수업일 : [10주차] 매주 수요일/ 금요일

실습 과목 : 아시아조리실습, 이기성(교수)

인원 및 수업시간 : 1인당 실습: (12명+11명) " 11반(09~13시), 12반(10~14시) "

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

① 반쎄오(Banh Xeo)---> 1인 1작품/ "완성품 1작품"

② 껌땀 Set Menu (Com Tam)---> 2명씩 1조 "완성품 2작품"

실습명 :

Ingredients	1 Q'ty (1인분)	Order & Divide	Standard & Remark
1. 반쎄오(Banh Xeo)			
☞ **Key Point: 반죽이 묽어야 함(크레페), 충분히 높은 온도 유지, 반죽을 최대한 얇고 넓게, "1시간 유지"**			
A. 반죽 만들기(2인분 기준)	**Tip --->**	반죽은 반드시 묽게(바삭함 결정), 기름을 넉넉히 사용	
쌀가루	100g		
옥수수전분	20-30g		* 옥수수 전분(농도 유지용)
강황가루	5-10g		* 노랑색이 될 때까지 넣어줌(색 유지)
코코넛 크림	50ml		* 코코넛 밀크는 혼합해서 사용함
물	300-350ml		**2인당 만들 것**
소금	약간		
B. 속재료(2인분 기준)	**Tip --->**		**2명당 1조가 되어 만들 것**
돼지고기 슬라이스(돈등심)	100g		* 돼지고기는 양념을 해서 미리 볶아줌
☞ 돼지고기+다진마늘(1ea), 피쉬소스, 간장, 설탕, 후추, 정종 등으로 양념을 해줌			
쪽파(5cm Cutting)	20g		
시바새우	10-20ps	N/N	* 새우는 볶아주거나 데쳐줌
숙주	30g		
삶은 깐녹두	20g		* 녹두는 미리 삶아 놓을 것(실습조---> 300g)
양파 슬라이스	40g		(너무 많이 삶지 말고 형태가 살아 있는 정도로)
애플민트 또는 깻잎	약간		
만드는 방법: 반죽을 얇게 해서 → 뚜껑을 덮어 익힘(호일) → 마지막 기름으로 바삭하게			
			(한식실에서 뚜껑 가지고 올 것)
2. 껌땀(Com Tam)			
☞ **Key Point:**			

*** 훙카오(Hóng kǎo) ***	Tip ---> 밥은 사전에 미리 해놓음(따뜻게 보온함)		
안남미	1.2kg		* 한 번 씻어 낸 후에 채반에 받친 후 물을 넣어줌
물	1100ml		* 쿠킹 호일을 덮어 100도(습열) 30분 찌어줌
정향	15-20ps		
시나몬스틱	1ps		
팔각	5ps		
A. 돼지 포갈비 / 1인분 기준	Tip ---> 돈등심+재료를 모두 골고루 혼합		
냉장 돈 포갈비 1대	200g	베이킹소다+물에 고기를 20분간 침지	* 칼집을 내어 줌
베이킹소다	약간		* 연육작용
물	60ml		
☞ 고기를 침지 시킨 후 반드시 물을 제거 후 깨끗이 헹구고. 키친타월로 수분을 제거함			
<고기 양념>			2명당 1조가 되어 만들 것
치킨 베이스	4g		
간장 또는 소금	5-10ml		
설탕	5-10g		
레몬쥬스	5-10ml		
마늘가루	약간		
후추	약간		
☞ 기름을 두르고 팬에 앞.뒤로 색을 내준 후에 오븐에서 200℃에 10분간 구워 완성함			

