 7마디가 있음.

* 새우명칭: ① 동남아시아지역---> 새우(대하,중하, 소하)

② 유럽과 미국지역---> 작은 새우를 Shrimp, 큰 새우는 Prawn fish

*** 삶은 새우를 까는 쉬운 요령**

① 새우 머리를 기준으로 두 번째와 세 번째 마디를 세어준다.

② 두 번째와 세 번째 마디 사이를 앞뒤로 구부렸다 폈다 해주면서 벌려준다.

③ 둘 사이가 벌어지면 먼저 머리 쪽 껍데기를 깐 뒤 남은 뒷부분은 꼬리를 잡고 당기면 속살만 쏙 빠진다.

*** 생새우를 까는 쉬운 요령**

① 먼저 생새우의 허리를 반대로 두 번 꺾어준 다음 가위로 새우의 머리를 제거한다.

② 머리를 제거한 다음에는 가위로 새우의 배를 가르고, 꼬리의 양쪽 부분을 자른 뒤 속살을 잡아당긴다.



자이언트 타이거 프라운(Giant tiger prawn, Penaeus monodon): 최대 약 35cm이상

2. 관자(Scallop)

* 관자는 조개가 껍데기를 여닫을 때 사용하는 근육 부위

* 조개껍데기 안쪽에 붙어 있으며, 조개가 껍데기를 닫거나 몸을 움직이는 데 쓰임

* 식재료로는 가리비, 키조개, 홍합 등 여러 조개류의 관자를 이용하며 대표적으로 키조개와 가리비 관자

*** 키조개와 가리비 관자의 차이점**

키조개 관자는 크고 두툼하며 넓적한 편, 단단하고 쫄깃한 식감, 씹는 맛을 살리는 요리 적합

가리비 관자는 비교적 작고 둥글며 도톰한 편이며 부드럽고 촉촉한 식감, 단맛과 부드러운 풍미의 요리 적합

*** 조리시 주의사항**

관자는 과도하게 익히면 살이 단단해지고 질겨질 수 있다. 관자의 크기와 두께에 맞춰 익힘 정도를 확인

냉동 관자는 해동 과정에서 나온 수분을 충분히 제거해야 노릇한 색과 구운 풍미를 얻기 쉽움



대왕조개(Giant clam, Tridacna gigas): 가장 큰 조개로, 길이 1m 이상, 무게 225kg 이상