

26_서로인스테이크(Salisbury steak)

WEBVTT

00:00:34.676 --> 00:00:37.715
서로인스테이크에 가니쉬로
들어가는 거예요.

00:00:37.815 --> 00:00:41.653
튀김할 거니까 오랫동안
물에다 담가놓을 필요는 없고요.

00:00:41.753 --> 00:00:45.378
잠깐만 담갔다 뺄 겁니다.

00:00:48.238 --> 00:00:53.172
깨끗이 씻어서 다 준비가 되면
냄비에 물을 올려놓고 시작하세요.

00:00:53.272 --> 00:00:58.775
올리면서 냄비 물 끓으면 시금치
데치고 감자 삶아도 되니까

00:01:05.249 --> 00:01:12.897
물이 끓어서 시금치 이거는
이제 자기가 하고 있는 동작에서

00:01:12.997 --> 00:01:17.324
여러분이 불을 쓰기 때문에
시간을 절약할 수 있습니다.

00:01:17.424 --> 00:01:19.720
소금 넣어주시고요.

00:01:22.012 --> 00:01:24.375
밑동부터 넣어서.

00:01:34.656 --> 00:01:40.048
살짝 그래서 파란색을 유지하기
위해서 이렇게 넣습니다.

00:01:40.751 --> 00:01:43.003
찬물에다 넣어줬어요.

00:01:43.103 --> 00:01:47.175
이왕에 물이 끓으니까 여러분이
바로 제가 감자까지 삶을게요.

00:01:47.275 --> 00:01:49.859
감자는 삶아서 튀깁니다.

00:01:49.959 --> 00:01:51.107
삶아서.

00:01:51.207 --> 00:01:54.181
그리고 감자 크기는 없어요.
크기는 없는데

00:01:54.281 --> 00:01:58.990
우리가 가니쉬이기 때문에 너무
길지 않게 보통 한 5cm?

00:01:59.090 --> 00:02:05.168
뭐 이렇게 폭 길이가 한 5cm 정도에
두께는 제가 한 0.7cm 정도가

00:02:05.268 --> 00:02:06.456
보기가 좋더라고요.

00:02:06.556 --> 00:02:10.848

26_서로인스테이크(Salisbury steak)

그래서 만든 거니까 그거는
시험장에서는 이거에 대한

00:02:10.948 --> 00:02:14.116
길이가 없어서 여러분이
적절하게 사용하시고

00:02:14.216 --> 00:02:16.312
이 개수도 사실은 없어요.

00:02:16.412 --> 00:02:21.040
그런데 한 네 개 정도 이렇게
놓으니까 보기가 좋더라고요.

00:02:21.140 --> 00:02:27.251
사방, 이렇게 해서 한 0.7cm
정도 이렇게 해서 썰어주시고요.

00:02:58.162 --> 00:03:04.280
아까 시금치 삶은 물에 약간
완벽하게 삶는 게 아니라 약간

00:03:04.380 --> 00:03:05.413
살캉하게.

00:03:05.513 --> 00:03:09.438
왜 그러냐면 다시 이따가
감자는 기름에 튀길 거예요.

00:03:09.538 --> 00:03:12.997
데쳐 놓은 거는 이렇게
준비해주시고.

00:03:22.382 --> 00:03:24.420
이렇게 준비가 됐습니다.

00:03:24.520 --> 00:03:29.282
이제 고기 이렇게 보면 사실은
서로인 스테이크가 등심이나

00:03:29.382 --> 00:03:30.800
안심을 이용하는 거거든요.

00:03:30.900 --> 00:03:33.738
살짝 구워서 먹을 수 있게
부드러운 고기인데,

00:03:33.838 --> 00:03:36.893
시험장에서는 대부분
다 살코기를 줘요.

00:03:36.993 --> 00:03:41.057
홍두깨살을 주는데 여러분이
이제 보셨을 때 사실 이렇게 주는

00:03:41.157 --> 00:03:42.319
경우도 있어요.

00:03:42.419 --> 00:03:45.147
고기를 이렇게 주면 이렇게
두께를 보세요.

00:03:45.247 --> 00:03:47.646
이럴 경우에는 한 번
펼쳐줘야 돼요.

00:03:47.746 --> 00:03:50.216
그런데 또 얇게 된 거를

26_서로인스테이크(Salisbury steak)

펼치면 안 돼요.

00:03:50.316 --> 00:03:54.199
두께가 지금 현재 이 정도
두께는 2cm 정도거든요.

00:03:54.299 --> 00:03:56.041
2cm 정도면 그냥 하셔야 돼요.

00:03:56.141 --> 00:03:56.992
2cm.

00:03:57.092 --> 00:03:59.723
한 2.5cm 이렇게 된다고
그러면 그냥 사용하셔야지.

00:03:59.823 --> 00:04:03.912
고기가 얇아지면 나중에 여러분이
웰던으로 나오기 쉬워요.

