

WEBVTT

00:00:37.138 --> 00:00:39.708
이번 시간에는 두부전골이거든요.

00:00:39.808 --> 00:00:44.758
두부전골은 35분입니다.
말 그대로 두부가 주재료기 때문에,

00:00:44.858 --> 00:00:47.993
두부가 반모 정도,
여러분한테 나와 있고요.

00:00:48.093 --> 00:00:55.288
아까 소고기 전골하고 좀 비슷한데,
무도 있고, 숙주도 있고, 표고버섯, 실파.

00:00:55.388 --> 00:00:58.734
그리고 달걀 2개는 하나는
황백 지단 부쳐서,

00:00:58.834 --> 00:01:04.020
네모지게 썰어서 전골
가장자리에 돌려 담을 거고.

00:01:04.120 --> 00:01:06.185
1개는 오늘 완자할 거예요.

00:01:06.285 --> 00:01:11.474
여러분, 한식에서 완자탕 하는 것처럼 만드는데
크기가 좀 작아요, 1.5cm 정도.

00:01:11.574 --> 00:01:13.464
그래서 여러분 재료 확인이 되면

00:01:13.564 --> 00:01:17.598
이제 처음에 뭐를 먼저 할 건가
그걸 여러분이 생각하시는데.

00:01:17.698 --> 00:01:20.745
오늘 마찬가지로 고기가
사태하고 살코기 있거든요.

00:01:20.845 --> 00:01:23.690
사태 부분으로 육수 만듭니다.

00:01:23.790 --> 00:01:28.024
그래서 처음 재료, 여러분이
확인 다 됐으면 정리하시고,

00:01:28.124 --> 00:01:31.595
이제 바로 냄비에 찬물부터.
그렇죠?

00:01:31.695 --> 00:01:34.137
육수를 사용할 거는 찬물부터라 그랬잖아요?

00:01:34.237 --> 00:01:40.093
그래서 찬물부터, 한 세 컵 정도
부어서 육수를 내겠습니다.

00:01:45.614 --> 00:01:49.705
끓이는 거는 조금 핏물을
이렇게 제거해주시고.

00:01:49.805 --> 00:01:56.649
그리고 여기에 보통 파를
4cm 정도 줄 거예요.

28_두부전골

00:01:56.749 --> 00:02:01.321
파 잘라서 여기에 좀 넣어주시고,
마늘이 세 쪽이나 있어요.

00:02:01.421 --> 00:02:07.777
마늘이 세 쪽 정도 있으니까 통으로
하나 이렇게 넣어서 육수를 내겠습니다.

00:02:07.877 --> 00:02:13.079
육수 끓이는 동안에 여러분이
또 숙주를 머리 꼬리 떼서,

00:02:13.179 --> 00:02:18.923
육수가 다 되면 바로 냄비를
체인지해서 숙주를 또 삶을 거예요.

00:02:19.023 --> 00:02:22.822
그래서 여러분이 불이 하나기 때문에
불은 계속 놀리지 말고

00:02:22.922 --> 00:02:26.895
자기 머릿속에 저기에 뭐를
할 건가 생각하시면서 하시면 됩니다.

00:02:26.995 --> 00:02:32.122
그래서 숙주 머리 꼬리 떼서,
저는 이렇게 준비해 놔어요.

00:02:32.222 --> 00:02:34.719
이거 사용할게요.

00:02:38.400 --> 00:02:45.079
해주시고 이제 여러분이 키친타월에
고기 핏물 자연스럽게 이렇게 해주시고.

00:02:45.179 --> 00:02:50.500
오늘 당근하고 무는 이따가
썰어서 좀 삶아주셔야 돼요.

00:02:50.600 --> 00:02:55.858
전골은 오래 끓이지 않기 때문에
삶아줄 거니까 깔끔하게 이렇게 준비해주시고.

00:02:55.958 --> 00:02:58.423
표고도 2장이 있나 확인하고요.

00:02:58.523 --> 00:03:00.989
쪽파 이런 거 다 이렇게 한 쪽에 놓고.

