

WEBVTT

00:00:08.753 --> 00:00:13.805

이번 시간에는 마파두부하고 부추잡채입니다.

00:00:13.905 --> 00:00:17.733

여러분이 혹시 시험장에서 재료
확인하는 시간이 있으니까

00:00:17.833 --> 00:00:19.642

재료 확인 한번 해보시고요.

00:00:19.742 --> 00:00:26.013

오늘 마파두부에는 두부하고 두반장이 있어요,
중국 고추장이거든요.

00:00:26.113 --> 00:00:30.214

그리고 돼지고기하고 홍고추, 파,
마늘, 생강 다 들어가고요.

00:00:30.314 --> 00:00:35.002

오늘 고추잡채는 고기하고,
이건 중국 부추입니다, 중국 부추.

00:00:35.102 --> 00:00:41.289

이 두 가지 중에서 여러분이 오늘 뭐부터
할 건지 자기 머릿속에 그리면서

00:00:41.389 --> 00:00:44.908

오늘 마파두부는 고추기름도 내야 하거든요.

00:00:45.008 --> 00:00:48.995

고추기름은 처음 시작하자마자
내도 상관없고,

00:00:49.095 --> 00:00:51.258

아니면 중간에 내셔도 상관은 없습니다.

00:00:51.358 --> 00:00:56.296

그 대신에 여러분이 고추기름 내는 것을
잊지 않으시면 되겠습니다.

00:00:56.396 --> 00:00:58.893

그래서 제가 지금 이렇게 준비되어 있는데,

00:00:58.993 --> 00:01:07.367

손질하면서 여러분이 두부부터 어떻게
썰은 건지 생각하시면서 시작하겠습니다.

00:01:07.467 --> 00:01:11.991

지금 이제 보면 두부를
우리가 요구사항에 보면,

00:01:12.091 --> 00:01:15.026

사방 1.5cm로 하시오, 그랬거든요.

00:01:15.126 --> 00:01:19.537

그리고 또 유의사항에는 두부가
차지 않게 하시오 그래서

00:01:19.637 --> 00:01:24.533

썰어놨다가 이따가 한번 끓는
물에 살짝 삶을 겁니다.

00:01:24.633 --> 00:01:29.993

그래서 주어진 것을 보면, 지금 이때
이렇게 이런 부분을 미리 자르지 마세요.

06_(중식)마파두부,부추잡채

00:01:30.093 --> 00:01:33.932
지금 자르지 마시고 썰어서
그때 썰기가 더 편합니다.

00:01:34.032 --> 00:01:36.591
크게 있을 때 보다 작게 있을 때가.

00:01:36.691 --> 00:01:40.366
그래서 지금 보면은 이렇게
자르지 말고 되도록이면

00:01:40.466 --> 00:01:43.591
여기서 3등분을 하세요, 3등분.

00:01:43.691 --> 00:01:49.477
그래서 지금 1.5cm 정도 이렇게
나올 수 있는 3등분입니다.

00:01:49.577 --> 00:01:53.246
그래서 먼저 3등분을 해주시고,
그다음에 이렇게 다시 뉘세요.

00:01:53.346 --> 00:01:57.501
뉘었을 때 여러분이 너무 불편하면
1개씩 해도 상관은 없습니다.

00:01:57.601 --> 00:02:02.418
두부가 부스러지지 않게 꼼만,
그리고 지금 이때 약간 폭이

00:02:02.518 --> 00:02:08.631
2번 하기가 조금 양 가장자리가
남으니까 살짝 이 부분 잘라내세요.

00:02:08.731 --> 00:02:12.127
이렇게 잘라주시고.

00:02:14.261 --> 00:02:17.686
다시 한번 이렇게 잘라주세요.

00:02:17.786 --> 00:02:21.901
그래서 아까 앞면은 지금 3등분 했고요.

00:02:22.001 --> 00:02:25.467
이쪽 면, 다시 이렇게 해서 한번 보니까,

00:02:25.567 --> 00:02:29.578
하나, 둘 한 3등분 정도 괜찮겠네요.

00:02:29.678 --> 00:02:32.336
그래서 하나.

00:02:32.436 --> 00:02:34.777
3등분, 4등분 정도 되네요.

00:02:34.877 --> 00:02:39.121
그런데 시험장에서 두부가
정사각형으로 줄 수도 있고,

00:02:39.221 --> 00:02:43.295
약간 길게 줄 수도 있어서 어떤
경우에는 3번만 해도 되고,

00:02:43.395 --> 00:02:45.756
어떤 경우에는 4번이 나올 수 있어요.

00:02:45.856 --> 00:02:54.825
그래서 지금 이렇게 정사각형,

06_(중식)마파두부,부추잡채

이렇게 해서 사방 1.5cm 정도 나오게.