00:04:04.012 --> 00:04:09.051
그래서 고기가 약간 두꺼워야 가운데
선홍색 띄게 익히기가 좋으니까

00:04:09.151 --> 00:04:11.156
여러분이 시험장에서
어떤 고기를 줬다.

00:04:11.256 --> 00:04:12.587
두께가 두껍다,

00:04:12.687 --> 00:04:15.263
얇다를 잘 판단하셔서
여러분이 그거를

00:04:15.363 --> 00:04:16.735
스테이크를 굽는 거거든요.

00:04:16.835 --> 00:04:21.039
그래서 제가 이 부분은
약간 커서 좀 자를게요.

00:04:21.139 --> 00:04:22.455
이렇게 해주고.

00:04:22.555 --> 00:04:27.071
대신에 이 두께하고 이 두께가 달라서
이럴 때는 지금 맞추는 거예요.

00:04:27.171 --> 00:04:29.271
살짝 저머서.

00:04:41.258 --> 00:04:43.323
두께가 이렇게 됐네요.

00:04:43.423 --> 00:04:49.121
두께가 되면 애는 뭐 칼집을
넣기보다도 약간만 자글자글만 하게 해서

00:04:49.221 --> 00:04:55.877
모양이 약간 흐트러진 것만
없으면 그냥 사용하셔도 되고요.

00:04:56.841 --> 00:04:59.017
막 짓이길 것까지는 없어요.

00:04:59.117 --> 00:05:02.716
살살살 이렇게 좀 두드려만.

26_서로인스테이크(Salisbury steak)

겉에 있는 거.

00:05:02.816 --> 00:05:06.741
이렇게 두드려서 소금,
후추 좀 뿌려놓을게요.

00:05:10.982 --> 00:05:13.378
이거는 검정 후추입니다.

00:05:13.478 --> 00:05:15.771
살짝 검정 후추.

00:05:19.619 --> 00:05:21.065
고기부터 구울게요.

00:05:21.165 --> 00:05:25.533
고기 굽는 동안에 이거 당근,
양파 다질 거고요.

00:05:25.633 --> 00:05:27.907
여러분이 식용유 약간 두르고요.

00:05:28.007 --> 00:05:31.842
버터 두르면 자꾸 타니까
지금 재료에 식용유가 있거든요.

00:05:31.942 --> 00:05:33.298
식용유 사용해도 됩니다.

00:05:33.398 --> 00:05:36.263
고기 구울 때.

00:05:36.363 --> 00:05:39.304
버터를 사용하고 싶으면
소량만 사용하셔야 돼요.

00:05:39.404 --> 00:05:41.851
소량만 이렇게 해서.

00:05:41.951 --> 00:05:43.779
그리고 팬은 달궈져서.

00:05:43.879 --> 00:05:47.368
팬이 달궈져야지 달궈지지 않으면
안에 있는 육즙이 빠져나오거든요.

00:05:47.468 --> 00:05:51.519
여러분이 따끈하게
달궈졌는지 확인하고.

00:05:51.619 --> 00:05:56.810
팬 달궈지는 동안에 오늘 그 양파는
이렇게 6분의 1을 준다고 그랬는데

00:05:56.910 --> 00:05:59.383
오늘 시금치가 이렇게
한 줄기뿐이 안 되거든요.

00:05:59.483 --> 00:06:02.701
고기에 볶을 때 사용할 거니까
여러분이 조금만 하셔야 돼요.

00:06:02.801 --> 00:06:07.026
양파 다 준 거 사용하시면
뭐 할 거예요, 또 버리잖아요.

00:06:07.126 --> 00:06:09.450
그래서 조금 곱게.

26_서로인스테이크(Salisbury steak)

00:06:14.599 --> 00:06:17.044
해서 프라이팬 한번 또 확인할게요.

00:06:17.144 --> 00:06:18.337
네, 달궈졌네요.

00:06:18.437 --> 00:06:20.662
이제 구워줄게요.

00:06:20.762 --> 00:06:24.144
이제 미디움으로 굽는
자체가 많이 어렵죠.

00:06:24.244 --> 00:06:26.772
어느 상태까지 구울 건지.

00:06:29.198 --> 00:06:31.744
어느 경우는 막 레어로
나오는 경우도 있어요.

00:06:31.844 --> 00:06:35.239
레어는 거의 이 안에 육즙,
여러분 피로 생각하는

00:06:35.339 --> 00:06:37.466
피가 막 흘러나오는 경우도 있어요.

00:06:37.566 --> 00:06:41.653
그래서 여러분이 잘 보셔서
완벽하게 익힐 건지

00:06:41.753 --> 00:06:44.885
너무 또 살짝 굽는
사람 있더라고요.

00:07:00.099 --> 00:07:05.224
두꺼우면 조금 시간적 여유를 뒀도
그렇게 금방 익지는 않으니까

00:07:05.324 --> 00:07:09.789
구워지는 동안에 이제
또 양파 다질게요.

