

05_샐러드 부케를 곁들인 참치 타르타르와 채소 비네그레트

WEBVTT

00:00:33.848 --> 00:00:39.911

일단은 샐러드 부케 거리,
샐러드 부케 만드는 거거든요.

00:00:40.011 --> 00:00:44.652

말 그대로 왜 신부들이 이렇게
부케드는 것처럼 채소 다발이에요.

00:00:44.752 --> 00:00:50.163

그래서 우리가 여기에 롤라로사라는
보라색 상추하고 애는 치커리입니다.

00:00:50.263 --> 00:00:56.836

치커리이고요. 이거는 지금 차이브
대신에 실파를 주기로 했어요.

00:00:56.936 --> 00:01:01.937

실파의 일종인데, 그래서 이거는
여러분이 다섯 줄기라고 했어도

00:01:02.037 --> 00:01:06.425

하나는 줄기를 데쳐서 부케를
묶는 역할을 할 거예요.

00:01:06.525 --> 00:01:12.005

묶는 역할을 하고 또 하나는 장식 칸에 쓸 건데,
다섯 줄기 다 사용하지 않아도 됩니다.

00:01:12.105 --> 00:01:14.491

여러분이 적절하게 사용해 주시고요.

00:01:14.591 --> 00:01:19.408

이제 파프리카를 여러분이 보면,
여기에 부케에 조금 넣었어요.

00:01:19.508 --> 00:01:23.067

그런데 나중에 채소
비네그레트에도 들어갑니다.

00:01:23.167 --> 00:01:26.165

그래서 좀 분리를 해서
이렇게 구분해 놓으세요.

00:01:26.265 --> 00:01:27.933

이거는 채소 비네그레트 것,

00:01:28.033 --> 00:01:33.867

애도 마찬가지로 채소 비네그레트에도
들어가는 거니까 이렇게 준비가 됐어요.

00:01:33.967 --> 00:01:38.629

그린 올리브 같은 경우는 또
참치 타르타르에 들어가요.

00:01:38.729 --> 00:01:40.718

조금 작은 접시 주세요.

00:01:40.818 --> 00:01:45.920

참치 타르타르는 또 여러분이
그린 올리브 2개 들어가구요.

00:01:46.020 --> 00:01:49.393

여기에 이제 케이퍼가 들어가요.
케이퍼가.

00:01:49.493 --> 00:01:53.527

05_샐러드 부케를 곁들인 참치 타르타르와 채소 비네그레트

그리고 파슬리는 어디에 들어가냐면
비네그레트에 들어가요.

00:01:53.627 --> 00:01:55.197
파슬리, 비네그레트가 들어가고.

00:01:55.297 --> 00:01:58.953
이거는 지금 딜도 파슬리와
딜을 다지라 그랬잖아요?

00:01:59.053 --> 00:02:03.543
이 딜도 이쪽에 들어갑니다.
여기 참치 타르타르에 들어가고요.

00:02:03.643 --> 00:02:10.174
이거는 지금 처빌이에요, 처빌.
갑자기 생각이 안 내려다가, 처빌이거든요.

00:02:10.274 --> 00:02:15.401
처빌도 마찬가지로 샐러드 부케,
여기에 들어가고요.

00:02:15.501 --> 00:02:19.910
그래서 오이는 지금 이렇게
하나는 샐러드 부케를 곱을,

00:02:20.010 --> 00:02:26.490
여러분이 한 3cm 정도,
너무 또 길어도 애가 입더라고요.

00:02:26.590 --> 00:02:32.794
그래서 반을 잘라서 한 3cm나 2.5cm
정도에서 부케 곱아 놓을 거 준비해 주시고.

00:02:32.894 --> 00:02:36.696
비네그레트에도 또 오이가 약간 들어가요.
들어가주고요.

00:02:36.796 --> 00:02:39.611
여기에 비네그레트에 레몬즙이 들어가고요.

00:02:39.711 --> 00:02:43.947
양파도 지금 잘라서
비네그레트에도 들어가고,

00:02:44.047 --> 00:02:47.854
여기 지금 참치타르타르에도 들어가요.

00:02:47.954 --> 00:02:51.630
그래서 이렇게 구분이 되지 않으면
나중에 여러분이 정신이 없을 거예요.

00:02:51.730 --> 00:02:57.390
그래서 참치 타르타르에 들어가는 거가
어떤 건지 여러분이 구분을 하는데,

00:02:57.490 --> 00:03:00.988
이건 참치 타르타르, 이쪽으로 들어가네요.

00:03:01.088 --> 00:03:05.125
이거는 이쪽으로 와주고요.
비네그레트 소스에 들어가는 재료입니다.

00:03:05.225 --> 00:03:08.008
이런 구분이 되면 이렇게 구분을 해놨어요.

