수업일 : [11주차] 매주 수요일/ 금요일

실습 과목 : 아시아조리실습, 이기성(교수)

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

실습명 : ① 락사(Laksa) / 인도네시아

② 퓨리 바지(Puri Bhaji) / 인도

Ingredients	1 Q'ty (1인분)	Order & Divide	Standard & Remark
1. 락사(Laksa) / 인도네시아 --> "삼발소스"로 약간 다름			
☞ Key Point: 락사 페이스트를 약한 불에 볶아 향이 올라올때 코코넛 투입			
A. 락사 페이스트(=렘파)	Tip ---> * 모두 혼합해서 믹서기에 갈아줄 것 (2인 1조)		
불린 건고추	6ps		**2명당 1조가 되어 만들 것 소스(락사 페이스트)**
마늘	5ea		
생강 또는 갈랑갈	10g		
라임 또는 레몬쥬스	20ml		* 혹은 레몬 1개나 레몬글라스 대처 가능함
캐슈넛	7-8ea		
태국 홍고추	3ps		
삼발소스(페이스트)	15-20g		
식용유	30ml		
건새우	약간		
양파(깍두기 형태로 절단)	60g		
B. 야채 및 기타 손질	Tip ---> 두부는 튀겨서 준비함		
애호박/주끼니	40g		
숙주	25-30g		
양파(슬라이스)	20g		
라임	1/12ea		* 라임 1개로 12등분 할 것
두부튀김(+전분)	60-70g		* 미리 전분을 무쳐 기름에 튀겨 놓을 것
중화새우(31-35)	5-6마리		
삶은 계란(반숙)	1개		* 계란은 미리 "실습조"가 삶아 놓을 것
카피르 라임 잎	1-2ps		
고수잎(찹)	약간		
C. 조리 및 국물 만들기	Tip ---> 치킨스탁과 물을 혼용하여 사용할 것		
락사 페이스트(=렘파)	**80-90g**		< Chicken Stock > Water 500ml Chicken Stock(Meggi) 5ml Garlic Choppig 5g(1ea) SUJU 50ml
코코넛 밀크	100ml		
치킨스탁	**300-350ml**		
음용수(물)	**100ml**	짜면 넣을 것	
피쉬소스	10-15ml		

간장	5-10ml		
강황가루	약간		
설탕 또는 팜슈가	약간		
쌀국수 또는 메밀면	60-70g		
C. 메밀 면			
메밀면	40-50g		* 삶아서 준비함

만드는 방법

1. 락사 페이스트 만들기

양파, 마늘, 생강, 레몬그라스, 고추를 믹서에 넣고 곱게 갈아 락사 페이스트를 만든다.

2. 페이스트 볶기

팬에 식용유를 두르고 락사 페이스트를 넣어 약한 불에서 향이 올라올 때까지 볶는다.

3. 국물 만들기

닭육수를 넣고 끓인 후 코코넛밀크를 넣어 부드럽게 끓인다.

4. 재료 넣기

새우, 두부튀김, 주키니를 넣고 익힌다.
마지막에 숙주를 넣어 아삭한 식감을 살린다.

5. 플레이팅

삶아 놓은 쌀국수를 그릇에 담고 뜨거운 락사 국물을 붓는다.
삶은 달걀을 올려 완성한다.

2. 퓨리 바지(Puri Bhaji) / 인도

☞ **Key Point: 열을 높게 잡아 "바투라"를 튀겨 내줌**

A. 요거트 소스	**Tip ---> 3-4인 1조**		
플레인 요거트	60g		
오이(찹)	20g		
고수	2g		
차트마살라	1.5g		
소금	약간		
B. 바투라(Bhatura)/ 반죽	**Tip ---> 1인당 2개 / 30g 기준으로 만들어 줌(총 분량: 4개)**		
아따(Chakki atta)=호밀 가루	75g		* 퓨리 반죽은 되직함
물	50ml		
식용유	2ml		
소금	0.3g		

* 호밀가루에 물, 오일, 소금 모두 혼합해서 반죽을 해주고 랩을 덥어 1시간 정도 발효시킨다.

C. 바투라(Bhatura)/ 튀김	**Tip ---> 총 분량(5-6인분) 1인당 2개씩 튀길 것 / 30g 기준으로 만듬**		
* 발효시킨 호밀 반죽을 약 25-30g 기준으로 떠어내서 밀대로 밀은 후 기름에 튀겨 내준다.			
D. 인도식 감자 볶음	**Tip ---> 개인당 만들 것!!**		
식용유	약간		
삶은 감자(2.5x2.5cm)	120-150g	**1인당 1/2ea**	*** 감자는 소금물에 삶아 준비함**
치킨스탁	100ml		
그린빈/냉동	15g		
청양고추	1/2개		
코리엔더	4g		
차트 마살라	7g		
인도 터머릭 파우더(강황가루)	2g		
인도 칠리 파우더	2g		
퓨어 기(Pure ghee)	5g		
소금	약간		

◈ Cooking Method ◈

1. 락사(Laksa) / 인도네시아

* 락사의 기원은 중국계 이민자와 말레이 문화가 융합된 **"뇨냐(Nyonya, Peranakan)"** 음식 문화에서 비롯
  (중국계 이민자와 말레이 문화 융화 형성 → "페라나칸" ①남성: 바바 ②여성: 노냐)
* Laksa는 동남아시아를 대표하는 향신료 기반의 국수 요리
* 코코넛 밀크와 향신료를 사용한 진한 국물, 쌀국수 또는 밀국수, 해산물과 닭고기 등을 함께 넣어 만드는 것이 특징
* 락사는 향신료 페이스트(렘파, Rempah)를 볶아 육수와 코코넛밀크를 더해 만든 매콤하고 진한 국물에 국수와
  다양한 토핑을 넣어 완성하는 동남아식 누들 스프의 일종임(지역따라 커리 스타일과 새콤한 스타일로 나누어짐)
* 대표적인 락사 종류:

① 커리 락사(Curry Laksa) → 코코넛밀크 기반의 진하고 크리미한 국물

② 아삼 락사(Asam Laksa) → 타마린드가 들어간 새콤한 생선 육수 스타일







2. 퓨리 바지(Puri Bhaji) / 인도

* 퓨리 바지는 인도 북부와 서부 지역에서 널리 발달한 전통 음식으로 "아침식사"로 밀크티와 같이 먹음

* 퓨리(Puri) → 통밀 반죽(아따, Atta)을 둥글게 밀어 기름에 튀긴 인도식 빵

* 바지(Bhaji) → 감자와 향신료를 볶아 만든 인도식 감자 커리

* 바삭하게 튀긴 빵인 퓨리(Puri)와 향신료를 넣어 만든 감자 커리인 바지(Bhaji)를 함께 먹는 전통 음식

* 힌두 문화권에서는 축제, 행사, 사원 음식으로도 자주 제공되며, 현재는 인도 전역의 대표적인 스트리트 푸드





