

학습과정의 수업계획서

1. 강의개요

학습과정명	일식조리실습 II	학점	3학점	교강사명	남용환/한대원
수강대상	호텔조리 전공자	강의시간	5시간	교강사 전화번호	
		강 의 실	1~6조리실	E-mail	

2. 교육과정 수업목표

일본 요리의 종류와 다양한 요리법을 재료 및 지역에서 따라 배워보고 식재료의 재료손질과 재료관리 등을 통해 얼마만큼 재료의 신선도 및 본연의 맛을 이해한다. 또한 전채요리, 스시, 냄비요리, 정월요리, 쇼진요리, 사교요리, 가이세끼요리 등의 요리류와 양념구이와 소금구이류, 돈부리류, 튀김류, 찜류, 도시락, 덮밥류, 후식류 등을 실습한다. 아울러 각기 다른 조리법을 통해 재료 본연의 맛보다 배가되는 궁극적인 맛을 끌어내며 간장, 술, 된장 등 조미료를 적절히 사용함으로써 계절의 흐름을 적절히 느낄 수 있는 실질적인 요리법을 터득할 수 있다.

3. 교재 및 참고문헌

주교재	일본요리/ 김종금, 송청락 외 3명 저/ 지구문화사/ 2011
부교재	-

4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용

주별	강의(실습·실기·실험) 내용	과제 및 기타 참고사항
제 1 주	<p>강의주제: 일본요리의 유래 및 조리법과 식자재를 이해할 수 있다.</p> <p>강의목표: 일본요리의 이해를 설명할 수 있다.</p> <p>일식도의 사용방법 및 칼을 연마하는 법을 설명할 수 있다.</p> <p>일식 식자재의 이해도와 사용도의 이해를 설명할 수 있다.</p> <p>각 섹션에서의 업무 및 조리방법도 이해를 설명할 수 있다.</p> <p>제철에 식재료를 통한 곤다데<메뉴>구성의 이해를 설명할 수 있다.</p> <p>강의세부내용: 이론을 통한 교육을 실시하며 일식요리의 특징을 이해하고 무코이다, 니가다, 야끼바, 모리다이, 뎃판야끼, 스시바의업무를이해도를 높일 수 있다.</p> <p>수업방법: 이론, 실습, 토론</p>	
제 2 주	<p>강의주제: 기본다시를 뽑는 방법과 파생되는 소스를 습득할 수 있다.</p> <p>강의목표: 국물요리에 사용하는 일번다시와 이번다시를 맑게 뽑아내는 방법을 설명할 수 있다. 다시마를 사용하는 곤부다시 역시 너무 오래 끓이게 되면 쓴맛이 우려날 수 있음을 설명할 수 있다. 초회요리에 사용되는 리하이스, 상바이스, 도사스, 폰즈를 식초와 간장을 비율대로 섞어 초회요리를 만들 수 있다. 구이요리에 사용되는 데리야끼 소스를 만들 수 있다. 식사에 주로 사용하는 우동다시, 소바다시, 냄비요리 만드는 방법을 설명할 수 있다.</p> <p>강의세부내용: 일번다시와 이번다시 및 다시의 중요성을 습득할 수 있다.</p> <p>수업방법: 이론, 실습, 토론</p>	
제 3 주	<p>강의주제: 생선 및 패류의 오로시 및 소제방법을 습득할 수 있다.</p> <p>강의목표: 생선의 머리를 제거 하고 안쪽에 있는 혈흔을 제거를 할 수 있다. 가운데 뼈를 타며 살을 발라내는 방법을 실습하며 껍질을 벗겨내는 기술을 습득할 수 있다. 패류를 껍질에서 제거하며 각 재료의 쓰임에 맞게 내장 제거 방법을 설명할 수 있다.</p> <p>강의세부내용: 일식요리의 기본이 되는 생선의 손질 방법을 습득할 수 있다. 어패류는 소금물로 해감하고 물을 은근히 끓여 다시마를 이용하여 준비한다.</p> <p>수업방법: 이론, 실습, 토론</p>	
제 4 주	<p>강의주제: 모리아와세 사시미와 모리아와세 찜구리를 준비할 수 있다.</p> <p>강의목표: 사시미 소재 후 다량어 같이 살이 두꺼운 생선을 써는 방법을 설명할 수 있다. 가꾸쓰꾸리, 연어, 흰 살 생선에 소금을 뿌리고 써는 방법을 설명할 수 있다. 곤부지메 쓰꾸리, 북어회 등과 같이 생선을 얇게 써는 방법을 설명할 수 있다. 우스쯔꾸리 등 자르는 법에 관하여 설명할 수 있다.</p> <p>강의세부내용: 육류 와 마찬가지로 살에 결이 존재함으로서 사시미 보초를 이용한 생선을 자르는 법에 관하여 학습할 수 있다.</p> <p>우는 가쓰라우끼(돌려깎기)하여 채 썰어 겹을 만든다. 그리고 물에 행귀 매운맛과 소화효소를 제거한다.</p> <p>수업방법: 이론, 실습, 토론</p>	

