

학습과정의 수업계획서

1. 강의개요						
학습과목명	한식조리실습Ⅱ	학점	3	교·강사명	나정숙 외5명	교·강사 전화번호
강의시간	5시간	강의실	1~6조리실	수강대상	호텔조리	E-mail
2. 교과목 학습목표						
<p>한국음식은 이제 세계인들이 관심을 가지고 주목하는 음식으로 거듭나고 있다. 이는 한류 열풍과 함께 우리나라 음식에 대한 관심과 우수성이 자연스럽게 주목받게 되었기 때문이다. 이러한 열풍을 타고 우리나라 음식을 보다 세계화하기 위해서는 외국인의 기호에 맞는 다양한 맛과 멋을 개발해야 함은 물론이고 그에 앞서 한국음식을 책임지고 있는 조리인들이 우리 음식에 대한 해박한 지식과 깊은 이해 및 조리법과 기술이 절실히 필요하다.</p> <p>그러므로 본 과목은 한국음식의 기원과 잊혀져 가는 우리 고유 조리법의 변천 및 조리 용어를 정리하여 학습하여 우리 음식에 대한 이해를 바탕으로 죽, 밥, 만두·떡국, 면, 탕·국, 찌개, 조치, 전골·볶기, 찜·선, 초, 조림, 구이, 적, 전, 채, 회, 찜, 편육, 마른 찬, 젓갈, 장과·장아찌, 김치, 떡·한과, 음료 등을 실습할 뿐만 아니라 각 음식의 이해를 돕기 위하여 역사적인 유래와 영양학적인 효능 및 효과 그리고 조리기술적인 부분까지도 익힐 수 있다.</p>						
3. 교재 및 참고문헌						
주 교 재 : 한국의 맥, 전통음식 / 신미혜 외2인/ 백산출판사 / 2014						
부 교 재 : 조선왕조 궁중음식 / 황혜성/ 사단법인 궁중음식연구원 / 2013						
참고문헌 : 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지 / 한복진 / 현암사 / 2005						
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용						
주별	강의(실습·실기·실험) 내용					과제 및 기타 참고사항
제 1 주	<ul style="list-style-type: none"> ●강의주제: 한국음식의 이론체계 I ●강의목표: 한국의 음식문화인 전통음식의 특징, 궁중음 식의 특징, 향토음식의 특징에 대한 이해와 개념을 설 명 할 수 있다. ●강의세부내용: <ul style="list-style-type: none"> - 전통음식, 궁중음식의 배경과 식생활 및 주방 - 우리나라 향토음식의 특징과 지역별 음식 수업방법: 이론강의, 질의문답, 토론					PPT 자료, 주교재 및 필기도구
제 2 주	<ul style="list-style-type: none"> ●강의주제: 한국음식의 이론체계 II ●강의목표: 주식, 부식, 후식 및 기호식품의 기원과 변천 을 이해하고 개념을 알 수 있 다. ●강의세부내용 <ul style="list-style-type: none"> - 대표적인 전통음식인 죽, 밥, 국수, 만두, 국, 찌개, 전골, 전, 적, 구이, 찜, 선, 조림, 생채, 숙채, 밀반찬, 김치, 후식과 한과, 떡, 음청류의 기원 및 변천과정 수업방법: 이론강의, 질의문답, 토론					PPT 자료, 주교재 및 필기도구
제 3 주	<ul style="list-style-type: none"> ●강의주제: 전복죽, 장김치, 타락죽 ●강의목표: 전복을 손질하여 죽을 만들고 야채를 다듬어 장김치를 만들 수 있으며 우 유를 이용하여 타락죽을 만들 수 있다. ●강의세부내용 <ol style="list-style-type: none"> ①전복죽은 전복을 껍질과 내장을 제거한 후 솔로 해 감을 깨끗이 닦아 손질하여 불린 쌀알과 함께 팬에 참기름을 두르고 볶다가 6배의 물을 부어가며 충분히 퍼지도록 끓여 죽의 농도를 맞춰 완성할 수 있다. ②장김치는 무와 배추를 나박 썰기로 준비하여 소금을 이용하여 절여 준비하고 부재료 들을 손질한다. 간장을 이용하여 준비한 모든 재료들을 첨가하여 담글 수 있다. ③우유죽은 불린 쌀을 곱게 갈아 우유를 넣어 나무주걱으로 천천히 저어가며 끓일 수 있다. 수업방법: 이론, 실습, 토론					개인 조리 도구 및 조리 관련 기물
제 4 주	<ul style="list-style-type: none"> ●강의주제: 규아상, 석류탕, 편수 ●강의목표: 밀가루를 반죽하여 각각의 소를 채워 규아 상, 석류탕, 편수를 만들 수 있 다. ●강의세부내용 					개인 조리 도구 및 조리 관련 기물

