

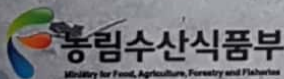
2009 한식전문 조리인력 양성사업
전라도 향토음식 전문가 양성교육(농림수산식품부 지원)

2009 전주 맛 아카데미 전라도 향토음식 전문가 양성교육

교육기간 : 2009. 08. 31 ~ 2009. 12. 21

- 실 습 편 -

• 주최



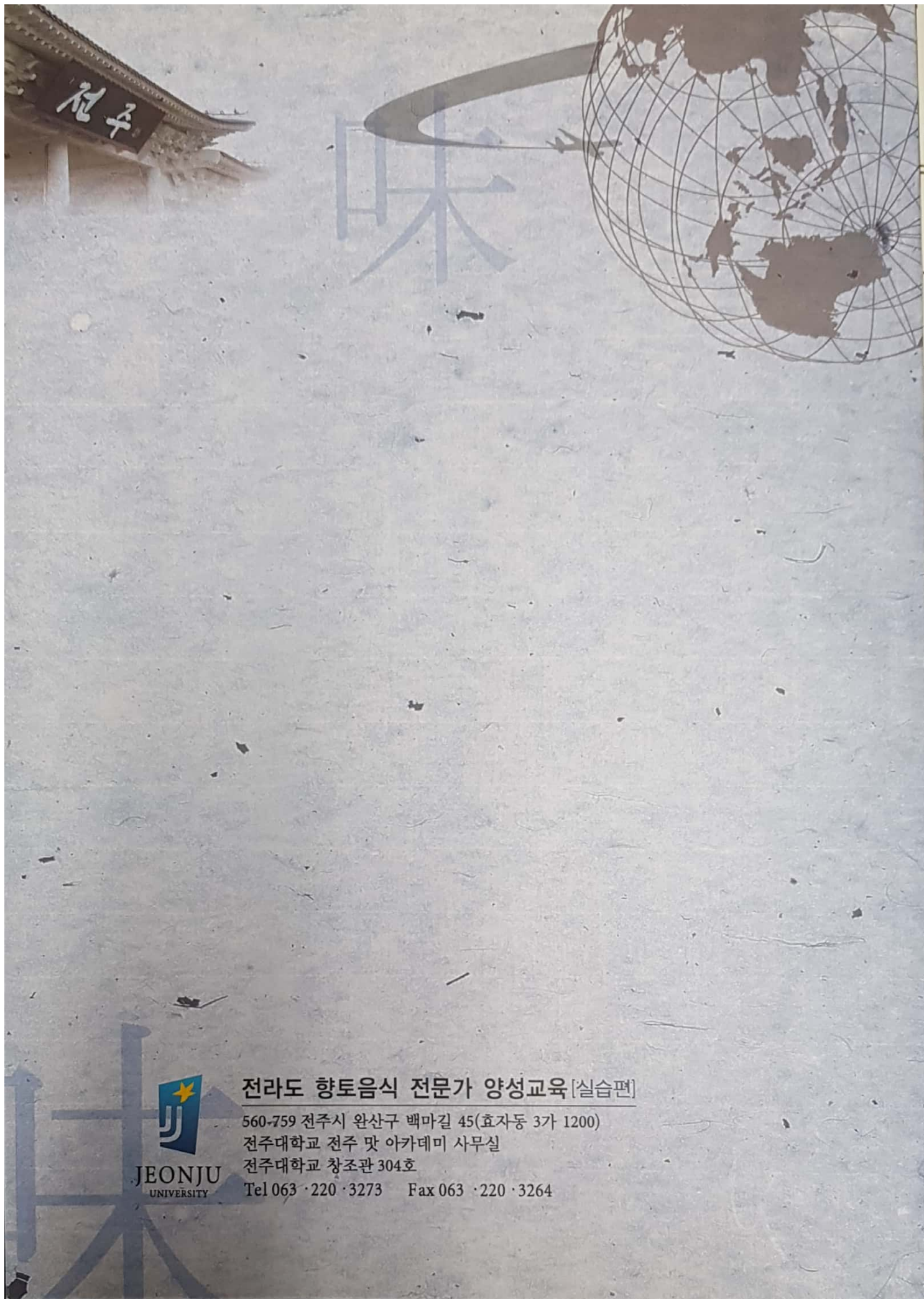
atCenter
AGRO-TRADE & EXHIBITION CENTER, SEOUL

• 주관



전주대학교

2009 전주 맛 아카데미



전라도 향토음식 전문가 양성교육 [실습편]

560-759 전주시 완산구 백마길 45(효자동 3가 1200)