제 5 주	<p>강의주제: 손질된 생선과 야채를 이용하여 스시 모리아와세를 만들 수 있다.</p> <p>강의목표: 초밥은 약간 고든 밥이 좋기에 기본 밥을 짓는 방법을 설명할 수 있다. 불린 쌀 1: 물1.2의 비율이 아닌 불린쌀 1 : 물1.05의 비율로 밥을 짓는 방법을 설명할 수 있다. 초밥의 다네는 초밥의 비율과 비슷하게 준비 하는 것이 이상적이며 초밥의 모양은 교토식의 초밥 형태인 부채꼴 아치형이 이상적인 방법임을 설명할 수 있다.</p> <p>생선선도의 유지를 위해 적당량의 와사비를 바른 후 능숙한 손놀림으로 다네와 초밥을 완성하는 방법을 설명할 수 있다.</p> <p>강의세부내용: 초밥에 맞는 밥을 짓고 초대리를 만들어 밥에 뿌려주어 초밥을 완성하고 초밥에 올라가 재료를 준비할 수 있다. 식초 60cc, 설탕 30g, 소금 15g을 냄비에 담아 약한불에 올려 설탕과 소금을 완전히 녹인 후 불을 끄고 레몬즙을 짜 넣어 초대리를 만든다. 양손바닥에 밥이 올라 붙지 않도록 손식초를 바르고, 오른손으로 밥을 쥘 다음 생선살에 발라 모양을 만든다.</p> <p>수업방법: 이론, 실습, 토론</p>	
제 6 주	<p>강의주제: 모듬냄비와 냄비우동(나베우동)국물요리를 만들 수 있다.</p> <p>강의목표: 모듬냄비와 냄비우동(나베우동) 및 스마시지루인 맑은 국물요리 끓이는 방법을 설명할 수 있다. 재료 자체 본연의 맛을 중시하는 우시오 지루 끓이는 방법을 설명할 수 있다. 칩가루를 사용하는 요시노지루인 미소시루 끓이는 방법을 설명할 수 있다.</p> <p>강의세부내용: 맑은 국물요리 와 탁한 국물요리의 만드는 방법을 이해하며 사용방법을 익힐 수 있다. 냄비에 준비한 재료를 담고 육수를 붓고 끓이다가 마무리 단계에서 썩갓과 팽이버섯을 올려 완성한다.</p> <p>수업방법: 이론, 실습, 토론</p>	
제 7 주	<p>강의주제: 시오야끼, 미소야끼, 유안야끼 구이요리를 만들 수 있다.</p> <p>강의목표: 구이요리는 직접구이와 간접구이 요리가 있음을 설명할 수 있다. 소금을 사용하여 재료에 간을 하는 시오야끼 만드는 방법을 설명할 수 있다. 된장을 이용한 미소야끼 만드는 방법을 설명할 수 있다. 굽는 방법을 설명할 수 있다. 굽는 방법은 용기에 장식을 하였을 때 앞면이 되는 부분을 6할 정도 구워주고 반대부분을 4할 정도 구워주는 것을 기본으로 하는 것을 설명할 수 있다.</p> <p>강의세부내용: 건열을 이용하여 구이요리를 만들어 봄으로서 재료의 풍미를 한층 올려준다. 양념간장(다래)와 생강채(하리소가)를 준비한다.</p> <p>수업방법: 이론, 실습, 토론</p>	
제 8 주	중 간 고 사	
제 9 주	<p>강의주제: 우마니, 다이아라니의 조림요리를 만들 수 있다.</p> <p>강의목표: 향기가 있는 재료를 향기를 잃지 않게 하는 것이 중요하며 불 조절이 중요하고 짜지 않은 것이 중요함을 설명할 수 있다. 조림의 기술에는 국물이 조금 있게 조리는 방법을 설명할 수 있다. 하얗게 조리는 방법을 설명할 수 있다. 파랗게 조리는 방법을 설명할 수 있다. 진분을 넣어 조리는 방법을 설명할 수 있다. 튀겨서 조리는 방법을 설명할 수 있다. 달게 조리는 방법을 설명할 수 있다.</p> <p>강의세부내용: 준비한 야채를 다 넣고 볶은 다음 양념장을 넣고 끓으면 불을 줄이고 피망을 넣어 센불에서 윤기나게 조린다. 생강을 가늘게 실처럼 물에 헹구어 두었다가 완성된 음식위에 덴모리(위에 얹어)하여 마무리한다.</p> <p>수업방법: 이론, 실습, 토론</p>	
제10 주	<p>강의주제: 달걀찜과 대합찜 요리를 만들 수 있다.</p> <p>강의목표: 재료를 증기로 찌증으로서 재료 자체의 수분이 증발하는 법을 막아주고 식재료에 충격을 가하는 일이 적음으로 재료 자체의 변화가 적음을 설명할 수 있다.</p> <p>계란 등 재료에 따라 불 조절이 안 될 시에 기포가 생기는 등 변화가 올수 있어서 불 조절이 중요함을 설명할 수 있다.</p> <p>강의세부내용: 증기로 온도를 전달하는 조리법으로써 불의 세기와 온도의 조절이 중요하다.</p> <p>찜그릇에 죽순, 은행, 어묵, 새우, 생선, 닭고기, 밤을 넣고 달걀물을 부어주고 표고버섯을 얹은 후 김 오른 찜통에 15분간 찜다.</p> <p>수업방법: 이론, 실습, 토론</p>	수시평가(퀴즈)실시 (5문항/5점)