	<p>①규아상은 밀가루를 반죽하여 만두피를 만들어 오이 채, 건표고채, 다진 쇠고기를 양념으로 소를 채워 해 삼 모양으로 만들어 찜통에 담쟁이 잎을 깔고 저서 만들 수 있다.</p> <p>②석류탕은 쇠고기와 닭고기를 곱게 다져 두부, 무, 숙주, 미나리, 건표고를 곱게 채 썰어 섞어 양념하여 소를 만들어 준비한 후 만두피에 소를 채워 석류모양으로 빚어 석류탕을 끓여 완성할 수 있다.</p> <p>③편수는 오이, 호박, 건표고, 쇠고기를 넣고 양념한 소로 사용하여 만두피를 네 귀를 한데 모아 마주 붙여서 모양을 네모나게 만들어 찜통에서 쪄서 완성할 수 있다.</p> <p>수업방법: 이론, 실습, 토론</p>	
제 5 주	<p>●강의주제: 영양밥, 장조림, 죽순채</p> <p>●강의목표: 영양재료를 이용하여 쌀과 함께 영양밥을 만들고 쇠고기를 간장 양념을 이용하여 장조림을 만들 수 있으며 죽순과 야채를 함께 사용하여 죽순채를 만들 수 있다.</p> <p>●강의세부내용</p> <p>①영양밥은 불린 쌀과 양대콩, 양송이, 밤, 대추, 인삼, 은행을 넣어 밥물을 맞추어 약간의 소금을 넣고 밥을 지을 수 있다.</p> <p>②장조림은 물과 간장을 4대1의 비율로 맞추어 갖은 양념을 넣어 양념장을 만들어 손질한 쇠고기와 향미채소 및 메추리알, 파리고추를 순서대로 넣어 끓여 만들 수 있다.</p> <p>③죽순채는 죽순, 쇠고기, 미나리, 숙주를 잘 익혀 초장 양념으로 팔고루 무쳐 완성할 수 있다.</p> <p>수업방법: 이론, 실습, 토론</p>	<p>퀴즈(5점): 수시평가 실시,</p> <p>개인 조리 도구 및 조리 관련 기물</p>
제 6 주	<p>●강의주제: 약식, 삼색밀쌈, 빙떡</p> <p>●강의목표: 찹쌀을 쪄서 간장양념을 이용하여 약식을 만들고 세가지 색깔로 밀쌈을 만들 수 있으며 메밀 가루를 반죽하여 전을 부쳐 말아 빙떡을 만들 수 있다.</p> <p>●강의세부내용</p> <p>①약식은 찹쌀을 12시간 충분히 불려 1차 쪄서 밤, 대추, 잣과 함께 양념장에 버무려 다시 찜통에 소창을 깔고 2차로 쪄서 만들 수 있다.</p> <p>②삼색밀쌈은 당근과 시금치는 곱게 갈아 각각 밀가루에 반죽하여 밀전병을 부쳐 오이, 건표고, 당근, 죽순, 쇠고기를 볶아 소를 넣고 말아 만들 수 있다.</p> <p>③빙떡은 메밀가루를 반죽하여 밀전병을 부쳐 무, 건표고, 쇠고기로 소를 넣어 김밥말듯이 말아 만들 수 있다.</p> <p>수업방법: 이론, 실습, 토론</p>	<p>개인 조리 도구 및 조리 관련 기물</p>
제 7 주	<p>●강의주제: 조랭이떡국, 닭매운찜, 대하찜</p> <p>●강의목표: 쌀가루를 반죽하여 누에고치 모양을 만들어 조랭이 떡국을 만들고 닭과 야채를 이용하여 매운 양념으로 닭매운찜을 만들 수 있으며 대하를 손질하여 찜통을 이용하여 대하찜을 만들 수 있다.</p> <p>●강의세부내용</p> <p>①조랭이떡국은 쌀가루를 반죽하여 누에고치 모양으로 만들어 준비하고 고기육수를 끓여 국물로 사용하며 고명으로 마무리하여 만들 수 있다.</p> <p>②닭매운찜은 닭을 깨끗이 손질하여 준비하고 각종 야채와 함께 매운 양념장을 넣어 끓여 만들 수 있다.</p> <p>③대하찜은 대하를 깨끗이 손질하여 준비하고 풋고추, 다홍고추, 황·백 지단, 석이버섯을 고명으로 얹어 찜통에 쪄서 만들 수 있다.</p>	<p>개인 조리 도구 및 조리 관련 기물</p>
제 8 주	중 간 고 사	필기시험 (30점)
제 9 주	<p>●강의주제: 두부전골, 파전, 깻잎전</p> <p>●강의목표: 두부와 각종 야채를 이용하여 두부전골을 만들고 해물과 파를 사용하여 파전을 만들 수 있으며 깻잎에 쇠고기소를 넣어 깻잎전을 만들 수 있다.</p> <p>●강의세부내용</p> <p>①두부전골은 두부는 녹말가루를 묻혀 지져 쇠고기소를 넣어 미나리로 말아 준비하고 일부 쇠고기와 야채를 넣고 육수를 끓인다. 무, 양파, 건표고, 당근, 죽순을 크기에 맞게 준비하고 미나리는 초대를 만들고 쇠고기 일부는 완자를 만들어 부치고 달걀은 황·백 지단을 부쳐 준비하여 둔다. 준비된 재료들을 전골냄비에 보기 좋게 담고 육수를 부어 끓여 만들 수 있다. ②파전은 실파를 깨끗이 손질하고 굴, 새우를 손질하여 준비하고 준비한 재료들을 밀가루 반죽을 하여 준비된 재료를 넣고 팬에 기름을 두르고 노릇노릇하게 파전을 부칠 수 있다.</p> <p>③깻잎전은 손질한 깻잎 사이에 쇠고기와 두부를 섞어 양념한 소를 넣고 밀가루를 입</p>	<p>개인 조리 도구 및 조리 관련 기물</p>