00:03:01.089 --> 00:03:06.063
지금 두 번째는 두부를 좀 썰어볼게요.

00:03:11.040 --> 00:03:14.675
두부를 이렇게 여러분이 갖다 놓고.

00:03:14.775 --> 00:03:19.369
요구사항을 보면 3cm, 4cm,
0.5cm라 그랬거든요.

00:03:19.469 --> 00:03:25.218
여튼 길이가 뭐 4cm든 3cm든
사이즈가 긴 거를 먼저 생각하세요.

00:03:25.385 --> 00:03:29.823
여러분이 어떤 길이를 사용할 건가,
4cm를 어디로 잡을 건가,

00:03:29.923 --> 00:03:32.952
그 생각을 먼저 하시고,
3Cm로 썰어주면 좋은데.

00:03:33.052 --> 00:03:37.531
지금은 현재 두부가 커서 어느 쪽을
길이로 잡아도 괜찮을 것 같아요.

00:03:37.631 --> 00:03:39.680
제가 이렇게 반을 한번 잡아볼게요.

00:03:39.780 --> 00:03:42.416
4Cm가 이렇게 되면 거의 반이에요.

00:03:42.516 --> 00:03:46.969
반에서 이렇게 잘라서, 이렇게
잘라주시고나서 여러분이

00:03:47.069 --> 00:03:50.718
다시 이제 뭘 생각하냐면
3Cm를 생각하셔야 돼요.

00:03:50.818 --> 00:03:53.670
3Cm, 좀 반듯한 쪽으로 해볼게요.

00:03:53.770 --> 00:03:57.398
3Cm 정도, 이 쪽이 약간
좀 부스러지려고 그래서

00:03:57.498 --> 00:04:04.357
이쪽 살짝, 가장자리
잘라내고요, 다시 3Cm로.

00:04:04.457 --> 00:04:07.968
이렇게 3Cm로 만들어주면
이렇게 네모가 됐어요.

00:04:08.068 --> 00:04:10.180
네모가 되면 4Cm,

00:04:10.280 --> 00:04:12.396
지금 가로가 3Cm거든요.

00:04:12.496 --> 00:04:17.192
썰어 놓고 나서 여러분이 이제
0.5Cm라 그랬어요. 좀 얇죠?

00:04:17.292 --> 00:04:22.132
0.5Cm입니다, 우리 한식에서
두부조림도 0.8Cm고 그런데

00:04:22.232 --> 00:04:25.348
얘는 두께가 한 0.5Cm 정도 나오게.

00:04:25.448 --> 00:04:32.034
그래서 두부는 몇 개 수량은 없어요.
수량은 없으니까 여러분이,

00:04:32.134 --> 00:04:38.276
준 두부에서 너무 조금 자르다 보면
나가는 경우가 많은데

00:04:38.376 --> 00:04:43.520
그런 부분 나가지 않게
처음부터 모양을 잘 잡으셔서,

00:04:43.620 --> 00:04:50.084
숫자는 개수는 없지만 그래도

6개 정도는 나올 수 있게 해주시고.

00:04:50.184 --> 00:04:53.645
다시 여러분이, 이렇게 또 남아 있죠?

00:04:53.745 --> 00:04:56.992
그래서 3cm를 또 조금 약간
다듬어줄게요.

00:04:57.092 --> 00:05:00.568
이 부분 이렇게 잘라내시면
다시 또 어떤 모양이 나왔냐면

00:05:00.668 --> 00:05:03.371
네모가 나왔어요, 네모가 나오면.

00:05:03.471 --> 00:05:07.065
이 부분이 약간 사다리꼴처럼 돼서
끝에 좀 다듬어줄게요.

00:05:07.165 --> 00:05:10.438
그리고 다시 0.5cm로.

00:05:19.648 --> 00:05:23.246
그래서 이런 모양으로 나왔습니다.

00:05:23.346 --> 00:05:28.722
여기에 소금을 살짝만 뿌려주세요.

