| | | |
|---|---|---|
| **실습 과목/교수 :** | **서양조리실습** | 이기성(교수) |
| **수 업 일(분반) :** | **2026년 11월 24일 (화)** | **2026년 11월 26일 (목)** |
| **인원 및 수업시간 :** | **11반▶ 6조(학생)+1조(교수)** | **TUE ⇒ Time: 09:00 ~ 13:00** |
| | **12반▶ 6조(학생)+1조(교수)** | **WED ⇒ Time: 14:00 ~ 18:00** |
| 음식 작품 : | 한 조당 1작품씩 완성품 제출할 것(검사 후 시식 할 것!!!) | |
| **▶실습명 :** | ***Chuck Flap Tail Steak wrapped in eggplant and served with Red wine sauce*** | |
| | **No.1 쇠고기 요리 플레이팅** | |

목원대학교 MOKWON UNIVERSITY

MOKWON

**▨ 주의 사항(실습 배분) ▨**

* 분배금지: 토마토(웨찌 6등분), 주끼니, 당근, 가지

* 부채살은 건들지 마시오(트래밍하는 작업 보여주기 위함)

| Ingredients | 1 Q'ty (1조별) | Order Q'ty (분배) | Standard & Remark |
|---|---|---|---|
| **① Chuck Flap Tail ---> "Beef Steak"** | | | |
| *Chuck Flap Tail(Meat Trimming)* | 1ps(160g) | 개인별 1개 | * 살치살은 개인당 1ps(150~160g 기준) |
| *Oil* | 10ml | | |
| *Wine(Korea-Soju)* | 5ml | | |
| *Salt & Pepper* | some | | |
| **①Trim the beef → ②Oil+Salt+Pepper → ③Meat Resting 15-20minutes → ④Grill the meat → ⑤Garlic butter on** | | | |
| | | | |
| ***<Garlic Butte Making>*** | | | |
| ***Butter*** | **20g** | | |
| ***Garlic pine chopping*** | **5g** | | |
| ***Oil*** | **5ml** | | |
| | | | |
| **② Carrot, Zucchini, Eggplant, Young corn ---> "Hot Garnish"** | | | |
| *Eggplant sliced* | 1ps | | *소금+후추 한 후 그릴자국 |
| *Young corn* | 2ps | | |
| *Zucchini Ball* | 2ps | | * 영콘, 주끼니, 당근은 소금물에 삶아 줌 |
| *Carrot Ball* | 2ps | | * 삶아 준 야채는 다시 버터에 볶아줌 |
| *Tomato Herb Grilled(Cut into 6 wedge)* | 1ps | | |
| *(Oli, Basil, Oregarno, Salt&pepper)* | | | |
| **③ Sweet potato Mesh ----> "Mesh potato"** | | | |
| *Boiled sweet potato* | 30g | 각조당 1개 | * 자색고구마 오븐에서 구울 것 |
| *Frozen Idaho Potato* | 20g | 각조당 1/2개 | |
| *Butter* | 2g | | |
| *Milk* | 20ml | | |
| *Whipping Cream* | 8ml | | |
| *Salt & Pepper* | some | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| *Honey* | some | | |
| | | | |
| ④ **Red wine sauce ----> "Sauce"** | | | |
| *Demi-galce Sauce* | 100ml | | |
| *Red wine* | 90ml | | *포트와인은 30ml까지 졸여 줄 것 |
| *Balsamic* | 50ml | | |
| ***Steak "Au jus"*** | some | | * 육즙 |
| *Roux or Potato starch* | some | | |
| *Salt & Pepper* | some | | |
| | | | |
| ⑤ **Garnish & Sauce -----> "Hot & Cold"** | | | |
| *Thyme Leave* | 1ps | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

