

수업계획서

1.

학습과정명	양식조리실습 I	학점	3학점	교강사명	/이수정/이동준
수강대상	호텔조리 전공자	강의시간	5시간	교강사 전화번호	
		강 의 실	1~6조리실	E-mail	

2. 교육과정 수업목표

서양요리의 기본인 적절한 열의 이용, 알맞은 시간의 사용, 재료의 적절한 조합과 조화 등을 이해하고 익히며 예비 조리사들이므로써 갖추어야 할 서양 요리에 관한 내용(조리용어, 기술적 원리, 조리방법의 종류, 도구 사용방법, 재료 보관 및 관리방법)을 기초지식과 실기실습을 학습할 수 있다.

또한 실기 편에서는 서양요리의 기초메뉴를 중점적으로 실습함으로써 조리기능인으로서의 자질과 능력을 함양시킬 수 있고 서양요리의 개요와 정의, 조리방법, 기초조리, 다양한 조리용어 등을 이해하고 조리실습의 실제인 조식요리, 전채 요리, 스톡, 수프, 소스, 샐러드와 드레싱, 생선요리, 주요리, 샌드위치로 구분하여 각 분류마다 체계적이고 구체적인 실습을 할 수 있다. 아울러 조리현장과 대학 강단에서 학생들을 지도한 경험을 바탕으로 현장감 있는 수업을 통해 취업 시 적응력과 예비 조리인으로 실력을 갖출 수 있다.

3. 교재 및 참고문헌

주교재	최신 서양조리 / 이수정, 나정숙 / 교문사 / 2015
부교재	현대서양조리실무론/ 김동섭 외3/ 백산출판사/ 2009

4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용

주별	강의(실습·실기·실험) 내용	과제 및 기타 참고사항
제 1 주	<p>강의주제: 서양 요리의 이해와 개요에 대해 알아볼 수 있다.</p> <p>강의목표: 서양 요리의 향신료와 양념류에 대해 알아보고 기본 채소와 기본 조리용어를 이해할 수 있고 식재료들의 구별법, 보관방법 및 선별법을 학습할 수 있다.</p> <p>강의세부내용: 음식, 요리의 맛, 색, 향을 내기 위해 식물의 씨, 과육, 잎, 꽃, 뿌리, 껍질에서 얻은 식물의 구성의 일부로 고유한 향미를 가지고 있어 식품 및 요리에 향미를 돋거나 음식의 색을 나타내어 식욕을 증진시켜 소화 작용에 도움을 주고 향신료 대부분은 상쾌한 방향감을 지니고 있으며 식품의 변질을 막아 주는 방부제 역할도 있음을 알 수 있고 다양한 향신료와 양념류 및 기본 채소의 구별법과 보관 방법 및 선별법을 이해할 수 있다.</p> <p>수업방법: 이론, 실습, 토론</p>	
제 2 주	<p>강의주제: 서양 요리의 정의와 조리방법 및 기본 야채 썰기 실습을 통해 전반적인 서양 요리를 이해할 수 있다.</p> <p>강의목표: 서양 요리의 정의와 조리 방법 및 기초 요리 즉 스톡, 소스 및 다양한 조리 용어를 이해하고 기본 야채 썰기를 실습할 수 있다.</p> <p>강의세부내용: 1) 서양 요리의 조리 방법 중 건열식 조리 방법, 습열식 조리 방법, 혼합 조리 방법, 기타 조리 방법을 알 수 있다. 2) 서양 요리의 기초 조리로 스톡에 대한 구성 요소와 만드는 방법, 조리 시간, 종류에 대해 알 수 있다. 3) 소스의 구성요소, 종류, 조리 방법에 대해 이해할 수 있다. 4) 다양한 조리 용어에 대해 알 수 있다. 5) 여러 가지 야채를 손질하여 다듬고 칼로 용도에 따른 썰기로 실습을 할 수 있다.</p> <p>수업방법: 이론, 실습, 토론</p>	