00:05:30.694 --> 00:05:33.080
재료를 좀 썰어볼게요, 이제.

00:05:33.180 --> 00:05:39.127
지금 무를 썰 거예요. 무가 길이가
여러분이 일단 5cm를 맞추세요.

00:05:39.227 --> 00:05:43.233
길이 5cm로 맞춰주고,
그다음에 폭이 1.2cm예요.

00:05:43.333 --> 00:05:47.779
그래서 폭을 여러분이 이렇게 썰어주시는데,

00:05:47.879 --> 00:05:52.722
썰고 보면 이렇게 네모진 모양인데
이게 골패모양이라고 이야기 합니다.

00:05:52.822 --> 00:05:56.980
그래서 이렇게 썰어졌으면
이제 0.5cm 두께로 썰어주면 되는데

00:05:57.080 --> 00:05:59.454
지금 육수가 거의 다 끓었어요.

00:05:59.554 --> 00:06:05.560
여러분이 중간에 이렇게 하다가
다시 육수 걸러서 면보에 준비해주시고요.

00:06:05.660 --> 00:06:08.743
또 물 썰면서 숙주 삶으시면 돼요.

00:06:08.843 --> 00:06:13.598
좀 깔끔하게, 혹시 고기 삶으면서
지저분해 질 수도 있으니까.

00:06:13.698 --> 00:06:17.013
소창 하나 깔아 주고.

00:06:21.857 --> 00:06:23.965
육수 이렇게 준비가 됐습니다.

00:06:24.065 --> 00:06:29.442
그러면 이제 뭐 하실 거냐면
바로 숙주 삶으세요.

00:06:36.887 --> 00:06:42.201
아까 머리 꼬리 때 놓은 거,
이제 오늘 전골에 들어가서

00:06:42.301 --> 00:06:47.407
또 한번 끓일 거니까
살짝만 데치시면 돼요.

00:06:48.893 --> 00:06:52.631
소금 조금 넣으세요.

00:07:00.042 --> 00:07:07.554
이제 이렇게 아까 만들어 놓은 거를,
보면 두께가 0.5cm로 하시오 그랬어요.

00:07:07.654 --> 00:07:12.304
좀 도톰하죠?
도톰하게 0.5cm 정도.

00:07:16.256 --> 00:07:21.981
해주고 다시 또 여러분이
이렇게, 네모지게 만드셔서.

00:07:32.234 --> 00:07:34.946
하시고 당근도 마찬가지로.

00:07:35.046 --> 00:07:42.851
당근도 이렇게 썰 때 여러분이 먼저 길이가
5cm가 맞는지 한번 확인하세요.

00:07:42.951 --> 00:07:45.665
조금 길어 보이면 살짝 다듬어 주고,

00:07:45.765 --> 00:07:50.650
그다음에 여기서 또 아까 무처럼
네모를 만드시는 거예요.

00:07:50.750 --> 00:07:53.938
그런데 간혹 시험장에서
이렇게 얇게 썰어서,

00:07:54.038 --> 00:07:56.250
이거를 하나하나 써시는 분들이 있더라고요.

00:07:56.350 --> 00:08:00.500
그러면 이것은 cm가 다 각각
다르게 나올 수가 있어서

00:08:00.600 --> 00:08:04.400
여러분이 다시 이것을,
아까 폭이 1.2cm니까

00:08:04.500 --> 00:08:10.284
무하고 같은 크기로 해주시고 다시
이 껍질 있는 부분 살짝 도려내면

00:08:10.384 --> 00:08:13.662
이런 모양이 또 나옵니다, 네모 모양이.

00:08:19.864 --> 00:08:23.080
또 하다보니까 숙주가 다 삶아졌네요.

00:08:23.180 --> 00:08:30.074
숙주 살짝만 데치라 그랬으니까
꺼내서 건져주시고요.

00:08:36.347 --> 00:08:39.005
그래서 준비가 됐습니다.

00:08:39.105 --> 00:08:46.623
그다음에 당근도 0.5cm 정도,
도톰하게.