제11 주	<p>강의주제: 모듬튀김과 소고기 양념 튀김요리를 만들 수 있다.</p> <p>강의목표:</p> <p>튀김은 밀가루 반죽을 이용한 고로모아게를 설명할 수 있다. 그냥 재료 자체만 튀기는 스아게를 설명할 수 있다. 양념하여 튀겨주는 가라아게를 설명할 수 있다. 변화를 주어 튀기는 카와리 아게 등 다양한 조리법이 속해 있음을 설명할 수 있다. 곁들이는 재료로서 일번다시, 무오로시, 쇼가오로시를 넣은 덴쯔유와 재료에 따라 녹차소금, 유자소금 등을 사용함을 설명할 수 있다.</p> <p>강의세부내용: 기름에 성질을 이해해야 하고 고온의 기름에 재료가 튀겨질 때 변화를 주의 깊게 관찰하여야 한다.</p> <p>덴다시와 야꾸미를 준비한다.</p> <p>튀김반죽을 만들어 준비한 재료를 밀가루를 가볍게 묻힌 후 반죽을 묻혀 튀김기름에 튀겨낸다.</p> <p>수업방법: 이론, 실습, 토론</p>	
제12 주	<p>강의주제: 일번다시, 이번다시 닭을 이용한 미즈다키 냄비요리를 만들 수 있다.</p> <p>강의목표: 국물요리에 있어서 기본다시로 일번다시, 이번다시 닭을 이용한 미즈다키 냄비가 있음을 설명할 수 있다. 다시마를 이용하여 두부의 감칠맛을 보기위한 유도후 요리가 있음을 설명할 수 있다. 샤브샤브, 스키야키, 여러 재료를 함께 넣어 끓인 모듬 냄비등이 있음을 설명할 수 있다.</p> <p>간장이 베이스가 된 폰즈 소스와 참깨를 이용한 고마 소스 등이 기본 소스류임을 설명할 수 있다.</p> <p>강의세부내용: 재료 여러가지를 나베에 한꺼번에 조리함으로써 재료 자체의 밸런스 및 다시를 이용한 깊은 맛을 낼 수 있다.</p> <p>무와 당근은 찬물에서부터 삶고 배추와 생표고버섯, 죽순은 데쳐낸다.</p> <p>수업방법: 이론, 실습, 토론</p>	과제제출- 일식요리에 사용하는 식재료(어패류, 채소류) 조사하기/10점
제13 주	<p>강의주제: 복어를 손질하고 복어의 유독부위를 제거할 수 있다.</p> <p>강의목표: 복어는 크게 유독부위로 혈훈, 눈, 내장 부위가 있음을 설명할 수 있다. 테트로도톡신을 가지고 있는 복어는 소량으로서 살생이 가능함을 설명할 수 있다. 독성분이 매우 위험도가 있는 재료이기 때문에 신중히 손질을 해야 하며 재료 자체의 특수성을 이해하여 설명할 수 있다.</p> <p>강의세부내용:복어를 가식부와 비 가식부로 나눔으로서 복어의 손질 및 사시미, 지리 등의 요리를 학습 한다.</p> <p>복어 지리감을 잘 씻어 몇 번 물갈이 후 정수물에 1시간 정도 담가둔다.</p> <p>수업방법: 이론, 실습, 토론</p>	
제14 주	<p>강의주제: 일본 전채요리(젠사이)에 대해 이해하고 만들 수 있다.</p> <p>강의목표: 서양요리의 에피타이저와 동일한 일식요리의 젠사이가 있음을 설명할 수 있다. 코스의 시작이며 첫 번째로 입맛을 돋우어 줄 수 있는 것으로 구성하며 3종, 5종, 7종 등으로 구성되며 완성작품이 너무 크거나 무거운 소재는 피하는 것이 좋다</p> <p>일반적으로 마를 이용한 도로로가 있음을 설명할 수 있다. 해삼 창자 첫인 고노와다가 있음을 설명할 수 있다. 달걀요리, 콩 등이 주로 사용됨을 설명할 수 있다.</p> <p>강의세부내용: 전채요리인 젠사이를 학습하며 일식 코스요리의 첫 시작을 이해할 수 있다.</p> <p>수업방법: 이론, 실습, 토론</p>	
제15 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)전문성을 띤 일본요리 학습을 위해 가장 베이직이 되는 기초 손질과 재료준비를 기반으로 좀 더 폭넓고 파생되는 요리를 강의함으로써 학생들로 하여금 전반적인 일식 요리 형태를 이해할 수 있다.
- 2)외날 칼의 이점과 사용방법에 관하여 학습시키며 살아있는 여러 가지 수산물을 재료로 사용할 수 있도록 각 재료에 맞는 소제법을 학습 시킬 수 있다.