전주대학교 전주 맛 아카데미 사무실

전주대학교 창조관 304호

Tel 063 · 220 · 3273 Fax 063 · 220 · 3264

전라도 향토음식 전문가반

교육 일정	1주차		2주차		3주차		4주차		5주차		6주차		7주차		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	벤치	12	13	
	8.31 (월)	9.1 (화)	9.7 (월)	9.8 (화)	9.14 (월)	9.15 (화)	9.21 (월)	9.22 (화)	9.28 (월)	9.29 (화)	10.5 (월)	10.6 (화)	10.12 (월)	10.13 (화)	
오전 (10:00 ~ 12:00) 2시간	OT 및 교육과정 안내	기초 조리실무 이론	레시피 작성법 훈련	영문 레시피 읽기	향토 음식 문화의 이해	향토 음식 메뉴 개발 사례	향토 음식 메뉴 개발 및 기획 1	향토 음식 메뉴 개발 및 기획 2	한식 세계화 와 사업화 전략	한식 상차림 및 스타일링	휴강	광주 전남 지역 견학 및 벤치 마킹 (남도 향토 음식 박물관 / 고려 전통 식품)	중국 외식 산업 현황 및 진출 전략	식당 및 조리실무 영어1 (9:30 ~11:30)	
	개강식														김현경
오후 (13:00 ~ 18:00) 실습 5시간	식품산업정책과 한식세계화 추진전략	기초 조리워크샵	전북향토음식문화 및 메뉴실습 1	전북향토음식문화 및 메뉴실습 2	전라도의 레음식문화 및 실습	전라도 김치담그기실습 1	서울경기향토음식문화 및 메뉴실습 1	서울경기향토음식문화 및 메뉴실습 2	전라도 김치담그기실습 2	한식식기와 테이블 연출			차경희	박영미	박영미
	전한영														
	실기테스트														
	한복진 차진아 차경희	김현경	김년임	김년임	차경옥	안영자	김인자	김인자	안영자	김정민					

교육 일정	8주차		9주차		10주차		11주 ~ 13주차	14주차		15주차		16주차			
	벤치마킹		14	15	16	17	현장실습	18	19	20	21	벤치			
	10.19 (월)	10.20 (화)	10.26 (월)	10.27 (화)	11.2 (월)	11.3 (화)	11.9 ~ 11.27.	11.30 (월)	12.1 (화)	12.7 (월)	12.8 (화)	12.14 ~ 12. .17			
오전 (10:00 ~ 12:00) 2시간	경북영양 및 안동지역 전통음식 강좌 및 전통문화 체험 (1박2일)	전라도 술이야 기	한식당 창업의 실제	식당및 조리실 무일어 1	식당 및 조리 실무영 어2 (9:30~ 11:30)	업체별 현장실습 (3주간, 120시간)	현장실 습 평가회	향토음 식 메뉴개 발 전시회 준비 워크샵 2	향토음 식 메뉴개 발 전시회 준비 워크샵 3	향토음 식 메뉴개 발 전시회	일본 지역 식문화 탐방 및 벤치마킹				
												조정형	오전권	한복진	조미나
오후 (13:00 ~ 18:00) 실습 5시간		향토음 식상품 화 메뉴개 발 실제 1	향토음 식상품 화 메뉴개 발 실제 2	외식업 위생 및 HA CCP	식당및 조리실 무일어2		한복진			향토음 식 메뉴개 발 전시회 준비 워크샵 1		한복진 차진아 차경희	한복진 차진아 차경희	한복진 차진아 차경희	수로식
	한복진 차진아 차경희	이정숙	이정숙	식품정 보원	한복진 차진아 차경희		한복진 차진아 차경희	한복진 차진아 차경희	한복진 차진아 차경희	한복진 차진아 차경희	한복진 차진아 차경희				

♣ 전주비빔밥의 재료와 분량 (4인분) ♣

쌀 : 420g
 사골육수: 4컵½
 쇠고기(우둔살) : 100g
 콩나물(국물용):100g

[소고기(우둔살) 양념]
 청장-----1작은술
 마늘(다진것)-----½작은술
 참기름-----1작은술
 깨소금-----½작은술
 청 주-----1작은술
 잣가루-----½작은술
 배 -----60g

콩나물 : 160g
 미나리 : 40g
 소 금(데치기용) : ½큰술

[콩나물 미나리 양념]
 마늘(다진것)-----⅔작은술
 참기름-----⅓작은술
 깨소금-----⅔작은술
 소 금-----⅔작은술

도라지 : 40g
 소금(쓴맛 제거용) : 1큰술

[도라지 양념]
 마늘(다진것)-----½작은술
 참기름-----¼작은술
 깨소금-----¼작은술
 소 금-----¼작은술
 식용유-----1큰술