00:08:49.118 --> 00:08:53.764
냄비에 물을 또 올려 놓으세요.
여러분이 뭘 해야 하나면,

00:08:53.864 --> 00:09:00.427
오늘은 이게 도톰하니까 당근하고
무를 한 번 살짝 삶아야 돼요.

00:09:00.527 --> 00:09:02.947
여러분, 삶게끔 또 돼 있어요.
삶으라고.

00:09:03.047 --> 00:09:07.688
여러분 보시면 데쳐서 사용하시오,
이렇게 되어 있거든요.

00:09:10.432 --> 00:09:19.599
그다음에 쪽파, 쪽파도
같은 길이로 해서 5cm.

00:09:29.267 --> 00:09:30.712
그다음에 표고버섯.

00:09:30.812 --> 00:09:35.021
마찬가지로 불린 표고버섯입니다.

00:09:39.387 --> 00:09:44.817
모든 거는 보통 5cm 그래서,
폭이 1.2cm라 그랬는데

00:09:44.917 --> 00:09:51.138
이거를 보통 이게 얇으면 이런 식으로
이렇게 네모지게 썰어주지만,

00:09:51.238 --> 00:09:54.956
혹시 여러분이 너무 표고를
두껍고 큰 거를 주면

00:09:55.056 --> 00:10:00.581
살짝 이렇게 저미셔도 괜찮아요,
이렇게 저미셔서 약간 여기가 좀 얇게 나오게

00:10:00.681 --> 00:10:04.193
5cm 폭으로 해서 이렇게
저며 주시고, 이런 식으로.

00:10:04.293 --> 00:10:06.472
원래는 이렇게 저며 주는 게 더 좋은데.

00:10:06.572 --> 00:10:10.987
시험장에서 또 네모 반듯하게 이렇게
원할 경우도 있어서 이렇게 하시는데.

00:10:11.087 --> 00:10:15.013
만약에 표고가 너무 크면, 지금
또 이게 또 보기 싫을 수가 있거든요.

00:10:15.113 --> 00:10:19.328
그러면 이쪽 뒤집어서 애를 좀 잘라내고.

00:10:20.264 --> 00:10:26.098
이렇게 이 끝에 구부러진 부분을
잘라주면 표고가 컸을 때 저머도

00:10:26.198 --> 00:10:30.819
깔끔하게 보여요.
그래서 이런 식으로 저밀 수도 있고,

00:10:30.919 --> 00:10:35.184
아니면 여러분이 그냥 반듯하게 이렇게.

00:10:42.073 --> 00:10:44.425
이렇게 해서 또 물이 끓네요.

00:10:44.525 --> 00:10:49.806
끓으니까 소금을 넣고 당근하고
무를 한 번 삶아줄게요.

00:10:55.746 --> 00:10:59.600
같이 삶아도 되고, 따로 삶아도 되고.

00:10:59.700 --> 00:11:02.163
당근 이렇게 건져주시고요.

00:11:02.263 --> 00:11:06.023
무 급할 때는 무하고
같이 넣고 삶아도 돼요.

00:11:06.123 --> 00:11:13.670
하나하나 건지는 시간이 또 시간 초과가
나올 수 있으니까 해주시고.

00:11:13.770 --> 00:11:16.304
무도 또 다시 이렇게.

00:11:16.404 --> 00:11:20.773
이건 행구지 않아도 돼요.
다시 전골에 넣고 끓일 거니까.

00:11:24.994 --> 00:11:29.274
냄비에 이제 할 거는 다 됐고요.

00:11:29.374 --> 00:11:36.778
여러분이 이제 완자 빚을 거하고, 이따가
완자 굴리고 달걀 황백지단 부칠 거예요.

00:11:36.878 --> 00:11:41.352
불 살짝 올려 놓고
불 약하게 해 놓을게요.

00:11:44.212 --> 00:11:48.607
그래서 오늘 완자는 주어진 고기를 다져야 돼요.

00:11:48.707 --> 00:11:53.363
우리 한식에서 완자탕,
여러분 해보셔서 아시겠죠?

