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 알루 프라타(Aloo Pratha) / 인도
② 달 프라이(Dal Fry) / 인도
③ 키츠디(Khichdi) / 인도

Ingredients	1 Q'ty (1인분)	Order & Divide	Standard & Remark
1. 알루 프라타(Aloo Pratha)와 요커트 소스 / 인도			
☞ **Key Point: 발효하지 않은 반죽을 팬이나 철판에 기름 또는 기(ghee)를 두르고 노릇하게 굽는 것이 특징**			
A. 요거트 소스	Tip ---> 2인 1조		2명당 1조가 되어 만들 것
플레인 요거트	60g		
오이(찹)	30g		
고수	2g		
차트마살라	1.5g		
소금	약간		
B. 프라타(Pratha)/ 반죽 및 조리	Tip ---> 총 분량 2인분(1인당 2개씩) / 40g 기준으로 만들어 줌		
아따(Chakki atta)=호밀 가루	100g	2인분 분량	* 1인당 2장으로 겹쳐서 만듬
물	70ml		
식용유	2ml		
소금	0.3g		
*** 호밀가루에 물, 오일, 소금 모두 혼합해서 반죽을 해주고 랩을 덥어 1시간 정도 발효시킨다.**			
삶은 감자(으깨서)	200g	3인분 분량	* 실습조: 감자 1/4등분하여 감자 삶기(껍질 제거 후)
코타지 치즈(Cottage Cheese)	30-35g		감자는 껍질을 제거한 후 미리 삶아 메쉬를 만들어 놓고, 고수와 칠리는 찹을 하여 프라타 속을 만든다.
고수	10g		
청고추	1ea		

"프라타"굽는방법 :반죽 30g을때어밀대로밀어준뒤에, 감자속을(만두처럼) 넣어주어, 손으로두드려준뒤에, 팬에기름을두르지않고코팅한상태로붙어준다. 4등분으로잘라서준비해준다.



B. 서브/완성	Tip ---> 접시에 모양을 잡아 담아 완성함		
Biscuit(카스크래커)	2-3ps		
적양파 링 슬라이스	2-3ps		* 적양파 배분 금지
요거트소스	30-40g		
프라타 6등분 절단	4-6ps		

2. Khichdi (키츠디) / 인도

☞ **Key Point: 부드럽고 죽처럼 걸쭉한 식감이 특징/ 소박한 가정식**

A. 강황 인도밥 (Indian Rice)	Tip ---> 1/2바트에서 "인도밥"을 할 것		
안남미 또는 바스마티	600g		* 한 번 씻어 낸 후에 채반에 받친 후 물을 넣어줌
물	550ml		
정향	7-8ps		
시나몬스틱	1ps		
팔각	3ps		
강황가루	1-2g		* 색을 내기 위해 강황가루를 뿌려줌
B. 재료준비 및 조리	**Tip ---> 1인당 1작품**		
식용유	15ml		
규민씨드(으깨서)	2g		* 규민씨드는 으깨서 기름에 볶아 향을 낸다
양파(스몰 다이스)	20g		
토마토(스몰 다이스)	20g		
음용수	200ml		
렌틸콩/Lentil(삶은 것)	100g		* 미리 500g 잡아서 삶아 놓을 것
강황 인도밥	30g		
강황가루	2g		
고수	약간		
소금	약간		

3. 달 하리얄리(Dal Haryali; Boiled lentil of Indian Style) / 인도

☞ **Key Point: 렌틸콩에 시금치, 고수잎, 민트 등이 들어가 초록색의 그린 스타일 커리**

A. 재료 준비 및 조리	Tip ---> 2인당 1작품		
식용유	15ml		
큐민씨드	2g		
다진마늘	2g		
양파(찹)	60g		
청양고추(다져서)	1/2ea		
토마토(찹/크게)	100g		
Toor Dal/비둘기콩(삶은 것)	100g		* 실습조: 비둘기콩 1pk 미리 삶아 놓을 것
삶은 시금치(다질 것)	40-50g	삶기전 100g	
강황가루	1g		
가람마살라	약간		
음용수	100ml		
휘링크림	20ml		
기히(Ghee)	10g		
<가니쉬>			
고추기름	약간		* 뿌려준다
휘핑크림	약간		
고수(찹)	약간		