팽이버섯: 60g
 고사리 : 60g
 표고버섯: 60g

[표고버섯 고사리 양념]
 청장-----1작은술
 마늘(다진것)-----½작은술
 참기름-----½작은술
 깨소금-----½작은술

※팽이버섯은 기본양념은 같으나 청장 대신
 소금으로 간한다

애호박 : 80g
 소 금 : 1작은술

[애호박 양념]
 마늘(다진것)-----½작은술
 참기름-----⅓작은술
 깨소금-----⅓작은술

무 :60g

[무 양념]
 고춧가루-----½작은술
 소 금-----⅓작은술
 마늘(다진것)-----¼작은술
 생강(다진것)-----⅛작은술

오 이 : 40g
 당 근 : 20g
 황포묵 : 60g
 고추장 : 120g
 다시마 튀각 : 12g
 계 란 : 8개(4개 : 노른자만 4개 : 지단용)
 식용유 : 2큰술

주 재 료	육 류	채 소 류	해 류	기타부재료
쌀	사골(쇠뼈)	콩 나 물	다 시 마	쌀
콩 나 물	소 고 기	표고 버섯 팽이 버섯	김	배
참 기 림		참 깨		참 기 림
고 추 장		고 사 리		밤
청 포 목		도 라 지		은 행
겉 장		취 나 물		호 두
쇠 고 기		미 나 리		고 추 장
		시 금 치		정 종
		애 호 박		후 추
		무, 무 순		식 용 유
		오 이		계 란
		당 근		꿀
		마 늘		
		생 강		
		파		
		갓		
		참 깨		
7종류	2종류	19종류	2종류	12종류

♣전주비빔밥 재료의 조리법♣

1. 사골

- 잘게 토막은 내어 뽀얀 국물이 나오도록 오래 고아 놓는다

2. 쌀

- 사골 고은 물에 질 좋은 쌀로 고슬하게 밥을 짓는다.

3. 쇠고기

- 갓 잡은 신선한 한우 우둔살을 가늘게 채썰어 정종, 배즙, 꿀, 참기름, 깨소금, 마늘, 파, 생강즙 약간, 잣가루, 후추를 넣고 찹쌀고추장에 무쳐 육회를 만든다. ₩

4. 콩나물

- 임실지방에서 생산되는 검정 쥐눈이 콩으로 기른 손가락 길이만한 콩나물을 끓는 물에 소금을 약간 넣고 삶아 찬물에 헹구어 참기름, 마늘, 파, 깨소금에 무친다.

5. 청포묵

- 손가락 두 마디 길이에 나무젓가락 두께로 가지런히 채썬다.

6. 표고버섯

- 찬물에 불려 가늘게 채 썰어 겹간장, 깨소금, 참기름에 무쳐 달구어진 팬에 식용유를 두르고 살짝 볶는다.

7. 고사리

- 손가락 두마디 길이로 썰어 참기름, 마늘, 겹장으로 무쳐 팬에 볶는다.

8. 도라지

- 가늘게 찢어 소금을 넣고 주물러 씻어 쓴맛을 빼낸 다음 소금과 마늘만 넣고 무쳐 살짝 볶는다.

9. 취, 미나리, 시금치, 부추

- 끓는 물에 소금을 넣어 살짝 데쳐 찬물에 헹구어 참기름, 마늘, 깨소금, 소금 넣고 무친다. 계절에 따라 선택해서 사용하는데 조리법은 같다.

10. 애호박

- 겉 부분만 곱게 채 썰어 연한 소금에 잠깐 절였다가 살짝 볶아 빨리 식힌다.

11. 무

- 손가락 길이로 곱게 채썰어 마늘, 파, 생강, 소금을 넣고 고추가루에 무친다.

12. 오이, 당근

- 손가락 두 마디 길이로 가늘게 채썰어 가지런히 한다.

13. 잣

- 꼭지를 따고 마른 행주에 싸서 손으로 문질러 윤기를 낸다.

14. 밤

- 껍질을 까서 곱게 채썰어 가지런히 한다.

15. 은행

- 뜨겁게 달구진 팬에 소금, 식용유를 넣고 파랗게 볶는다.

16. 호두

- 뜨거운 물에 담그어 껍질을 깬다.

17. 계란

- 황, 백으로 나누어 얇게 지단을 부친다.

18. 다시마(부각용)

- 기름에 바삭하게 튀기어 손으로 부셔 가루를 낸다.

19. 김

- 살짝 구워 손으로 비벼 가루를 낸다.

20. 완성

- 뼈 국물에 지은 밥을 돌, 유기그릇에 담고, 그 위에 4~11번까지의 조리된 재료를 신선로형으로 정성스럽고 색스럽게 돌려 얹고 가운데에 육회를 얹은 후 육회의 중심 위에 계란 노른자를 올려놓고 잣, 밤, 은행, 호두, 깨소금으로 장식한 다음 불에 올려 열을 가해 따뜻하게 한다.



전주비빔밥 완성 사진