00:11:55.980 --> 00:12:01.730
다지는 거는 이게 결이거든요.
다지는 거는 결 반대로 하시면 됩니다.

00:12:01.830 --> 00:12:05.165
다질 때 그게 빨라요.
결 반대로 해 주는 거가.

28_두부전골

00:12:05.265 --> 00:12:09.326
그리고 곁에 있는 기름은 제거해주시고.

00:12:12.878 --> 00:12:18.248
이게 지금 결이니까
결 반대로, 채치는 거는 결대로.

00:12:19.638 --> 00:12:24.523
그리고 아까 여러분이 두부 썰고
남은 짜투리가 있을 거예요.

00:12:24.623 --> 00:12:26.763
그 두부 다 버리시면 안 돼요.

00:12:26.863 --> 00:12:30.935
그거 남겨 놔다가 여기에
두부 좀 들어가줘야 돼요.

00:12:48.197 --> 00:12:50.453
곱게 잘 다져주시고요.

00:12:50.553 --> 00:12:54.477
두부입니다, 아까 여러분이
남겨 놓은 두부.

00:12:54.823 --> 00:12:58.884
면보에 물기 꼭 짜주세요.

00:13:04.102 --> 00:13:09.237
칼을 도마에 밀착시켜서 곱게 으깁니다.

00:13:19.119 --> 00:13:22.345
덩어리 지지 않게.

00:13:28.882 --> 00:13:31.018
됐고요.

00:13:31.118 --> 00:13:36.073
양념을 할 겁니다. 양념을 할 건데
이제 여러분이 시험장에서 보면,

00:13:36.173 --> 00:13:40.013
처음에 파, 마늘부터 다지시는데
자기가 필요할 때 다지시면 돼요.

00:13:40.113 --> 00:13:43.474
지금 파, 마늘이 필요하니까
지금 다지셔도 상관없어요.

00:13:43.574 --> 00:13:47.982
그런데 저는 조금 전에 파, 마늘
다져 놓은 거 사용할게요.

00:13:48.082 --> 00:13:52.519
여기에 이제 여러분이 이렇게
고루 잘 섞어주시고,

00:13:52.619 --> 00:13:54.829
손으로 하셔도 괜찮아요 이거는.

00:13:54.929 --> 00:13:59.098
그리고 여기에 지금 간장 들어가면 큰일 나요.
소금 간입니다.

00:13:59.198 --> 00:14:01.714
소금 약간 넣어주시고요.

00:14:01.814 --> 00:14:05.377
설탕은 넣으셔도 괜찮고
안 넣으셔도 괜찮습니다.

00:14:05.477 --> 00:14:07.244
그리고 마늘.

00:14:07.344 --> 00:14:09.305
파.

00:14:10.935 --> 00:14:13.132
그리고 후추, 기본 양념.

00:14:13.232 --> 00:14:15.145
깨소금.

00:14:15.245 --> 00:14:17.093
참기름.

00:14:23.385 --> 00:14:31.603
두부하고 양념하고 고기가
잘 어우러지면서 곱게 보일 때까지

00:14:31.703 --> 00:14:34.545
이렇게 섞어주세요, 고루고루.

00:14:35.551 --> 00:14:41.251
두부하고 고기가 버무린 상태가
영성해 보이지 않게.

00:14:49.625 --> 00:14:52.610
두부는 두부대로 고기는
고기대로 웅쳐지지 않았죠?

00:14:52.710 --> 00:14:56.056
안에 공기를 빼줍니다.

00:15:01.610 --> 00:15:05.277
잘 빼주고 이제 여러분이
또 잘 기억이 안 나면

00:15:05.377 --> 00:15:09.869
요구 사항을 보시면 완자를
여러분이 1.5cm로.

00:15:09.969 --> 00:15:13.608
1.5cm로 5개를 만드시오, 그랬어요.

00:15:13.708 --> 00:15:19.574
그러면 이렇게 보셔서 자기가 주어진 거에서
일단 5개를 분배를 해보셔야 돼요.