- 실습 :

- 1)기본 다시를 뽑아봄으로서 가쓰오부시 와 다시마의 사용법 과 기준점을 이해하며 일식 외날칼의 사용 방법과 생선의 오로시하는 방법, 패류를 손질하는 방법 등을 익힐 수 있다.
- 2)재료를 사용하여 각기 다른 조리법 젠사이, 사시미, 무시모노, 니모노, 아게모노, 스노모노, 고향등의 계저별 코스 조리법을 이해하고 실습할 수 있다.

- 토론 :

- 1)매주의 수업마다 실습을 진행하고 나온 결과물을 가지고 토론하며, 디스플레이, 재료의 구성, 향, 맛 등을 서로 간에 비교하며 차이를 이해하는 식견을 가질 수 있다.
- 2)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 : 10주차, 12주차
- 성적확인 및 이의신청기간 : 종강일 이후 12일차 ~ 14일차 (3일간)

8. 문제해결 방법(실험·실습 등의 학습과정의 경우에 작성)

다시를 뽑을 때 적절한 향과 맛을 내기 위해 일반 다시는 끓는 물에 가쓰오부시 첨가 후 타이머를 맞추어 10분의 시간에 맞춘다. 또한 곤부다시는 물이 끓기 시작할 때 다시마를 건져 내는 것을 법칙으로 약속하며 찜 요리 중 자완무시 다마고도 후 등 증기로 인하여 기포성을 갖출 수 있는 것은 중불의 화력에 10분의 시간을 맞추어 조리 한다