3 주	<p>강의주제: 팬과 나무젓가락을 이용하여 치즈 오믈렛과 스페니쉬 오믈렛을 만들 수 있다.</p> <p>강의목표: 오믈렛은 타원형으로 만들고 익힌 오믈렛이 갈라지거나 굳지 않도록 하고 익지 않은 달걀이 흐르지 않도록 만들 수 있다.</p> <p>강의세부내용: 1) 달걀 풀기-달걀을 거품기에 잘 풀어서 소금 간을 하여 체에 내린다. 2) 스크램블 만들기- 오믈렛 팬을 잘 달군 후 식용유를 충분히 둘러서 팬을 코팅한다. 팬에 남은 기름을 따라 내고 중불 정도의 온도에서 버터를 녹이면 달걀물을 부어서 나무젓가락으로 저어 부드럽게 스크램블 한다. 3) 오믈렛 만들기- 약불로 낮추고 달걀물이 반 정도 익었을 때 남은 치즈 반을 가운데 넣고 타원형으로 모양을 잡아 만들 수 있다.</p> <p>수업방법: 이론, 실습, 토론</p>	
제 4 주	<p>강의주제: 새우를 미르포아 하여 슈림프 카나페와 샐러드부케를 곁들인 참치 타르타르와 채소 비네그레트를 만들 수 있다.</p> <p>강의목표: 슈림프 카나페는 새우를 부서지지 않도록 하고 달걀 삶기에 유의하고 식빵의 수분 흡수에 유의하여 완성할 수 있고 참치를 주사위 모양으로 썰어 타르타르와 샐러드 부케는 묶어서 오이에 끼워 곁들여 만들 수 있다.</p> <p>강의세부내용: 1) 롤라로사, 그린치커리, 차이브, 파프리카를 데친 차이브로 묶어서 오이에 끼운다. 2) 채소 비네그레트 만들기- 준비한 채소와 올리브 오일, 식초, 소금을 넣고 섞어서 만들 수 있다. 3) 참치 타르타르 만들기- 참치를 주사위 모양으로 썰어 양파, 그린올리브, 케이퍼, 처빌을 다져서 레몬즙, 올리브 오일, 핫소스, 소금, 흰 후추가루를 넣고 섞어서 참치타르타르를 완성한다.</p> <p>수업방법: 이론, 실습, 토론</p>	
제 5 주	<p>강의주제: 어니언 브루리를 만들어 사용하는 비프콩소메수프와 화이트 루를 이용하는 피시차우더 수프를 만들 수 있다.</p> <p>강의목표: 비프콩소메수프는 맑고 갈색의 수프를 200ml 정도 되도록 끓이고 피시차우더 수프는 내용물을 일정한 크기로 썰어 흰색이 나오도록 농도에 주의하여 만들 수 있다.</p> <p>강의세부내용: 1) 양파 볶기- 분량의 양파를 갈색이 나도록 볶는다. 2) 부케가르니 만들기- 양파, 정향, 통후추, 월계수잎, 파슬리 줄기를 모아 부케가르니를 만든다. 3) 재료 썰기- 달걀흰자 거품에 채 썬 양파, 당근, 셀러리, 다진 쇠고기, 토마토를 넣고 잘 섞는다. 4) 생선 준비- 생선은 손질하여 일정하게 썬 후 향신료를 넣고 데쳐낸다. 5) 화이트 루 만들기- 냄비에 버터를 녹여 밀가루를 넣고 약불에서 볶아 화이트 루를 만든다. 6) 끓이기- 화이트 루</p> <p>수업방법: 이론, 실습, 토론</p>	수시평가 실시- 필기시험 5문항 5점
제 6 주	<p>강의주제: 바게트 빵을 곁들여 만드는 프렌치어니언 수프와 수프의 색과 농도를 맞추어 미네스트로네수프를 만들 수 있다.</p> <p>강의목표: 프렌치어니언 수프는 수프의 색깔이 갈색이 나도록 만들고 미네스트로네스 수프는 국물과 고형물의 비율을 3:1로 하여 만들 수 있다.</p> <p>강의세부내용: 1) 양파 볶기- 냄비에 달구어 버터를 두르고 녹이면 채 썬 양파를 넣고 중불에서 갈색이 날 때까지 볶는다. 2) 마늘버터 만들기- 다진 마늘과 파슬리가루, 버터를 섞어 마늘버터를 만든다. 3) 재료 볶기- 냄비에 버터를 두르고 다진 마늘을 넣고 단단한 채소 순부터 볶은 뒤 약불에서 충분히 볶는다. 4) 끓이기- 볶은 양파에 화이트 와인을 넣고 볶은 다음 물 또는 스탁을</p>	