00:15:19.674 --> 00:15:22.355
만들다 너무 크거나 작으면 안 되니까.

00:15:22.455 --> 00:15:24.122
그래서 2개.

00:15:24.222 --> 00:15:25.120
3개.

00:15:25.220 --> 00:15:25.977
4개.

00:15:26.077 --> 00:15:27.214
5개네요.

00:15:27.314 --> 00:15:30.724

다시 한 번 주물러서 주물러서 주물러서,

00:15:30.824 --> 00:15:36.447
이제 밀가루 달걀물을 입혀서 완성이 됐을 때
얘기인데 지금 1.50cm 정도.

00:15:36.547 --> 00:15:39.837
밀가루 달걀물을 입히면서
또 커지기 때문에,

00:15:39.937 --> 00:15:44.924
여러분이 너무 크게 하시면 안 돼요.
크게 하시지 않고 이 정도 크기로.

00:15:45.024 --> 00:15:50.964
다시 꺾꺾 주무르세요.
주물러서 부스러지지 않게.

00:15:51.064 --> 00:15:56.397
그래서 여러분, 요구사항에 5개니까
5개만 하시고 6개 하셔도 상관없어요.

00:15:56.497 --> 00:16:03.225
수량부족이 더 문제지, 하나 더 만드는 거는
점수하고 관계가 없으니까.

00:16:19.600 --> 00:16:24.042
이게 조금 커 보여서요, 조금 떨어요.

00:16:25.866 --> 00:16:28.719
이렇게 5개가 됐습니다.

00:16:30.528 --> 00:16:36.081
그리고 나서 이제 흰자,
노른자 분리할게요.

00:16:48.165 --> 00:16:54.424
달걀을 2개를 쳤는데요.
여러분이 꼭 하나를 안 써도 상관은 없는데,

00:16:54.524 --> 00:17:01.055
오늘 지단 전체를 골패모양으로 만들어서
프라이팬에 굽려야 하기 때문에

00:17:01.155 --> 00:17:04.466
그냥 2개를 같이 할게요.

00:17:12.505 --> 00:17:17.420
제가 2개를 동시에 하는 거를
여러분한테 보여드릴게요.

00:17:17.520 --> 00:17:24.754
그래서 지금 여기 흰자에 소금을
조금 넣어서 잘 풀으세요.

00:17:24.854 --> 00:17:32.996
젓가락을 띄우면 거품이 많이 생기니까
바닥을 긁어준다고 생각하세요, 바닥을.

00:17:35.153 --> 00:17:40.280
이제 바닥을 긁었다고 해도
이렇게 좀 거품이 올라와요.

00:17:40.380 --> 00:17:44.047
그래서 이 거품을 살짝 걷어낼게요.

00:17:53.349 --> 00:17:58.171
되셨고요, 그다음에 노른자에도

마찬가지로 소금 약간 넣어주고요.

00:17:58.271 --> 00:18:00.332
잘 풀어요.

00:18:00.432 --> 00:18:03.561
그리고 노른자는 체에 한 번 내릴 거예요.

00:18:03.661 --> 00:18:09.253
체에 안 내리면 흰자 알끈 같은 게
들어가서 얼룩얼룩할 수가 있어요.

00:18:09.353 --> 00:18:15.200
대신에 한 번에 잘 내려가기 위해서는
잘 저어서 풀어 놓으셔야 돼요.

00:18:22.039 --> 00:18:28.469
여기에 이렇게 해서, 툭툭치면
이렇게 한 번에 내려가죠?

00:18:32.785 --> 00:18:37.155
그리고 제가 지단을 부쳐볼 거예요, 지단.

00:18:37.255 --> 00:18:39.284
지금 아직 밀가루 안 묻혔어요.

00:18:39.384 --> 00:18:44.502
이렇게 해주시고, 불을 켜서.

00:18:49.568 --> 00:18:53.947
프라이팬 한번 코팅할게요.

00:19:02.815 --> 00:19:09.847
기름이 자연스럽게 움직여야 코팅이
된 거니까 조금 기다렸다가.