## ◈ *Cooking Method* ◈

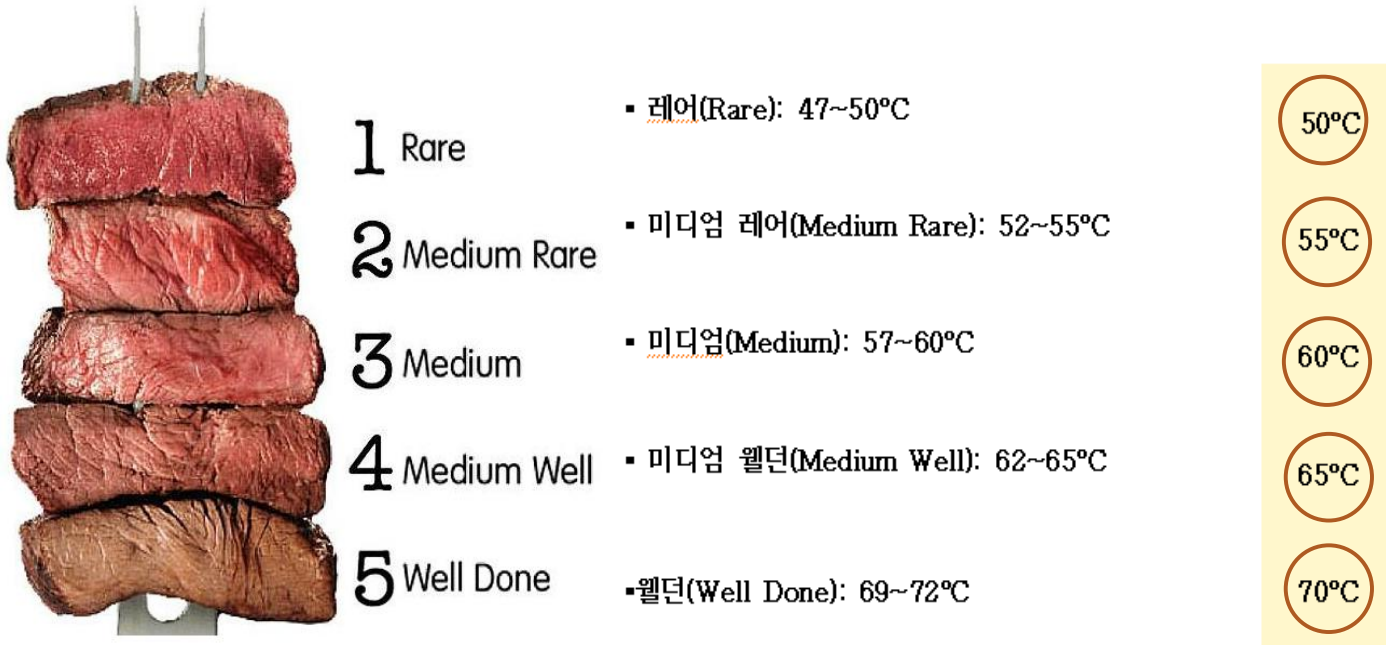
**[ 고기 굽기의 온도와 시간 ]**

* 스테이크를 굽기 전에 팬이나 그릴을 충분히 달궈주는 것이 매우 중요

* 팬이나 그릴을 달구는 데는 약 5~10분 정도 소요

* 고온에서 빠르게 굽는 것이 육즙을 가두고 겉은 바삭하고 속은 부드러운 완벽한 스테이크를 만드는 비결

* 굽기 온도: 고기의 두께에 따라 달라지므로 "내부 중심 온도계"를 찍어 측정하는 것이 올바른 방법



**1. 한국산 쇠고기 등급**

쇠고기 등급은 단면을 기준으로 1++A, 1++B 이런 식으로 나타내고, 1++는 육질의 등급을 표시함.