B. 고기 계란찜(Cha trung cuon; 차쭝)	Tip ---> 마지막에 살짝 구워내기 전에 달걀 노른자를 넣어 완성		
* 미트로프meatloaf): 다진 고기, 달걀, 채소를 섞어 덩어리로 구운 것			5-6명당 1조가 되어 만들 것
파운드케이크 틀 또는1/2 낮은 바트	1ea		
녹두 당면(용수 당면)/불린것	50g	x 2배	* 녹두 당면은 사전에 미리 불려 놓을 것
불린 목이 버섯	10g		
다진 돼지고기	450g		
다진 새우	100g		
다진 양파	120g		
다진 마늘	2ea(10g)		
계란 흰자	2-3개	총 계란: 5개	
계란 노른자	2-3개		* 마지막에 남은 달걀노른자를 위에 발라 구워줌
식용유	30ml		틀에 발라준다
피쉬 소스	15ml		
굴소스	15g		
소금과 후추가루	약간		
☞ 모든 재료를 섞은 후에 계란 흰자, 뚜껑(호일) 덮고 오븐(200℃)에서 30분 정도 구워준다(이쑤시개로 확인).			

C. 피클과 채소(Dua chua; 두어 추아)	Tip ---> 신맛, 단맛, 짠맛의 조화 / 마리네이드		
무우 채	30g		2명당 1조가 되어 만들 것
당근 채	30g		
물	50ml		
설탕	50g		
식초	50ml		
소금	3-4g		
D. 파기름(Mo hanh; 모한)	**Tip ---> 껌땀에 얹어 먹음(밥 위에 고명으로 사용)**		
식용유	50ml		2명당 1조가 되어 만들 것
쪽파	20-30g		
E. 디핑소스(느억맘)	**Tip ---> 모든 재료를 혼합하여 만들어 줌**		
다진 마늘	3ea(15g)		2명당 1조가 되어 만들 것
피쉬소스	45ml		
라임 또는 레몬주스	30ml		
설탕	30g		
물	100ml		
플라잉구스 칠리갈릭소스/245g	10g		
사천고추	2-3ps		* 기호성으로 넣어도 되고 않넣어도 됨
E. 계란후라이			
계란			
식용유			

◈ Cooking Method ◈

1. 반쎄오 (Banh Xeo)

* 쌀가루 반죽을 얇게 부쳐 만든 베트남식 크리스피 팬케이크로, 새우·돼지고기·숙주 등을 넣어 반으로 접어 먹는 요리

* "Xeo"는 지글지글 굽는 소리를 의미, 프랑스 식민지 시기 **크레페 문화 영향** 일부 반영(베트남식 크레페)

* 일반적으로 속재료는 "돼지고기, 새우, 다진 파, 녹두, 숙주나물" 등









2. 껌땀 (Com Tam)

* "Com Tam"은 부서진 쌀(브로큰 라이스)에 구운 돼지고기와 반찬을 곁들인 베트남 대표 식사

* 도정 과정에서 나온 깨진 쌀을 활용한 서민 음식으로서 현재는 베트남 남부(호치민)의 대표적인 메뉴

* 껌땀 요리의 구성: 구운 고기(돼지갈비), 고기를 넣은 계란찜 혹은 반숙 계란, 토마토, 양상추, 오이, 절인 당근과 무우 등

2-1. 쌀(Com)

* 베트남 껌땀을 만드는 쌀 종류는 쌀 정미 공정에서 떨어져 깨진 쌀 부분

* 전통적으로는 깨진 쌀은 화덕에서 직화로 굽힌 도자기나 주철솥에서 요리하는 것이 가장 맛이 좋음

* 현대에서는 시간을 아끼기 위해서 즉석에서 삶은 경우가 많음(쌀을 물에 불려서 활용함)



'2.2. 돼지 갈비(Suon heo)

* 달콤하고 새콤한 양념으로 돼지 갈비를 양념한 후 숯불로 굽는 것이 일반적임

* 구운 후 갈비는 풍부한 양념을 천천히 흡수하여 맛있는 향기를 풍기며 겉은 금발색으로 바삭하고 속은 부드럽고 달콤



2.3. 고기를 넣은 계란찜(Cha trung cuon)

* 베트남 껌땀의 빠지지 않는 중요한 부분 중 하나는 고기를 넣은 계란찜

* 계란찜 종류는 다진 돼지고기, 계란, 쌀국수, 목이버섯, 파, 향신료를 넣어 찐 것

* 고기와 채소를 양념을 한 후 넣어주고, 그 후 계란물을 부어 찜이나 구이로 익혀줌

* 계란찜을 요리한 후 보통적으로 사각형 또는 둥근 모양으로 절단하여 제공함





❶ 일반 오븐을 사용할 경우 200°C(400°F)로 예열하세요. 컨벡션 오븐을 사용할 경우 온도를 15°C(20°F) 낮추세요. 오븐 선반을 중간 칸에 놓으세요. 우리는 중탕 방식으로 미트로프를 구울 것입니다.