	혀 달걀을 씌워 지저 낼 수 있다. 수업방법: 이론, 실습, 토론	
제10 주	<p>●강의주제: 구절판, 월과채, 쇠고기 편채</p> <p>●강의목표: 밀전병을 부치고 여덟가지 재료를 준비하여 구절판을 만들고 애호박과 쇠고기, 찰부꾸미를 부쳐 월 과채를 만들 수 있으며 깻잎에 소를 넣어 부친 깻잎전을 부칠 수 있다.</p> <p>●강의세부내용</p> <p>①구절판은 여덟가지 재료인 쇠고기, 표고, 오이, 당근, 숙주, 석이버섯, 황·백 지단을 각각 채 썰어 볶고 부쳐서 준비하고 밀전병을 부쳐 겨자장과 함께 구 절판을 완성할 수 있다.</p> <p>②월과채는 애호박, 쇠고기, 표고, 느타리버섯, 다홍고 추를 손질하여 각각 볶아 찹쌀가루로 부친 찰부꾸미 와 함께 고루 섞어 만들 수 있다.</p> <p>③편채는 쇠고기를 찹쌀가루에 무쳐 지저 준비하고 대파,깻잎으로 말아 완성하고 겨자장을 곁들여 완성 할 수 있다.</p> <p>수업방법: 이론, 실습, 토론</p>	<p>레포트(10점):</p> <p>전통음식, 궁중요리, 향토음식의 특징과 조리법에 대한 조사,</p> <p>개인 조리 도구 및 조리 관련 기물</p>
제11 주	<p>●강의주제: 갈비찜, 섭산삼, 떡찜</p> <p>●강의목표: 쇠갈비를 사용하여 양념장으로 갈비찜을 만들고 더덕을 손질하여 튀겨 섭산삼을 만들 수 있으며 흰 가래떡과 사태로 떡찜을 만들 수 있다.</p> <p>●강의세부내용:</p> <p>①갈비찜은 쇠갈비를 손질하여 끓는 물에 삶아내고 무와 당근 표고버섯, 생물을 손질하여 양념장을 넣고 끓일 때 순서대로 넣어서 익혀낸다. 고명으로 황·백 지단, 은행과 대추를 얹어 완성할 수 있다.</p> <p>②섭산삼은 더덕을 소금물로 부드럽게 한 후 두드려 찹쌀가루를 골고루 묻혀 기름에 하얗고 바삭하게 튀겨내어 만들 수 있다.</p> <p>③떡찜은 쇠고기 사태와 당근, 무 등의 야채를 양념장 으로 끓여 고명으로 은행, 황·백 지단을 얹어 완성 할 수 있다.</p> <p>수업방법: 이론, 실습, 토론</p>	<p>개인 조리 도구 및 조리 관련 기물</p>
제12 주	<p>●강의주제: 게감정, 파강회, 전복초</p> <p>●강의목표: 게를 깨끗이 손질하여 게감정을 만들고 실파 를 이용하여 숙회의 일종인 파강회를 만들 수 있으며 전복을 깨끗이 손질하여 껍질을 이용하여 전복초를 만들 수 있다.</p> <p>●강의세부내용</p> <p>①게감정은 게의 살을 잘 발라내고 쇠고기는 다지고 숙주, 두부를 첨가하여 양념한 후 게 껍질에 채워 넣 어 밀가루와 달걀로 씌워 지진다. 살을 발라낸 게 껍 질과 향미채소로 육수를 끓여 준비하고 무와 함께 지진 게를 넣고 고추장, 된장을 풀어 끓여 만들 수 있다.</p> <p>②파강회는 실파를 사용하여 편육, 황·백지단, 다홍고 추를 세워서 4cm 정도의 길이로 말아 초고추장을 곁 들여 완성할 수 있다.</p> <p>③전복초는 전복을 깨끗이 손질하고 손질한 전복과 준비한 야채를 양념장으로 볶아 전복 껍질을 그릇으 로 담아서 완성할 수 있다.</p> <p>수업방법: 이론, 실습, 토론</p>	<p>개인 조리 도구 및 조리 관련 기물</p>
제13 주	<p>●강의주제: 입자수탕, 닭 겨자 냉채, 낙지볶음</p> <p>●강의목표: 닭과 깨를 사용하여 입자수탕을 만들고 닭과 야채를 준비하여 겨자소스를 곁들여 닭 겨자 냉채를 만들 수 있으며 낙지를 깨끗이 손질하여 고추장 양념 으로 야채와 함께 볶아 낙지볶음을 만들 수 있다.</p> <p>●강의세부내용</p> <p>①입자수탕은 닭을 깨끗이 손질하여 야채와 함께 삶아 내고 걸쭉질을 벗긴 깨를 육수와 같이 간을 하여 준 비한다. 오이, 황·백 지단, 표고버섯, 다홍 고추, 미 나리 초대와 쇠고기 완자를 함께 곁들여 육수를 부 어 완성할 수 있다. 닭겨자 냉채는 닭을 삶아 준비 하고 각종 야채를 준비하여 겨자를 발효하여 겨자소 스투를 준비한 재료들을 보기좋게 담아 끼얹어 완성할 수 있다.</p> <p>②낙지볶음은 낙지를 손질하여 6cm 길이로 준비하고 양송이, 양파, 풋고추, 실파를 곁 들여 고추장 양념장 으로 볶아 완성할 수 있다.</p>	<p>개인 조리 도구 및 조리 관련 기물</p>
제14 주	●강의주제: 두부선, 오징어 순대, 떡수단, 수정과	개인 조리 도구