00:19:12.894 --> 00:19:18.862
그리고 지단을 붙이기 위해서는
이 잔여 기름을 다 닦아내주셔야 돼요.

00:19:22.301 --> 00:19:28.995
그리고 프라이팬이 달궈 졌으면
살짝 불을 줄일게요, 줄여서.

00:19:29.095 --> 00:19:32.275
지금 노른자 흰자를 동시에 부칠 거예요.

00:19:32.375 --> 00:19:35.440
그런데 노른자 2개를 제가 다 깬잖아요.

00:19:35.540 --> 00:19:39.393
다 부쳐 버리면 애 할 게 없잖아요?
남기셔야 돼요.

00:19:39.493 --> 00:19:43.940
그래서 길게 늘려주는데 이제
여러분이 이것을 이렇게.

00:19:44.040 --> 00:19:49.932
노른자부터 해서 5cm가 되게 늘려주세요.
이렇게 살짝.

00:19:51.587 --> 00:19:57.098
늘려주는 거는 많이 필요하지는 않아요.
이렇게 해서.

00:20:05.805 --> 00:20:08.789
해주고 이제 흰자.

00:20:08.889 --> 00:20:13.033
흰자 이렇게 살짝.

00:20:13.133 --> 00:20:18.494
여러분이 바로 부어버리면
노른자에 가서 붙어요.

00:20:18.594 --> 00:20:22.472
이게 약간 도통해야 돼요, 오늘.
너무 얇게 부치지 말고.

00:20:22.572 --> 00:20:25.854
살짝 이렇게 났어요.

00:20:25.954 --> 00:20:33.638
그리고 나서 이제 여기에 밀가루를
살짝만 넣어서 골려줄게요.

00:20:38.659 --> 00:20:44.873
접시가 없어서 좀 커서 그런데,
좀 작은 접시가 있으면.

00:20:44.973 --> 00:20:47.556
이렇게 골려서.

00:20:52.432 --> 00:20:56.729
그리고 흰자 한번 건드려볼게요.

00:20:59.625 --> 00:21:03.648
안 익은 쪽에 불을 살짝 놔 주시고.

00:21:03.748 --> 00:21:08.150
뒤에서 좀 받쳐주세요, 이렇게.
혹시 찢어질지 모르니까.

00:21:08.250 --> 00:21:12.997
그래서 여러분이 접시가 그러면 이렇게
김발 위에 놓으셔도 괜찮아요.

00:21:13.097 --> 00:21:16.328
흰자 같은 경우는 힘이
없어서 여러분이 잘못하면,

00:21:16.428 --> 00:21:20.654
접시에 놓으면 달라 붙는 경우가 있거든요.

00:21:24.239 --> 00:21:28.966
달라 붙으면 찢어질 가능성이
있어요, 이렇게 준비해주시고.

00:21:29.066 --> 00:21:33.975
아까 제가 여기 노른자 남겼어요.
노른자 남겨 놓은 거에,

00:21:34.075 --> 00:21:38.594
흰자를 조금만 놓을게요, 살짝.

00:21:42.567 --> 00:21:44.686
해줬어요.

00:21:44.786 --> 00:21:52.169
그리고 나서 이제 완자 지질 거예요.
얘는 기름이 약간 있어야 돼요, 기름이.

00:21:56.556 --> 00:21:59.281
한식 완자탕에서 해보셨죠?

00:21:59.381 --> 00:22:08.645
아까 이거를 이렇게 넣어주셔서
달걀물 고루 고루 묻혀주세요.

00:22:10.445 --> 00:22:14.886
묻혀 주고, 자기가 프라이팬을 딱 잡아요.

00:22:14.986 --> 00:22:22.439
잡고 이거 불을, 이미 지단이
부쳐져서 프라이팬이 달궈져 있어요.

00:22:22.539 --> 00:22:24.593
그래서 여기 넣었어요.

00:22:24.693 --> 00:22:29.024
지금 달걀물 떨어지는 거는
신경쓰지 마시고요.