❷ 8x8인치 크기의 유리 또는 세라믹 용기(또는 비슷한 크기)에 기름칠을 해주세요. 크기는 약간 작거나 커도 괜찮습니다. 미트로프의 두께가 약간 다를 수 있으니까요. 그리고 중탕용으로 더 큰 팬이 하나 더 필요합니다. 뜨거운 물을 준비해 주세요.

미트로프를 준비하세요:

❶ 말린 녹두 당면을 물에 담가 부드러워질 때까지 불립니다. 다른 그릇에 말린 목이버섯을 따뜻한 물에 담가 통통해질 때까지 불립니다. 당면이 부드러워지면 적당한 크기로 자릅니다. 버섯도 잘게 다집니다.

❷ 돼지고기, 새우, 양파, 마늘, 면, 버섯, 피시소스, 굴소스, 후추, 달걀 5개, 달걀흰자 2개를 함께 섞으세요.



❸ 모든 재료가 잘 섞일 때까지 섞어주세요.



❹ 준비된 팬에 돼지고기 혼합물을 옮겨 담습니다. 주걱이나 숟가락 뒷면으로 윗면을 평평하게 만듭니다.



❺ 이것을 큰 베이킹 접시/팬 안에 넣으세요. 팬의 절반 정도까지 뜨거운 물을 채우세요.



빵 굽기:

❶ 조심스럽게 오븐에 옮겨 중간 선반에 놓으세요. 40~45분 간 구워주세요. 40분쯤 되었을 때 익었는지 확인해 보세요.



❷ 표면은 만졌을 때 단단해야 하며, 이쑤시개를 가운데에 꽂았을 때 젖거나 액체가 흘러나오지 않아야 합니다. 만약 그렇다면 5분 더 굽고 다시 확인하세요.



❸ 남겨둔 달걀 노른자 두 개를 포크로 잘 풀어주세요. (노른자와 흰자를 분리할 때 생긴) 흰자 덩어리가 있다면 체에 걸러 제거해 주세요. 그렇지 않으면 미트로프 위에 얹었을 때 흰자가 보일 수 있습니다 (크게 신경 쓰이는 건 아니지만, 무슨 말인지 아시겠죠?).



❹ 오븐에서 꺼낸 후 미트볼 표면에 달걀 노른자를 붓으로 발라줍니다.



❺ 달걀 노른자를 모두 사용하게 될 거예요.



❻ 일반 오븐을 사용하는 경우 온도를 350°F(180°C)로 낮추세요. 컨벡션 오븐을 사용하는 경우 온도를 20°F(15°C) 낮추세요. 5분 더 구워주세요.

2.4. 잘게 썬 돼지껍데기(Bi)

* 돼지껍데기를 삶아 잘게 썬 다음 양념과 버무려 만든 간단한 반찬의 일종

* 요리된 후에는 미미하게 향긋하고 쫄깃하며, 돼지껍데기는 구운 돼지 갈비, 계란찜과 함께 제공함



2.5. 피클과 채소(Dua chua)

* 베트남 껌땀 요리에는 반드시 오이, 토마토 및 당근과 무로 만든 피클



2.6. 파기름(Mo hanh) ----> 소스 1

* 파기름은 다진 파에 끓는 기름을 부어 만듬, **"모(Mo)"는 베트남어로 기름을, "한(hanh)"은 파**

* 일부 레스토랑에서는 떫은 돼지고기를 섞어 베트남 부셔진 쌀에 맛있는 맛을 더함



2.7. 딥핑 소스(Nuoc cham)=느억맘 소스(Nước Chấm)

* 딥핑 소스는 고추장, 레몬, 마늘, 고추, 설탕 등이 포함된 생선 젓갈