00:02:54.925 --> 00:03:00.204
그리고 다시 이 부분 잘라주시고요.

00:03:03.357 --> 00:03:08.289
다시 이렇게 해서.

00:03:08.389 --> 00:03:10.098
준비해주시고요.

00:03:10.198 --> 00:03:15.792
그리고 이제 오늘 돼지고기는 다집니다.
다져서 사용하거든요.

00:03:15.892 --> 00:03:21.683
그래서 지금 여러분이 썰어서
다져주시면 되겠습니다.

00:03:30.854 --> 00:03:34.462
이렇게 해서 고기 다져주시고요.

00:03:34.562 --> 00:03:43.264
그다음에 홍고추, 홍고추도 갈라서
안에 씨를 제거해주시고요.

00:03:55.880 --> 00:04:06.550
마파두부는 두부만 사방 1.5cm고
나머지 부재료는 다 다집니다.

00:04:41.966 --> 00:04:47.427
파도 다질겁니다.

00:05:15.385 --> 00:05:20.828
그리고 마늘하고 생강은 이미 다져놨습니다.

00:05:20.928 --> 00:05:28.280
마늘도 다진 거 준비해주시고요.
생강도 다진 거.

00:05:35.734 --> 00:05:40.368
이제 고추기름을 만들겠습니다.

00:05:40.468 --> 00:05:48.316
고추기름은 보통 고춧가루보다
한 2배 정도 넣으신다고 생각하면 됩니다.

00:05:48.416 --> 00:05:52.585
그래서 식용유가 좀 달궈지면 그때
고춧가루를 넣으셔도 되고요.

00:05:52.685 --> 00:05:55.429
대신에 좀 타지 않게 조심하세요.

00:05:55.529 --> 00:06:00.299
그리고 나서 주어진 고춧가루,
여러분이 1스푼이다 그러면

00:06:00.399 --> 00:06:05.478
한 2, 3스푼 정도 넣어서
만드시면 되겠습니다.

00:06:05.578 --> 00:06:09.751
식용유하고 고춧가루 비율이
한 1대 2 정도.

00:06:09.851 --> 00:06:13.835
고춧가루가 1이고 식용유가 2입니다.

06_(중식)마파두부,부추잡채

00:06:14.984 --> 00:06:20.098
기름이 뜨거울 때 체에 내리세요.

00:06:33.457 --> 00:06:40.240
키친타월은 1장 정도만 깔아주세요.
2장하면 좀 늦게 내려가거든요.

00:06:40.340 --> 00:06:46.342
그래서 1장 정도 이렇게
면보나 키친타월 이용하셔서.

00:06:46.442 --> 00:06:49.060
지금 이렇게 고추기름이 만들어졌고요.

00:06:49.160 --> 00:06:52.034
지금 부추잡채.

00:06:52.134 --> 00:06:55.243
이건 아까 제가 이야기한 것처럼
중국 부추거든요.

00:06:55.343 --> 00:07:01.265
그런데 오늘 여러분 요구사항에 보면,
부추 길이를 6cm로 하시오,

00:07:01.365 --> 00:07:02.663
이렇게 써 있습니다.

00:07:02.763 --> 00:07:06.072
주어진 부추를 여러분이
좀 깔끔하게 씻으세요.

00:07:06.172 --> 00:07:09.769
씻어서 지저분한 거는 떼어 버리고요.

00:07:09.869 --> 00:07:14.888
그리고 이렇게 해서 가장자리.

00:07:16.618 --> 00:07:22.968
6cm 정도로, 그리고 이제 우리나라
부추하고 다르게 좀 많이 단단하거든요.

00:07:23.068 --> 00:07:26.572
그래서 볶을 때 들어가는 순서가 있어요.

00:07:26.672 --> 00:07:32.785
단단한 순서부터 볶을거니까
분리해서 담아 놓으세요.

00:07:55.115 --> 00:08:02.249
나머지는 끝에 부분은 치워주시고,
그다음에 여기서 고기.

00:08:02.349 --> 00:08:07.110
주어진 고기도 오늘 채칠 겁니다.

00:08:14.135 --> 00:08:22.589
오늘 이 부추잡채는 채를 쳐서 고추잡채처럼
돼지고기를 기름에 익힐 거거든요.

00:08:22.689 --> 00:08:26.021
그래서 여러분이 지금 할 때 생각 날 때,

00:08:26.121 --> 00:08:29.780
여기에 이 고기를 데칠
기름을 좀 올려 놓으세요.

06_(중식)마파두부,부추잡채

00:08:29.880 --> 00:08:35.115

그런데 좀 따끈하게, 너무
온도는 올리지 마시고요.

00:08:35.215 --> 00:08:42.202

그래서 고기가 잠길 정도로 기름을
넣으시면 될 것 같습니다.