	<p>은근하게 끓이면서 거품을 제거하고 소금, 후추로 간을 한다.</p> <p>수업방법: 이론, 실습, 토론</p>	
제 7 주	<p>강의주제: 소스의 농도에 유의하여 홀란데이즈 소스와 이탈리아 미트소스를 만들 수 있다.</p> <p>강의목표: 홀란데이즈 소스는 양파, 식초를 이용하여 허브에센스를 만들어 사용하고 이탈리아 미트소스는 모든 재료는 다져서 사용하여 만들 수 있다.</p> <p>강의세부내용: 1) 소스 만들기- 달걀노른자를 거품기로 저어 가며 향신증을 1~2 작은 술을 넣어 잘 저어 준다. 노른자가 익지 않을 정도의 따뜻한 물에 중탕하면서 녹인 버터를 조금씩 넣으면서 되직한 소스를 만든다. 2) 끓이기- 재료들을 순서대로 넣어 볶아준 뒤 물 또는 스탁을 월계수잎을 넣고 은근한 불에서 충분히 끓인 후 소금과 후추로 간을 한다. 3) 소스 농도가 걸쭉해지면 월계수잎을 건져내고 완성 그릇에 담아 마무리하여 만들어 낸다.</p> <p>수업방법: 이론, 실습, 토론</p>	
제 8 주	<p>중 간 고 사</p>	
제 9 주	<p>강의주제: 사과, 셀러리, 호두를 이용하여 월도프 샐러드와 쿠르부옹을 하여 해산물 샐러드를 만들 수 있다.</p> <p>강의목표: 월도프 샐러드는 사과의 껍질과 호두알의 속껍질을 벗겨서 만들고 해산물 샐러드는 레몬 비네그레트를 만들 수 있다.</p> <p>강의세부내용: 1) 재료 썰기- 셀러리는 섬유질을 제거하고 사과는 껍질과 씨를 제거하고 호두는 속껍질을 깨끗하게 벗긴 후 사용한다. 2) 버무리기- 볼에 마요네즈, 소금, 흰 후추를 넣고 손질한 재료들을 고풍 버무리는다. 3) 쿠르부옹 만들기- 냄비에 물을 넣고 양파, 당근, 셀러리, 마늘, 실파, 월계수잎, 흰 통후추, 레몬을 넣고 끓여 쿠르부옹을 만든다. 4) 레몬 비네그레트 만들기- 양파를 곱게 다져 물기를 제거하고 레몬즙과 올리브 오일, 식초, 소금, 흰 후추가루를 넣어 분리되지 않게 섞어 레몬 비네그레트를 만들어 낸다.</p> <p>수업방법: 이론, 실습, 토론</p>	
제10 주	<p>강의주제: 생선의 길이를 일정하게 하여 피시 뫼니에르와 피시 스탁과 베사멜 소스로 솔 모르네를 만들 수 있다.</p> <p>강의목표: 피시 뫼니에르는 소스와 함께 레몬과 파슬리를 곁들이고 솔 모르네는 생선을 포창하고 수량은 같은 크기로 4개를 만들 수 있다.</p> <p>강의세부내용: 1) 생선 포 뜨기- 가자미는 비닐을 긁어내고 머리를 잘라 내장을 제거한 후 깨끗이 씻어 물기를 닦아 5장 뜨기를 한다. 2) 생선 굽기- 가자미살의 물기를 제거한 후 밀가루를 앞, 뒤로 골고루 입힌다. 팬에 버터를 충분히 녹이고 뼈쪽의 생선살을 먼저 지진 후 뒤집어서 노릇하게 굽는다. 3) 버터소스 만들기- 팬에 버터를 두르고 연한 갈색이 나도록 한 후 레몬즙을 써서 넣어 버터소스를 만든다. 4) 피시스톡 끓이기-냄비에 버터를 두르고 채 썬 양파와 손질한 뼈를 넣고 살짝 볶은 후 물을 붓고 흰 통후추, 파슬리 줄기, 월계수잎, 정향을 넣고 끓인 후 레몬즙을 넣고 면포에 걸러 피시스톡을 만든다. 5) 완성하기- 생선살을 완성 그릇에 담고 모르네소스를 끼얹은 뒤 카옌 페퍼를 위에 뿌려 낸다.</p> <p>수업방법:</p>	