00:07:41.340 --> 00:07:44.623
양파 곱게 다져주고요.

00:07:47.086 --> 00:07:52.187
그리고 시금치는 이제 먹기
좋은 크기로 한 5cm 정도.

00:07:53.542 --> 00:07:56.877
한 4cm 정도, 5cm 정도.

00:08:09.730 --> 00:08:15.476
육즙이 흘러나오면서 지지분한 게
묻으니까 이렇게 닦아주세요.

00:08:27.596 --> 00:08:29.617
한번 이렇게 눌러보시고요.

00:08:29.717 --> 00:08:32.871
이제 시험장에서 보면
어느 정도 익혔다고

00:08:32.971 --> 00:08:34.700
여러분은 제시했는데.

26_서로인스테이크(Salisbury steak)

00:08:34.800 --> 00:08:37.824
나중에 시간이 지나면
안에 익히지 않는

00:08:37.924 --> 00:08:39.317
육즙이 흘러나오는 경우가 있어요.

00:08:39.417 --> 00:08:43.312
그래서 조금씩 눌러서
확인도 해보시고요.

00:08:43.412 --> 00:08:45.942
잠깐 또 조금 약한 불에 냐어요.

00:08:46.042 --> 00:08:49.454
너무 또 센 불에 바닥이 자꾸 타니까.

00:08:49.554 --> 00:08:53.673
하는 동안에 여러분이 당근을
비취 모양을 낼 거예요.

00:08:53.773 --> 00:08:55.238
비취 스타일이라고 그러거든요.

00:08:55.338 --> 00:08:59.585
엽전 모양이에요, 엽전 모양인데,
애가 0.5cm 정도 썰어주면

00:08:59.685 --> 00:09:01.038
적당하더라고요.

00:09:01.138 --> 00:09:03.217
두께가.

00:09:06.383 --> 00:09:09.047
지금 너무 크잖아요.

00:09:09.147 --> 00:09:13.613
보통 이제 500원짜리 동전 모양,
이게 너무 커도 안 예뻐요.

00:09:13.713 --> 00:09:16.890
예쁘지 않으니까 이렇게
살짝 두꺼운 거는

00:09:16.990 --> 00:09:19.031
이렇게 제거해주시고

00:09:19.131 --> 00:09:20.677
또 고기 잘 보셔야 돼요.

00:09:20.777 --> 00:09:22.357
고기를.

00:09:24.072 --> 00:09:26.341
그리고 이제 이렇게 두께 맞췄으면

00:09:26.441 --> 00:09:28.204
가장자리 모서리가 있잖아요.

00:09:28.304 --> 00:09:31.661
이 모서리도 제거를 해주시고요.

00:09:34.123 --> 00:09:36.306
굴러 가면서.

00:10:21.846 --> 00:10:26.421
해주고 고기는 제가 또 확인해서

26_서로인스테이크(Salisbury steak)

완성 접시에 담아볼게요.

00:10:27.539 --> 00:10:31.679
설탕 넣고 소금 약간
넣어서 졸입니다.

00:10:49.055 --> 00:10:50.732
다 됐습니다.

00:11:14.157 --> 00:11:17.436
마지막에 버터 한번
넣어서 코팅할게요.

00:11:17.536 --> 00:11:22.235
살짝 구운 색이 나오면서
약간 윤기도 흐르고요.

00:11:27.627 --> 00:11:31.439
살짝 이렇게 해주고 다시 이쪽으로.

00:11:39.566 --> 00:11:41.458
그래서 다 됐습니다.

00:11:41.558 --> 00:11:43.198
완성 접시.

00:11:45.094 --> 00:11:48.575
완성 접시에다 담아볼게요.

00:11:57.863 --> 00:12:04.442
팬을 좀 깨끗이 닦아서
시금치 가니쉬 만들 겁니다.

00:12:08.551 --> 00:12:10.331
버터 두르고요.

00:12:13.053 --> 00:12:15.101
시금치 하고 있습니다.

00:12:15.201 --> 00:12:18.250
양파 볶아주고요.

00:12:21.338 --> 00:12:25.287
그리고 시금치 살짝 둘러서.

00:12:33.918 --> 00:12:35.146
일단 놓고요.

00:12:35.246 --> 00:12:43.201
이따 잘 여러분이 정리해서 담을 거니까
지금은 일단 이렇게 놓을 겁니다.

00:12:43.301 --> 00:12:44.568
그리고.

00:12:51.026 --> 00:12:53.810
식용유 두르고 감자.

00:12:55.767 --> 00:12:57.699
튀겨 놓은 거.

00:13:16.509 --> 00:13:19.181
튀길 때 소금을 조금
사용하셔도 괜찮아요.

00:13:19.281 --> 00:13:22.533
감자 칩이니까.

26_서로인스테이크(Salisbury steak)

00:13:29.836 --> 00:13:33.437
소금을 좀 사용하셔도 괜찮아요.
감자 칩이니까.