◈ Cooking Method ◈

1. 알루 프라타(Aloo Pratha) / 인도

* 알루 프라타(Aloo Paratha)는 인도의 대표적인 전통 빵 요리로, 밀가루 반죽 안에 향신료를 넣어 양념한 감자 속을 채워 팬에 구워 만든 인도식 납작빵
* 주로 북인도와 펀자브(Punjab) 지역에서 아침식사나 간편식으로 널리 소비되며, 요거트, 피클, 커리와 함께 제공
* 특유의 고소한 풍미와 부드러운 감자 속, 바삭한 표면이 특징이며 인도 가정식의 대표 메뉴 중 하나

~Aloo(알루) : 힌디어(Hindi)로 "감자(Potato)"를 의미 ~Paratha(프라타/파라타) : 산스크리트어에서 유래된 단어

*** 즉, 알루 프라타는 "감자를 넣은 층진 인도식 빵"이라는 뜻임**

*** 알루프라타의 특징:**

삶은 감자와 향신료를 섞은 속재료를 사용하며, 팬(Tawa) 위레서 기(Ghee) 또는 버터를 사용하여 고소한 풍미가 강함

겉은 바삭하며 속은 촉촉하고 부드러운 식감을 가지며, 커민, 고수, 칠리, 가람마살라 등의 다양한 향신료를 이용함

지역과 가정에 따라 양파, 치즈, 허브 등을 추가하며, 인도에서는 아침식사 메뉴로 많이 활용이 됨







Indian Room Service (Breakfast)



2. 달 프라이(Dal Fry) / 인도

* 인도 대표적인 렌틸콩 요리로 삶은 렌틸콩(Dal)에 향신료와 양파, 토마토, 마늘 등을 볶아 넣어 만든 커리 형태의 음식
* 인도 가정식에서 매우 대중적인 메뉴이며, 밥이나 난(Naan), 로티(Roti)와 함께 곁들여 먹음
* 부드럽고 진한 풍미가 특징이며, 단백질이 풍부하여 인도 채식 문화에서 중요한 음식
* Dal(달) : 힌디어 및 산스크리트계 언어에서 "콩류 또는 렌틸콩"을 의미
* Fry(프라이) : 영어로 "볶다"라는 의미이며, 향신료와 채소를 기름이나 기(ghee)에 볶아 풍미를 더하는 조리법

*** 즉, 달 프라이는 "볶은 향신료를 더한 렌틸콩 요리"라는 의미**

*** 달 프라이의 특징:**

주재료로 투르달(Toor Dal), 마수르달(Masoor Dal), 무엉달(Moong Dal) 등의 렌틸콩의 일종을 사용함

커민, 강황, 고수, 가람마살라, 칠리 등의 향신료를 활용함

지역에 따라 버터, 크림, 카수리 메티(Kasuri Methi) 등을 추가하며, 인도에서 일상적으로 먹는 가정식 메뉴임







3. Khichdi (키츠디)

* 키츠디(Khichdi)는 인도 대표적인 전통 가정식으로, 쌀과 렌틸콩(Dal)을 함께 끓여 만든 부드러운 죽 또는 볶음밥 형태
* 지역에 따라 묽은 죽 형태부터 볶음밥 형태까지 다양하게 조리되며, 소화가 잘되고 영양이 풍부하여 전역에서 일상식
* 인도 북부에서는 "Khichdi", 남부 일부 지역에서는 "Khichri"라고 부르고 있음
* 키츠디의 특징

  쌀과 렌틸콩을 함께 사용하여 단백질과 탄수화물의 균형이 좋음

  강황(Turmeric), 커민(Cumin), 기(Ghee) 등을 사용하여 풍미를 올려주며, 부드럽고 촉촉한 식감으로 소화가 용이함

채소, 향신료, 버터 등을 추가하여 다양한 형태로 응용 가능함





3. Dal Haryali (달 하리얄리)

* 렌틸콩(Dal)에 시금치, 고수잎, 민트 등의 녹색 채소와 허브를 넣어 만드는 인도의 전통적인 달(Dal) 요리
* 부드럽고 진한 렌틸콩의 풍미와 신선한 허브의 향이 조화를 이루며, 건강식 스타일의 인도 커리
* **Dal(달) :** 인도에서 사용하는 렌틸콩 또는 콩을 이용한 스튜·커리류를 의미
* **Haryali(하리얄리) :** 힌디어로 "푸르름", "초록빛", "녹색의 자연"이라는 뜻

☞ **Dal Haryali는 "초록빛 허브 달 요리"라는 의미를 가짐**