	, 실습, 토론	
제11 주	<p>강의주제: 새우를 구부러지지 않게 프렌치 프라이드 슈림프와 고기 뼈가 붙은 채로 바비큐 폭찹을 만들 수 있다.</p> <p>강의목표: 프렌치 프라이드 슈림프는 수량을 4개를 만들고 바비큐 폭찹은 소스 상태가 윤기가 나며 흐르지 않도록 만들 수 있다.</p> <p>강의세부내용: 1) 새우 손질하기- 새우를 깨끗이 씻어 머리에서 2~3번째 마디에 있는 내장을 이쑤시개를 이용해 제거하고 꼬리 쪽에서 1마디만 껍질을 남기고 나머지는 껍질을 벗긴 후 꼬리에 달린 물주머니를 제거하고 꼬리 부분을 v자로 정리한다. 2) 튀김옷 만들기- 찬물 1큰술, 달걀노른자 1큰술, 백설탕 약간만 먼저 거품기로 잘 섞은 후 밀가루 3큰술을 넣고 거품기로 가볍게 섞는다. 밀가루가 섞이면 흰자거품 2큰술을 넣어 가볍게 섞어 준다. 3) 소스 만들기- 냄비에 버터를 두르고 다진 마늘, 양파, 셀러리를 충분히 볶은 후 토마토 케첩을 넣어 볶는다. 여기에 비프스톡(물), 황설탕, 우스터소스, 핫소스, 레몬즙, 식초, 월계수잎을 넣고 끓이며 노릇하게 지진 돼지갈비를 넣고 끓인다. 4) 조리기- 돼지갈비 위에 소스를 끼얹어 가면서 조리다. 고기가 익고 소스가 졸아들면 월계수잎을 건져내고 소금과 후추로 간을 하여 완성한다.</p> <p>수업방법: 이론, 실습, 토론</p>	<p>레포트 제출하기-조사하기 (총10점)</p> <p>1. 꼭 알아야 할 향신료와 양념류와 기본 채소(각3점)</p> <p>2. 서양 요리의 조리 방법 및 조리용어(각3점)</p> <p>3. 각 나라별 음식(각4점)</p>
제12 주	<p>강의주제: 브라운 루를 만들어 비프 스투와 타원형으로 솔즈베리 스테이크를 만들 수 있다.</p> <p>강의목표: 비프 스투는 완성된 쇠고기와 야채를 1.8cm 정도의 정육면체로 만들고 솔즈베리 스테이크는 고기의 앞뒤를 갈색이 나도록 만들 수 있다.</p> <p>강의세부내용: 1) 재료 손질하기- 당근, 감자, 양파, 셀러리를 1.8×1.8cm 크기로 썰어 준비한다. 2) 재료 볶기- 팬에 버터를 두르고 마늘, 양파, 셀러리, 당근, 감자 순으로 타지 않게 볶아 접시에 담고 밀가루 묻힌 쇠고기를 갈색이 나도록 지진다. 3) 브라운 루를 만들어 토마토 페이스트를 넣고 볶은 후 물을 넣어 가며 풀어 주고 볶은 채소와 쇠고기, 월계수잎, 정향을 끓여준다. 4) 스테이크 반죽하기- 볼에 다진 쇠고기, 볶은 양파, 소금, 후추, 달걀, 빵가루, 우유를 넣고 고루 섞어 충분히 치대어 준다. 5) 스테이크 굽기- 팬에 식용유와 버터를 두르고 모양 잡은 고기의 앞뒤가 갈색이 나도록 지진다.</p> <p>수업방법: 이론, 실습, 토론</p>	
제13 주	<p>강의주제: 닭은 껍질째 사용하여 치킨 커틀릿과 베사멜소스를 만들어 치킨 알라킨을 만들 수 있다.</p> <p>강의목표: 치킨 커틀릿은 딥팻 프라이를 하고 치킨 알라킨은 내용물을 균일하게 하여 만들 수 있다.</p> <p>강의세부내용: 1) 포 든 닭은 앞뒤로 충분히 칼집을 넣고 소금과 후추로 간을 한다. 2) 닭에 튀김옷 입히기- 손질한 닭에 밀가루, 달걀물, 빵가루 순으로 옷을 입힌다. 3) 튀기기- 170℃로 예열된 기름에 황금색이 나도록 바삭하게 튀긴다. 4) 닭 육수 끓이기- 냄비에 닭살과 닭뼈, 양파 한쪽을 넣고 물을 넣어 끓인다. 닭살이 익으면 면포에 걸러서 닭살과 육수를 따로 분리한다. 5) 끓이기- 베사멜소스에 닭살, 볶아 둔 양파, 양송이, 피망을 넣고 우유와 생크림으로 맛과 농도를 맞춘다. 월계수잎과 정향을 건져 내고 소금과 흰 후추가루로 간을 한다.</p> <p>수업방법:</p>	