00:03:08.108 --> 00:03:14.047
그러면 여러분이 지금 채소에 샐러드 부케를

05_샐러드 부케를 곁들인 참치 타르타르와 채소 비네그레트
만드는 거는 기본적으로 어떻게 해야 돼요?

00:03:14.147 --> 00:03:17.860
찬물에 좀 담가놔야죠? 싱싱하게
만들기 위해서 제가 담글게요.

00:03:17.960 --> 00:03:23.270
조금 넓은 그릇에 충분히 차가운
물로 담가주시면 좋을 것 같아요.

00:03:23.370 --> 00:03:26.777
일단 차이브도 제가 이렇게 담가 놓을게요.

00:03:26.877 --> 00:03:32.240
그리고 이것도 마찬가지로인데, 이거는
좀 다질 거니까 이렇게 준비가 끝났어요.

00:03:32.340 --> 00:03:38.641
끝나면 여러분이 뭘 하실 거냐면 참치를
여러분이 반해동을 시켜주라고 그랬거든요.

00:03:38.741 --> 00:03:44.779
기본 반해동시키는 경우는 소금물에
반 정도 얼려 있을 때,

00:03:44.879 --> 00:03:49.541
반 정도 해동을시켜주는 건데
지금은 시험장이나 지금이나

00:03:49.641 --> 00:03:54.989
거의 다 녹아 있어요.
그래도 시험은 과정도 중요하니까,

00:03:55.089 --> 00:03:57.923
해동시키는 과정 잠깐 해 줍니다.

00:03:58.023 --> 00:04:04.089
지금 너무 참치가 해동이 또 많이 됐네요?
그래서 깨끗한 면보에다 일단 싸 놓으세요.

00:04:04.189 --> 00:04:10.216
이거를 이렇게 해서 물기를 제거 하셔서.

00:04:10.316 --> 00:04:12.646
그리고 이제 샐러드 부케를 만들게요.

00:04:12.746 --> 00:04:17.756
만들면서 바로 바로 완성 접시에
담아주시면 될 것 같아요.

00:04:17.856 --> 00:04:23.192
롤라로사로 여러분이 부케를
만드는 거예요, 부케.

00:04:23.292 --> 00:04:26.160
지금 롤라로사 밑에 깔았고요.

00:04:26.260 --> 00:04:28.200
이제 치커리.

00:04:28.300 --> 00:04:33.997
이거는 여러분이 작은 과도칼이
있으면 여기에 꼽을 수 있게.

00:04:34.097 --> 00:04:39.846
제가 조금 길어서 한 2cm나 2.5cm
정도 하면 좋을 것 같아요.

05_샐러드 부케를 곁들인 참치 타르타르와 채소 비네그레트

00:04:39.946 --> 00:04:46.999

오이가 시험장에서 10분의 1밖에 안 주니까
여러분이 적절하게 잘 이용하시기 바랍니다.

00:04:47.099 --> 00:04:52.302

그래서 너무 구멍도 크게 하면,
나중에 좀 작으면 더 할망정,

00:04:52.402 --> 00:04:57.912

처음부터 크게 해 놓으면
또 빠질 수가 있어서.

00:05:35.578 --> 00:05:42.543

예전에 팽이버섯 같은 게
들어갔는데 지금은 다 빠졌어요.

00:05:42.643 --> 00:05:45.803

해마다 뭐가 조금조금 자꾸 바뀌어요.

00:06:04.637 --> 00:06:13.668

가는 것만 이렇게 길지 않게, 지금
냄비 하나에 여러분 물을 올려놓고요.

00:06:13.695 --> 00:06:16.505

차이브 데칠 생각하셔야 돼요.

00:06:16.605 --> 00:06:26.273

한 줄기를 남겨서 조금 가는 게,
조금만 물 주세요.

00:06:34.088 --> 00:06:40.586

처빌은 어차피 재료에 있는 거니까
샐러드 부케에 들어가도 되고요.

00:06:40.686 --> 00:06:43.155

참치 타르타에 좀 들어가도 상관없어요.

00:06:43.255 --> 00:06:47.525

이 재료 안에 없는 거를 넣으면 큰일나는 거지
여기에 꼭 이렇게 들어갔다고,

00:06:47.625 --> 00:06:52.422

떨어지지는 않으니깐 이렇게 준비해 주시고.

00:07:33.244 --> 00:07:41.823

이거를 말아서 이거로 데쳐서,
이거를 좀 묶어줄 거예요.

00:07:42.435 --> 00:07:48.675

물이 끓으니깐 소금 살짝만 넣으세요.

00:07:56.700 --> 00:08:02.795

부드럽게 되면 찬물에 넣었다 꺼내 줄게요.