●강의목표: 두부와 닭고기에 야채를 넣고 양념하여 두부 선을 만들고 오징어를 손질하여 속을 채워 오징어순대를 만들 수 있으며 통계피와 생강을 사용하여 수정과를 끓여 만들 수 있다.

●강의세부내용

①두부선은 두부를 으깨 곱게 다진 닭고기와 다홍고추, 풋고추, 건표고 버섯을 함께 넣어 양념하여 준비하고 고명으로 석이버섯, 대추, 실백, 황·백지단을 얹어 초 간장을 곁들여 완성할 수 있다.

②오징어순대는 오징어속을 깨끗이 손질하여 오징어 살과 쇠고기, 두부, 건표고, 당근, 다홍고추, 풋고추를 함께 넣어 양념하여 속을 채워 꼬치로 입구를 막아 찜통에 15분 충분히 저서 완성할 수 있다.

③떡수단은 쌀가루에 소금을 넣어 체에 내려 버무려 찜통에 20여분 쪄낸다. 찜 떡을 방망이로 두드려 직경 1cm정도의 가래떡을 만든다. 가래떡을 녹말가루를 묻힌 후 끓는 물에 삶아서 찬물에 행구어 꿀물에 넣고 잣을 띄워 완성한다. 수정과는 생강을 얇게 저미고 통계피와 함께 끓이다가 설탕을 첨가하여 끓여 식혀 만들 수 있다.