	, 실습, 토론	
제14 주	<p>강의주제: 빵을 구워 BLT 샌드위치와 패티를 넣은 햄버거 샌드위치를 만들 수 있다.</p> <p>강의목표: BLT 샌드위치는 토마토 0.5cm 정도의 두께와 베이컨을 구워 사용하고 햄버거 샌드위치는 토마토와 양파를 0.5cm 정도의 두께로 썰고 양상추를 함께 사용하여 만들 수 있다.</p> <p>강의세부내용: 1) 식빵 토스트하기-식빵은 기름을 두르지 않은 팬에 노릇하게 토스트한다. 2) 베이컨 굽기- 베이컨은 기름 두르지 않은 팬에 노릇하게 구워 키친타월 위에 올려 기름을 제거하고 빵 길이에 맞추어 썬다. 3) 샌드위치 만들기- 토스트한 식빵에 마요네즈를 바르고 양상추, 베이컨을 올려 놓고 양면에 마요네즈 바른 빵을 올려 준 뒤 양상추, 토마토를 올리고 다시 마요네즈를 바른 빵 순으로 엮는다. 4) 고기 반죽하기- 볼에 다진 쇠고기와 볶아서 식힌 양파, 셀러리, 소근, 후추, 달걀물, 빵가루를 넣고 고루 섞어 끈기가 생기도록 많이 치댄다. 5) 굽기- 치댄 고기 반죽을 햄버거 빵보다 직경 1~1.5cm 로 크게 만들고 두께는 0.6~0.7cm 정도로 둥글게 모양을 잡아 팬에 기름 두르고 가장자리가 타지 않게 지켜 낸다.</p> <p>수업방법: 이론, 실습, 토론</p>	
제 15 주	기 말 고 사	

5. 성적평가 방법

중간고사	기말고사	수업기여도	과제물(2회)	출결	합 계	비 고
30 %	30 %	5 %	15 %	20 %	100 %	과제물 2회중 1회는 수시평가 가능