00:08:12.969 --> 00:08:19.629

이렇게 해서 애를 이렇게 묶어 주시면 돼요.
이거로.

00:08:21.396 --> 00:08:28.969

아까 데친 걸로 묶어 주시면 돼요.

00:08:49.128 --> 00:08:54.426

샐러드 부케 만들어 놓고요. 우리가 참치
들어가는데 여러분, 요구사항에 보면

00:08:54.526 --> 00:08:59.779

3mm, 4mm라 그랬거든요. 0.3cm에서
0.4cm정도로 다이스라 그래서,

05_샐러드 부케를 곁들인 참치 타르타르와 채소 비네그레트

00:08:59.879 --> 00:09:02.359
작게 썰어주면 됩니다.

00:09:02.471 --> 00:09:08.024
-선생님, 잠깐만요.
0.3, 0.4가 아니라 3, 4.

00:09:08.062 --> 00:09:13.986
-3, 4mm니까 0.3cm.
똑같죠.

00:09:16.875 --> 00:09:23.945
3mm, 4mm라고 한 건데 cm로 하면
0.3에서 0.4cm입니다.

00:09:24.045 --> 00:09:28.385
3mm, 4mm라고 그래서
3cm, 4cm가 아니라.

00:09:28.412 --> 00:09:32.764
그래서 좀 작게.

00:09:50.513 --> 00:09:55.477
참치 타르타르는 여러분이
퀵모양으로 만들 거거든요.

00:09:55.577 --> 00:10:01.511
그래서 이제 테이블스푼을 이용해서
럭비공 모양 비슷하게 만들어 주는 겁니다.

00:10:01.611 --> 00:10:08.005
퀵 스푼은 여러분 지참물입니다.
제가 조금 이따 보여드릴게요.

00:10:37.123 --> 00:10:42.607
조금 잘게 썰어주는 건데 0.3cm,
0.4cm를 맞출 수는 없지만

00:10:42.707 --> 00:10:45.681
여러분 눈으로 이게 확인은
안 되지만 여러분 썰 때,

00:10:45.781 --> 00:10:53.191
나중에 만들어 놓으면 너무 크면 보기가 싫어요.
그때 표가 나요.

00:11:06.634 --> 00:11:09.849
양파도 곱게.

00:11:39.566 --> 00:11:47.019
얘는 케이퍼입니다.
케이퍼도 한번씩 썰어서.

00:11:50.667 --> 00:11:54.047
연어 먹을 때 사용하는 케이퍼예요.

00:11:54.147 --> 00:11:58.787
그리고 얘는 올리브, 그린 올리브입니다.

00:12:38.891 --> 00:12:46.382
처빌, 이거는 처빌입니다.

00:13:02.967 --> 00:13:05.731
참치 썰어 놓은 겁니다.

00:13:05.758 --> 00:13:11.447
재료 다.

05_샐러드 부케를 곁들인 참치 타르타르와 채소 비네그레트

00:13:12.363 --> 00:13:14.490
양파.

00:13:14.517 --> 00:13:18.209
케이퍼, 올리브.

00:13:23.667 --> 00:13:26.663
올리브 넣었고요.
여기 이제 올리브기름입니다.

00:13:26.763 --> 00:13:30.757
올리브 오일 넣어줄 겁니다.
올리브오일 넣어주고요.

00:13:30.784 --> 00:13:34.744
여기에 소금 들어가고요, 소금.

00:13:34.771 --> 00:13:38.970
흰 후춧가루.

00:13:39.360 --> 00:13:44.032
핫 소스입니다, 핫 소스.

00:13:44.685 --> 00:13:49.321
잘 섞어볼게요.

00:13:57.264 --> 00:14:02.289
여기에 레몬즙 좀 넣어줄게요.

00:14:15.713 --> 00:14:18.784
다 됐고요.

00:14:18.811 --> 00:14:22.597
이게 퀵벨입니다.
테이블스푼이거든요.

00:14:22.697 --> 00:14:26.962
이 자체가 이렇게 돼있어요.
력비공 모양처럼 만들 수 있게.

00:14:27.062 --> 00:14:31.708
그런데 이제 여러분이 이것을 이렇게
해주면 이것을 3개가 나와야 하니까,

00:14:31.735 --> 00:14:36.424
3등분 해 놓으셔야 돼요. 무조건 만들어
보고 나중에 모자라면 안 되니까,

00:14:36.451 --> 00:14:41.442
이렇게 3등분을 하셔서 크기가
똑같이 나와야 하잖아요? 3개가.

00:14:41.542 --> 00:14:45.837
그래서 이렇게 해서 이 상태로
3등분을 만들어 봤어요.

00:14:45.864 --> 00:14:49.238
그래서 1 스푼을 숟가락을
이렇게 잡으세요.