육질의 등급의 경우에 1++, 1+, 1, 2, 3 의 5개 등급으로 나누어 주는데, 마블링, 육색, 지방의 색, 성숙도에 따라서 구분하게 되며, 여러 기준의 요소 중에서 가장 중요한 부분을 차지하는 것이 마블링(근내 지방도)

| 구 분 | | 육 질 등 급 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1++등급 | 1+등급 | 1등급 | 2등급 | 3등급 | 등외등급 |
| 육량등급 | A등급 | 1++A | 1+A | 1A | 2A | 3A | |
| | B등급 | 1++B | 1+B | 1B | 2B | 3B | |
| | C등급 | 1++C | 1+C | 1C | 2C | 3C | |
| | 등외등급 | | | | | | 등외 |

**2. 미국산 쇠고기 등급**

미국의 소고기는 어릴때에는 목초사료(방목)을 하다가 어느정도의 육성우 단계에서는 방목과 골목비율을 병행하며, 비육우단계부터는 곡물비육을 해서 살을 찌우게 됩니다. (12-14개월령, 생체 중량 300~400kg될 때까지 방목)

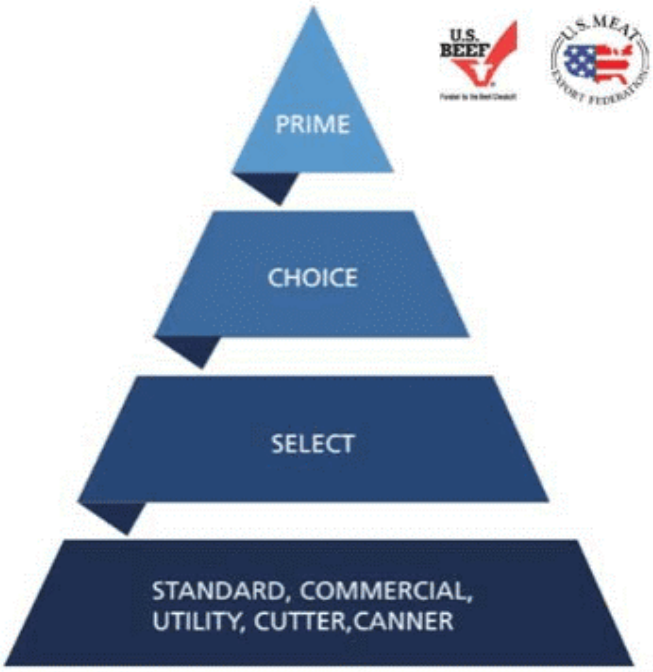
미국의 쇠고기 등급은 국내와는 다르게 "마블링과 성숙도" 만의 기준으로 미국 농무부 표준에 따라 8개의 기준

*** 등급기준: ①캔너 → ②커터 → ③유틸리티 → ④커머셜 → ⑤스탠타드 → ⑦ 셀렉트 → ⑦초이스 → ⑧프라임**

성숙도의 기준으로 A ~ E까지의 5단계로 구분하며, 성숙도는 A가 가장 좋으며 나이가 어린 소가 많음.

우리나라에 들어오는 쇠고기는 30개월의 미만의 어린 소로 성숙도가 A에 속하는 프라임, 초이스, 셀렉트 등급임

특히, 프라임의 등급 경우에 마블링 지방의 함률이 10~13%정도로 최상위 등급을 차지하며, 초이스는 4~10%정도, 셀렉트의 경우 2~4%수준으로 중상급에 속함, 캔너, 커터, 유틸리티의 쇠고기는 거의 가공품으로 많이 사용함.






**3. 호주산의 쇠고기 등급**

일본이 원조인 검은소 "와규"의 품종은 근내 지방도(마블링)이 매우 높은 소 품종으로 22.5~31.7%의 마블링

호주산 쇠고기는 특이하게 목초 사육(Grass-fed)와 곡물 비육(Grain-fed)으로 나누짐.

