수업일 : [11주차] 매주 수요일/ 금요일

실습 과목 : 동남아조리실습, 이기성(교수)/고수정(교수)

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

실습명 : "개인당 1개씩 제출" ① 나시고랭(Nasi Goreng)/ 인도네시아

"2인당 1개씩 제출" ② 사테(Satay); Kabab Style/인도네시아

Ingredients	1 Q'ty (1인분)	Order & Divide	Standard & Remark
1. 해물 나시고랭(Seafood Nasi Goreng)			**"1인 분량"**
☞ **Key Point: 케찹 마니스가 나시고랭 특유의 풍미 핵심, 강한 화력으로 짧게 볶아야 불향**			
A. 해물손질	**Tip --->** 식초+소금+정종을 넣고 살짝 데쳐준다!!!		
베이비 이까	2ps		1pk--->12ps
시바 새우(71-90)	7-8ps		1pk--->80ps
주꾸미 (100g)	2ps		1pk--->12ps
낙지/절단	4-5ps		
절단오징어	3-4PS		
환만식초			
***** 훙카오(Hóng kǎo) *****	**Tip --->** 밥은 사전에 미리 해놓아 차갑게 둔다		
안남미 또는 바스마티	1.2kg		* 한 번 씻어 낸 후에 채반에 받친 후 물을 넣어줌
물	1100ml		
정향	15ps		
시나몬스틱	1ps		
팔각	5ps		
B. 야채 손질	**Tip --->** 기타 야채로 "완두콩, 버섯, 스위트콘 등"을 넣기도 함		
계란	1ea		
대파	20g		* 추후에 웍에서 계란후라이
당근 스몰	15g		
적양파	20g		
다진 마늘	5g(1ea)		* 닭고기를 거의 익힌 후에 투입(타지 않게끔)
다진 홍고추(씨 포함)	1/3ea		
양배추(스몰 다이스)	15g		
그린빈(스몰 다이스)	15g		
고추가루	약간		
B. 양념 및 볶기	**Tip --->** 케탑 마니스와 삼발소스 조절하여 넣을 것		

케찹 마니스(달콤 간장)	15-20ml		
진간장	5ml		
삼발소스	5g		
피쉬소스	5-10ml		
굴소스	5g		
설탕	1-2g		
미원	약간		
<<< 가니쉬 >>>			
계란후라이	1ea		* 웍에서 계란 후라이를 해줌
오이(슬라이스)	15g		
새우칩	약간		* 알새우칩으로 높은 열기에 튀겨냄

2. 사테(Satay); Kabab Style

☞ **Key Point: 양파, 생강, 마늘 볶아서 사용(물기 제거를 위해)**

A.	**Tip --->**	**4인 기준양**	*사테 1ps : 130-135g 기준으로 만드시오
우민찌	1kg	**500g**	
계란(노른자 만 사용)	1ea	**1/2ea**	
다진 생강	5g	**3g**	
다진마늘	20g	**10g**	
코리엔더 잎("찹")	2g	**1g**	
다진 양파	20g	**10g**	
청양고추(씨제거 후 다지기)	1/2ea	**1/4ea**	
캐슈넛(아주 곱게 다지기)	20g	**10g**	
휘핑크림	20ml	**10ml**	
레몬쥬스	10ml	**5ml**	
규민분	1-2g	**0.5-1g**	
가람 마살라	1-2g	**0.5-1g**	
고추가루	1-2g	**0.5-1g**	
쇠고기 다시다	1-2g	**0.5-1g**	
소금	3-4g	**1.5-2g**	
후추	약간	**약간**	
<<< 디핑 소스 >>>			
땅콩 소스			
삼발 소스			
케찹 마니스			

카오팟 (Khao Pad, ข้าวผัด) "기말고사 예상 문제"

A. 재료 준비			
안남미	180g		* 찬밥으로 준비
시바새우	50g(10ps)	새우 N/N	
닭다리살	120g	1/2씩 배분	* 균일하게 사각으로 잘게 썰어줌
달걀	1ea		
토마토 찹(씨 포함)	20g	1인당 1/4ea	
다진 마늘	1e(4g)		
양파 찹	30g		
대파 찹	10g		* 마지막에 넣어 아삭한 맛을 유지(숙주, 대파)
숙주	50g		
고수 찹	고명		
B. 소스			
피쉬소스	15-20ml		
설탕	3g		
간장	5-10ml		
후추	some		
아이미	some		
굴소스	some		
레몬쥬스	some		* 신맛 유지(마지막에 넣어 줌)

◈ Cooking Method ◈

1. 나시고랭(Nasi Goreng)

* 인도네시아를 대표하는 전통 볶음밥 요리로, "나시(Nasi)"는 밥, "고랭(Goreng)"은 볶다라는 뜻

* 나시고랭은 중국의 볶음밥 문화가 인도네시아에 전파되면서 현지화된 음식

* 남은 밥을 버리지 않고 볶아 먹던 문화에서 발전했으며, 현재는 인도네시아 국민 음식 중 하나

[나시고랭 특징]

① 간장 계열의 진한 풍미와 삼발(Sambal) 소스를 활용한 달콤하면서도 짭짤한 감칠맛과 불향이 특징

② 계란프라이(Fried Egg)를 올려 제공하는 경우가 많음

③ 새우칩(Krupuk), 오이, 토마토 등을 곁들여 제공

[대표적인 나시고랭]

① 해산물 나시고랭: 새우·오징어 등을 넣어 감칠맛을 강조한 스타일

② 치킨 나시고랭: 가장 대중적인 형태로 닭고기를 활용

③ 캄풍 나시고랭: 전통 시골풍 스타일로 매운맛과 불향이 강함

④ 스페셜 나시고랭: 사테, 계란, 새우칩 등을 풍성하게 올린 형태






2. 사테(Satay); Kabab Style

* 중동 및 인도 지역의 케밥(Kebab; 불에 구운 고기) 문화가 동남아시아에 전파되며 현지화되었다
* 아랍·인도 상인들의 향신료 문화와 꼬치구이 조리법이 인도네시아식으로 변형되면서 "사테(Sate/Satay)" 형태
* Satay는 동남아시아를 대표하는 꼬치구이 요리로, 잘게 손질한 고기(닭고기, 소고기, 양고기 등)
  향신료와 양념에 재운 뒤 꼬치에 꽂아 숯불에 구워 먹는 음식

디핑소스: 땅콩소스(peanut sauce), 삼발(sambal), 케찹 마니스(kecap manis)