00:08:44.945 --> 00:08:50.903

기름양이 적으니까 불 좀 약하게 해 놓으세요.
살짝, 약하게 해주시고요.

00:08:51.003 --> 00:08:55.231

그리고 또 채를 치세요.

00:08:59.832 --> 00:09:06.946

고기는 고추잡채하고 똑같이 여기에
이따 달걀 흰자가 들어갈 겁니다.

00:09:07.046 --> 00:09:12.212

그래서 달걀은 흰자,
노른자를 분리해주세요.

00:09:26.786 --> 00:09:31.837

노른자는 빼 놓으시고요.

00:09:38.078 --> 00:09:41.014

흰자 풀어주시고요.

00:09:41.114 --> 00:09:50.593

고추잡채하고 똑같이 간장은 약간만,
많이 색깔이 나지 않게 살짝만 넣어주시고요.

00:09:50.693 --> 00:09:55.311

그리고 청주 살짝 넣어 주고요.

00:09:57.987 --> 00:10:05.598

그리고 흰자 조금 넣어줘서, 살짝,
고기에 살짝 전분이 코팅될 정도로만요.

00:10:05.698 --> 00:10:10.743

그리고 저는 이거 살짝,
가라앉힌 전분입니다.

00:10:10.843 --> 00:10:13.140

풀어서.

00:10:19.691 --> 00:10:25.825

살짝 이렇게, 봤을 때 전분 넣었는지
안 넣었는지 잘 모를 정도예요.

00:10:25.925 --> 00:10:27.573

많이 넣지 마시고요.

00:10:27.673 --> 00:10:29.560

그래서 이렇게 준비가 됐습니다.

00:10:29.660 --> 00:10:33.646

그래서 아까 조금 전에
제가 고기를 익히기 위해서

00:10:33.746 --> 00:10:37.323

우리 기름 켜 놓은 거, 거기에
고기를 한번 익혀보겠습니다.

00:10:37.423 --> 00:10:40.201

기포가 올라온다는 거는 온도가
광장히 높다는 거거든요.

06_(중식)마파두부,부추잡채

00:10:40.301 --> 00:10:45.517
우리가 익히는 기름은 한 100에서 120도,
기름에서 삶아지는 그런 온도거든요?

00:10:45.617 --> 00:10:50.568
그래서 지금 시간이 없으니까 시험장에서도
좀 나머지 차가운 기름을 섞으세요.

00:10:50.668 --> 00:10:53.699
섞어주셔서.

00:10:59.142 --> 00:11:04.289
그리고 고기 지금 익히겠습니다.

00:11:26.596 --> 00:11:32.207
고기는 여기서 완전히 익히는 겁니다.

00:11:51.613 --> 00:11:53.009
컬러 놓으시고요.

00:11:53.109 --> 00:12:01.188
마파두부의 두부를 삶기 위해서 냄비에
바로 물을 올리세요, 냄비에.

00:12:04.768 --> 00:12:07.978
이따가 부추잡채는 마파두부 하고 해도 되고,

00:12:08.078 --> 00:12:10.932
부추잡채를 먼저 해도 상관은 없습니다.

00:12:11.032 --> 00:12:15.899
이제 여러분이 또 마파두부에 이따가,

00:12:15.999 --> 00:12:20.485
전분 처리 하기 위해서
물녹말을 좀 만들겠습니다.

00:12:20.585 --> 00:12:27.771
마파두부에 물녹말 처리할 거 전분하고
물하고 거의 1대 1인데요.

00:12:27.871 --> 00:12:35.255
여러분이 혹시 전분은 또 위에 이렇게 올라오니까
동량에서 조금만 더 넣으셔도 돼요.

00:12:35.355 --> 00:12:38.089
가루 같은 경우는 물보다 이렇게 올라오죠?

00:12:38.189 --> 00:12:43.118
그래서 이렇게 해서,
이 물녹말을 비율을 잘 맞춰 놔야

00:12:43.218 --> 00:12:45.936
여러분이 나중에 농도 맞출 때 편해요.

00:12:46.036 --> 00:12:50.116
그냥 물이 너무 많이 들어가면 농도
맞출 때 계속 농도가 맞지 않아서

00:12:50.216 --> 00:12:54.068
시간이 많이 흘러가거든요.
그래서 이렇게 해서 농도 맞춰 놔고요.

00:12:54.168 --> 00:13:01.110
지금 이제 물이 끓고 있으니까
제가 두부를 한번 삶겠습니다.

06_(중식)마파두부,부추잡채

00:13:03.263 --> 00:13:10.450
두부가 삶아졌으니까,
받치겠습니다.

00:13:16.098 --> 00:13:23.313
다시 팬 올려주셔서, 이제.