6. 수업 방법(강의, 토론, 실습 등)

- 강의 :

- 1)음식, 요리의 맛, 색, 향을 내기 위해 식물의 씨, 과육, 잎, 꽃, 뿌리, 껍질에서 얻은 식물의 구성에 대한 것을 이해할 수 있다.
- 2)식품 및 요리에 향미를 돋거나 음식의 색을 나타내어 식욕을 증진시켜 소화 작용에 도움을 주는 것에 대해 알 수 있다.
- 3)다양한 향신료의 효능과 기능으로 식품의 변질을 막아 주는 방부제 역할과 향미에 대해서도 알 수 있다.
- 4)양념류 및 기본 채소의 구별법과 보관 방법 및 선별법을 이해할 수 있다.

- 실습 :

- 1)서양 요리의 조리 방법 중 건열식 조리 방법, 습열식 조리 방법, 혼합 조리 방법, 기타 조리 방법을 알 수 있다.
- 2)서양 요리의 기초 조리로 스톱에 대한 구성 요소와 만드는 방법, 조리 시간, 종류에 대해 알 수 있다.
- 3)소스의 구성요소, 종류, 조리 방법에 대해 이해할 수 있다.
- 4)다양한 조리 용어에 대해 알 수 있다.
- 5)여러 가지 야채를 손질하여 다듬고 칼로 용도에 따른 썰기로 실습을 할 수 있다.

- 토론 :

- 1)매주의 수업마다 실습을 진행하고 나온 결과물을 가지고 토론할 수 있다.
- 2)외관, 디스플레이, 재료의 구성, 향, 맛 등을 서로 간에 비교하며 차이를 이해하는 식견을 가질 수 있다.
- 3)결과물의 총평을 통해 자신의 부족한 부분이 무엇인지를 알게 되고, 보완해야할 점을 알 수 있다.

7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항

- 정기평가 기간 : 8주차, 15주차
- 과제평가(레포트 및 수시평가) 기간 :
 - 5주차(수시평가 실시-필기시험 5문항 5점)
 - 11주차(레포트 제출하기-조사하기 총 10점)
 - 1과제: 꼭 알아야 할 향신료와 양념류와 기본 채소(각 3점)

2 : 서양 요리의 조리 방법 및 조리용어(각 3점)

3과제: 각 나라별 음식(각 4점)

- 성적확인 및 이의신청기간 : 종강일 이후 12일차 ~ 14일차 (3일간)
- 2018년 8월 학위예정자 수강 가능

8. 문제해결 방법(실험·실습 등의 학습과정의 경우에 작성)

1)냉동 참치 해동 시 색이 쉽게 변하였을 때:

문제해결 방법- 열은 소금물에 잠시 담가 해동시킴으로써 색의 변색을 방지할 수 있다.

2)비프콩소메수프가 맑게 나오지 않을 경우:

문제해결 방법- 달걀흰자는 거품기를 이용하여 거품을 내고 흐르지 않을 정도까지 농도를 만들 수 있다.

3)홀란데이즈 소스가 굳어질 경우:

문제해결 방법- 달걀노른자를 거품기로 저어 가며 향신료를 1~2 작은 술을 넣어 잘 저어 주도록 하고 노른자가 익지 않을 정도의 따뜻한 물에 중탕하면서 녹인 버터를 조금씩 넣으면서 되직한 소스를 만들 수 있다.

4)프렌치 프라이드 슈림프 요리 시 새우가 굽어질 경우:

문제해결 방법- 손질한 새우의 배 쪽에 사선으로 3~4회 칼집을 넣은 다음 새우의 모양이 휘지 않도록 잡아주고 소금과 후추를 뿌려주어 해결할 수 있다.

5)BLT 샌드위치가 모양이 흐트러질 경우:

이썬시개를 이용하여 샌드위치를 고정하고 칼을 살짝 달구어 4면의 가장자리를 잘라 해결할 수 있다.