및 조리 관련
기물

제15 주

기 말 고 사

실기시험(30점)

5. 성적평가 방법

중간고사	기말고사	수시평가	레포트	출결	수업기여도	합계	비고
30 %	30 %	15 %		20 %	5 %	100 %	

6. 수업 진행 방법

- 강의 :

- 1)한국의 음식문화인 전통음식의 특징, 궁중음식의 특징, 향토음식의 특징에 대한 이해와 개념을 알 수 있다.
- 2)전통음식, 궁중음식의 배경과 식생활 및 주방에 대한 부분과 우리나라 향토음식의 특징과 지역별 음식들에 대한 이해와 개념을 학습할 수 있다.
- 3) 조리법의 변천인 주식, 부식, 후식 및 기호 식품에 대한 기원과 변천을 이해하고 개념을 알 수 있다.
- 4)우리나라 전통음식인 죽, 밥, 국수, 만두, 국, 찌개, 전골, 전, 적, 구이, 찜, 선, 조림, 생채, 숙채, 밑반찬, 김치, 후식과 한과, 떡, 음청류의 기원 및 변천을 학습하며 이해할 수 있다.

- 실습 :

- 1) 한국 전통음식의 이해와 다양하고 다채로운 요리들을 강의 계획서에 따라 실습할 수 있다.
- 2) 전국에서 결집된 궁중음식의 특징과 호화스럽고 고급스러운 요리들을 실습하고 체험함으로써 우리나라 음식의 진수를 배울 수 있다.
- 3) 우리나라 향토음식의 지역적인 특징에 따른 조리법과 저장방법 및 그 지방의 특산물과 식재료의 특징을 살린 맛과 멋을 연출할 수 있다.

- 토론 :

- 1) 수업 시, 진행한 실습에 대한 결과를 가지고 각자 느낀점을 조별로 전체가 모여 토론할 수 있다.
- 2) 실습의 결과물로 도출할 수 있는 재료의 구성, 맛, 플레이팅 뿐만이 아닌, 음식에 대한 본질의 이해와 문화적 교감을 토론할 수 있다.
- 3) 결과물에 대해 토론하며 자신의 부족한 부분과 보완점을 보충할 수 있다.

7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항

- 정기평가 기간 : 8주차, 15주차

- 과제평가(레포트 및 수시평가) 기간 :

5주차(수시평가 실시-퀴즈 필기시험 5문항 5점)

10주차(레포트 제출: 전통음식, 궁중요리, 향토음식의 특징과 조리법에 대한 조사(10점))

- 성적확인 및 이의신청기간 : 종강일 이후 12일차 ~ 14일차 (3일간)

8. 문제해결 방법(실험·실습 등의 학습과정의 경우에 작성)

- 1.생채 조리 시 물이 많이 생길 때의 해결방법 - 양념장을 미리 만들어 두고 제출직전에 버무린다.
- 2.죽의 농도를 맞추기가 어려울 때 해결방법 - 죽의 농도는 저었을 때 지나간 자리가 바로 없어질 정도가 좋으며 식으면 농도가 되직해지므로 제출하는 시간에 맞추어 완성한다.
- 3.쇠고기와 두부를 섞어서 만든 소가 거칠고 갈라지는 경우의 해결방법 - 쇠고기와 두부의 수분을 제거하고 곱게 다져서 잘 치대야 끈기가 생겨서 빚을 때 갈라지지 않고 모양이 잘 나온다.
- 4.국수가 삶아 지면서 서로 뭉칠 때의 해결방법 - 국수를 삶는 때는 충분한 물을 붓고 끓여야 하며 국수는 끓는 물에 부챗살 모양으로 펼쳐 넣어야 뭉치지 않는다.
- 5.삼색밀쌈이 색깔이 나오지 않을 때 - 시금치와 당근에 약간의 소금을 넣고 식재료를 충분히 곱게 갈아 반죽물을 준비하여 반죽한다.

9. 강의유형

이론중심(), 토론, 세미나 중심(), 실기 중심(), 이론 및 토론/세미나 병행(),

이론 및 실험/실습 병행(), 이론 및 실기 병행(○)