목초 사육으로 길러진 소들은 일정기간의 비육을 하는데 50일산, 100일산, 200일산, 300일산 등으로 기준을 삼음

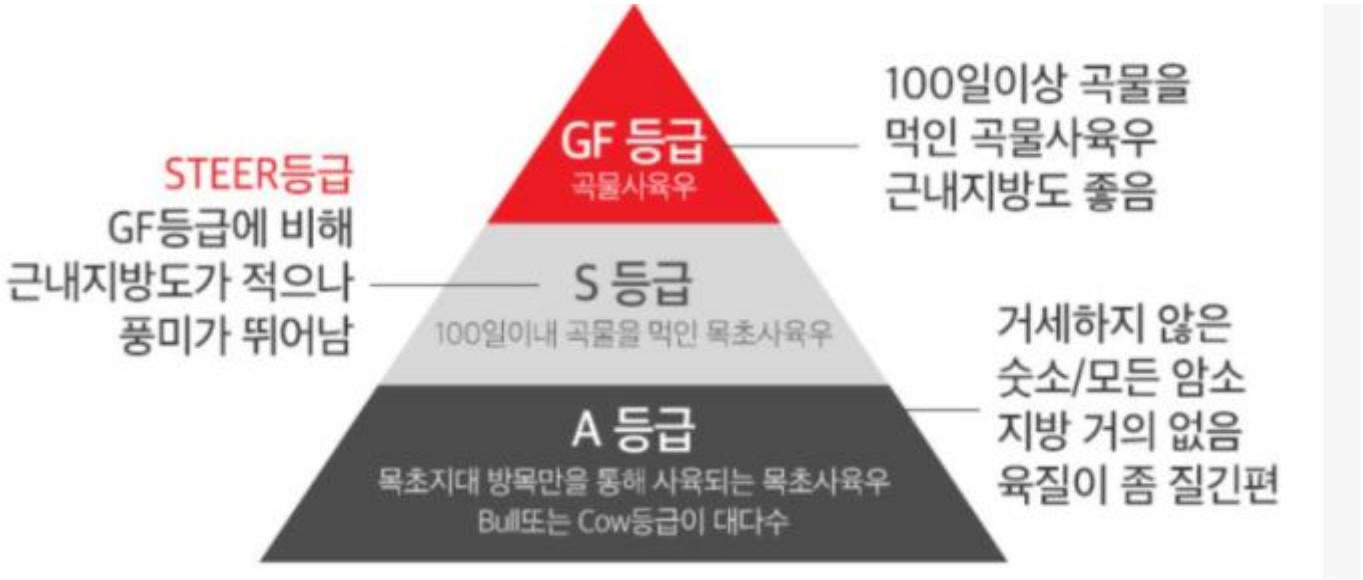
*** 등급기준: ①A(Any) → ②S(Steer) → ③GF(Grain Fed) → ④MB1 → ⑤MB2 → ⑦ MB3 → ⑦MB4 → ⑧MB 5~9**

**3-1. 냉동육 공급 호주산 쇠고기**

* A(Any) : 목초로만 키운 사육우, 숫소 또는 나이 든 암소가 대부분으로마블링이 낮아 햄버거 패티 등에 사용

***** S(Steer) : 100일 이내 곡물사료로 사육, 마블링은 GF등급에 비해 낮으나 풍미는 좋은 편이다.

* GF(Grain Fed) : 100일 이상 곡물사료로 사육, 마블링이 높아 우리 입맛에 맞고, 구이용으로 주로 사용




**3-2. 냉장육 공급 호주산 쇠고기**

| 등급 | 냉동/냉장 | 품종 | 사육방식 |
|---|---|---|---|
| mb 6 - 9 | 냉장육 | 와규 | 곡물사료 400일 이상 |
| mb 4 - 5 | | | 곡물사료 300일 이상 |
| mb 3 | | | 곡물사료 |
| mb 1 - 2 | | 호주산 | |
| GF(grain-fed) | 냉동육 | | 곡물사료 100일 이상 |
| S(steer) | | | 목초사육(곡물사료 100일 미만) |
| A(any) | | | 목초사육 |

* MB 1~2 등급 : 곡물 100~200이내의 냉장육으로 공급되는 일반적인 호주산 소고기

* MB 3 등급 : 와규라고 할 수 있는 등급으로 곡물 200~300일 이내의 쇠고기

* MB 4~5 등급 : 300일 이상 곡물사료로 사육하며, 한우 1+ 또는 1등급 정도임

* MB 6~9 등급 : 400일 이상 곡물사료로 사육하며, 한우 1++과 같은 최상위 등급

**4. 살치살**

소의 앞쪽 윗등심 부근, 척플랫과 본갈비 사이에 있는 부위로서, 늑골 2~5번 사이에 해당됨