00:14:49.265 --> 00:14:51.875
이렇게 잡아주셔서 딱 하나를 떼어요.

00:14:52.121 --> 00:14:54.366
그런데 이 각이 가운데로 와야 돼요.

00:14:54.466 --> 00:14:57.412

05_샐러드 부케를 곁들인 참치 타르타르와 채소 비네그레트

이 위로, 이 중앙으로,
그래서 각을 잡으려면,

00:14:57.512 --> 00:15:02.205
여기에서 이렇게 밀어줄 때 여러분이
여기를 누르면서 이렇게 해주셔야 돼요.

00:15:02.305 --> 00:15:07.296
누르면서 이렇게 한, 두 번으로
안 되면 여러분이 이렇게 해서

00:15:07.396 --> 00:15:10.839
여러 번 하셔도 돼요.
지금 제가 각이 나오기 시작하거든요.

00:15:10.939 --> 00:15:14.827
이 각 모서리 보이나요?
각 이 모서리가 보이기 시작하거든요.

00:15:14.927 --> 00:15:20.183
그래서 다시 애를 누르면서
이렇게 해서, 각 나왔네요.

00:15:20.283 --> 00:15:23.645
여러분 보이시나요, 각이?
이렇게 산등성이처럼.

00:15:23.745 --> 00:15:30.039
그래서 딱 잡아주고,
이렇게 해서 각이 잡혔습니다.

00:15:30.139 --> 00:15:34.587
그러면 이렇게 뉘출게요.

00:15:34.687 --> 00:15:38.279
그래서 다시요.

00:15:46.853 --> 00:15:51.297
이렇게 조금 누른다고 생각하고
잡아줘야 각이 잘 서요.

00:15:51.397 --> 00:15:55.506
그리고 여기에 올리브오일이
들어가서 잘못하면 미끄러워요.

00:15:55.606 --> 00:16:02.372
미끄러워서 곁돌 수가 있어서 여러분이
딱 누르면서 살짝 눌러주면서,

00:16:02.472 --> 00:16:04.059
이렇게 해서 다시.

00:16:04.159 --> 00:16:12.569
한 번, 두 번에 상관없이 각이 안 나오면
여러 번 해서라도 각이 나오게 해주시면 돼요.

00:16:15.629 --> 00:16:18.189
예쁘가 나올 때까지, 그렇지?

00:16:18.289 --> 00:16:23.927
이렇게 매끄럽게 되면서 이렇게 각이.

00:16:59.642 --> 00:17:04.647
약간 이렇게 누르면서 각이 서게끔.

00:17:11.032 --> 00:17:15.388
지금 양파 이렇게 곱게 다졌습니다.

05_샐러드 부케를 곁들인 참치 타르타르와 채소 비네그레트

00:17:15.488 --> 00:17:20.000
다져주고, 파프리카.

00:17:23.742 --> 00:17:29.845
아주 조금밖에 안 들어갑니다, 살짝.

00:18:12.879 --> 00:18:18.439
지금 이거는 이따 비네그레트에서
너무 색깔이 빨간색이 우려날까 봐,

00:18:18.466 --> 00:18:21.533
제가 물기 살짝 걸었어요.

00:19:06.546 --> 00:19:11.803
덜도 조금 떼어서 좀 다져주시고요.

00:19:28.252 --> 00:19:33.022
파슬리도 다져주고요.

00:19:35.900 --> 00:19:38.856
파슬리와 덜은 그 요구사항에도 쓰여있죠?

00:19:38.956 --> 00:19:43.565
꼭 다져서 사용하시오,
이렇게 쓰여있습니다.

00:19:59.172 --> 00:20:04.562
물에 한번 헹궈서 녹색을
조금 빼주셔도 되고요.

00:20:07.197 --> 00:20:10.772
그리고 오이.

00:20:41.907 --> 00:20:45.142
됐습니다.

00:20:50.134 --> 00:20:59.206
여기 이제 채소 다 넣어주고요.
양파 다진 것도 넣었습니다.

00:21:05.614 --> 00:21:10.049
올리브오일 넣어 주고요.

00:21:26.860 --> 00:21:30.469
소금도 넣어주시고요.

00:21:32.506 --> 00:21:37.164
그리고 식초 들어갈게요.

00:21:43.677 --> 00:21:47.336
그래서 지금 비네그레트가
다 만들어졌어요.

00:21:47.436 --> 00:21:54.531
나가기 직전에 여러분이 끼얹어 주시고요.
지금 미리 끼얹어 놓을게요.

00:22:14.707 --> 00:22:16.824
됐습니다.

00:22:16.924 --> 00:22:24.999
샐러드 부케를 곁들인 참치 타르타르와
채소 비네그레트를 마치겠습니다.