00:13:30.610 --> 00:13:37.000
팬 좀 달궈 주시고, 지금 이제
여기에는 고추기름이 들어갈 겁니다.

00:13:37.100 --> 00:13:40.496
일반 식용유 사용하지 마시고요.

00:13:44.614 --> 00:13:50.203
팬이 뜨겁하게 달궈지면 고추기름을
1스푼 정도 넣으세요.

00:13:52.677 --> 00:14:01.098
넣어 주시고, 지금 아까 만들어 놓은 파,
마늘 다진 거, 생강 같이 들어갑니다.

00:14:05.246 --> 00:14:14.651
향이 나면 술 좀 살짝 넣어주시고요.
그리고 간장 약간 넣어서 향을 더 돋구아주고요.

00:14:14.751 --> 00:14:18.197
그리고 홍고추 들어가고요.

00:14:18.297 --> 00:14:25.521
볶으면서 바로 아까 고기
다져 놓은 거 넣겠습니다.

00:14:25.621 --> 00:14:33.188
고기 볶아지면 여러분, 두반장 좀 넣어주세요.
주어진 두반장.

00:14:33.288 --> 00:14:36.887
육수.

00:14:43.981 --> 00:14:46.713
지금 한 반 컵 정도 들어갔는데요.

00:14:46.813 --> 00:14:51.293
두부에 따라서 여러분이
조금 더 물을 부으세요.

00:14:51.393 --> 00:14:56.799
두부가 약간 잠길 정도여야
하니까 이렇게 해서.

00:15:03.111 --> 00:15:09.856
마파두부는 좀 매운 요리이다 보니까
후춧가루 좀 들어가고요.

00:15:14.553 --> 00:15:20.705
그리고 아까 두부 해 놓은 거
넣어주시고요.

00:15:24.530 --> 00:15:32.298
지금 두부 들어갔고요. 전분 처리해서
나누어서 넣으면서 농도 맞춰 주세요.

00:15:32.398 --> 00:15:36.608
이때 전분 들어가는 이유는
이 기름하고 물이 분리되지 않게끔

00:15:36.708 --> 00:15:40.555

06_(중식)마파두부,부추잡채

여러분이 그거를 잘 하셔야 합니다.

00:15:42.457 --> 00:15:46.329
한번 넘겨 보시고요.

00:15:48.061 --> 00:15:51.304
농도가 됐습니다.

00:15:51.404 --> 00:15:56.046
마지막, 두부가 으스러지지 않게 여러분이
저어줄 때 조심하시고,

00:15:56.146 --> 00:15:57.926
이렇게 팬을 좀 흔들어주세요.

00:15:58.026 --> 00:16:04.320
그리고 마지막으로 참기름
떨어뜨리고요, 끝내겠습니다.

00:16:05.421 --> 00:16:10.267
바로 완성 접시에 담으세요.

00:16:10.367 --> 00:16:16.968
국자를 풀 때 잘못하면 두부가 으스러지니까
이렇게 팬으로, 곧바로 완성 접시에.

00:16:17.068 --> 00:16:21.409
그리고 살짝 흔들어 놓으세요, 이렇게.

00:16:23.220 --> 00:16:27.889
그리고 이제 부추잡채 볶겠습니다.

00:16:27.989 --> 00:16:30.538
팬 뜨거워졌을 때 이렇게 해서.

00:16:30.638 --> 00:16:32.959
부추잡채는 향채가 없습니다.

00:16:33.059 --> 00:16:40.829
바로 부추 흰 부분부터 들어가서
볶아주세요, 흰 부분부터.

00:16:40.929 --> 00:16:45.113
소금 약간 넣어주시고요.

00:16:51.410 --> 00:16:55.129
그다음에는 곧바로 파란 부분 넣어주시고요.

00:16:55.229 --> 00:16:59.670
다시 소금 약간 넣어주시고요.

00:17:04.788 --> 00:17:10.140
그리고 고기, 아까 삶아
놓은 고기 들어가고.

00:17:10.240 --> 00:17:15.817
참기름 넣으면서 바로 끝낼 준비하겠습니다.

00:17:25.376 --> 00:17:29.143
다 완성이 됐습니다.

00:17:32.866 --> 00:17:35.982
색이 죽지 않게 너무 오래 볶지 마시고요.

00:17:36.082 --> 00:17:39.370
파란 녹색이 살아 있는 것처럼 이렇게.

00:17:39.470 --> 00:17:41.904

그렇다고 해서 또 아예
안 볶는 거는 아니고요.

00:17:42.004 --> 00:17:48.847
이렇게 기름에 살짝 볶아줘서 파란색이,
이런 녹색이 그대로 유지된 상태로.

00:17:48.947 --> 00:17:52.224
이렇게 해서 두 가지가 끝났습니다.

00:17:52.324 --> 00:17:54.373
수고하셨습니다.