00:22:29.124 --> 00:22:30.646
이따가 닦아내면 돼요.

00:22:30.746 --> 00:22:33.270
살살살 이렇게 굴려주세요.

00:22:33.370 --> 00:22:38.981
지금 세계 흔들면 달걀물이
다 팬에 떨어지거든요.

00:22:39.081 --> 00:22:44.001
이렇게 살살 굴려주면서 익혀주는데.

00:22:44.101 --> 00:22:51.742
이게 잘 굴러가려면 아까 여러분이 고기나
두부에 있는 수분을 잘 제거해주셔야 돼요.

00:22:51.842 --> 00:22:55.726
애가 땡글땡글해야 잘 굴러가거든요.

00:22:59.706 --> 00:23:04.640
해주시고, 이제 이렇게
좀 불을 켜서 자리를 잡으면,

00:23:04.740 --> 00:23:10.637
나머지 바닥에 달라붙은 지단은
살짝 닦아낼 거예요.

00:23:12.016 --> 00:23:15.920
잘 굴러다니죠? 이렇게 해서.

00:23:17.892 --> 00:23:23.526
약간 노르스름하게까지 다 굴려줄 겁니다.

00:23:33.811 --> 00:23:38.219
그리고 자주 여러분이
프라이팬을 닦아주셔야 돼요.

00:23:38.319 --> 00:23:42.671
그렇지 않으면 고기에서 나오는
육즙 때문에 시커매질 수 있거든요.

00:23:42.771 --> 00:23:45.823
다 됐네요 이렇게.
불 끄지 마시고요.

00:23:45.923 --> 00:23:49.334
다시 두부조림할 거니까,
이렇게 준비가 됐고요.

28_두부전골

00:23:49.434 --> 00:23:56.024
프라이팬 한번, 혹시 지지분한 거
있을지 모르니까 닦아내주시고요.

00:24:03.469 --> 00:24:08.323
시험장에서는 이렇게 이런 거
버리는 거는 옆에 통이 있어요.

00:24:08.423 --> 00:24:11.380
앞에 늘어놓지 마시고,
그 통에 버려 주시고.

00:24:11.480 --> 00:24:15.929
또 음식물 찌꺼기는 또 개수대에
봉지가 하나 걸려 있으니깐,

00:24:16.029 --> 00:24:21.524
거기에 여러분이 버려주시고, 앞에는
항상 깔끔하게 해 놔주시고요.

00:24:21.624 --> 00:24:22.925
조금 이따 썰고요.

00:24:23.025 --> 00:24:27.858
여기 두부에,
아까는 여기는 밀가루였고요.

00:24:27.958 --> 00:24:31.314
여러분이, 두부는 전분이에요.
녹말가루거든요.

00:24:31.414 --> 00:24:37.278
시험장에서 2개 나왔을 때 여러분이
흔동하지 않게 잘 확인해서 하는데,

00:24:37.378 --> 00:24:39.630
아무래도 녹말가루는 좀 하예요.

00:24:39.730 --> 00:24:45.156
하얗고 만져보면 뽀드득 하니까
잘 확인하셔서.

00:24:47.050 --> 00:24:51.507
두부는 여러분이 아까 소금을
좀 뿌려 놔는데 곁에 있는,

00:24:51.607 --> 00:24:57.424
지질 거니까 약간 물기를
좀 제거해주세요, 물기.

00:24:58.648 --> 00:25:03.118
키친타월로 하셔도 되고
면보로 하셔도 상관없고요.

00:25:05.842 --> 00:25:10.031
부스러지지 않게 이렇게 앞뒤로.

00:25:17.917 --> 00:25:25.132
이렇게 묻혀주고, 곁에 전분은
좀 이렇게 살살 털어내주세요.

00:25:29.156 --> 00:25:32.527
기름 좀 넣어볼게요.

00:25:35.860 --> 00:25:43.120
약간 기름이 좀 여유가 있어야 돼요,
이거 두부 지지는 거는 전분이 묻어 있어서.

28_두부전골

00:25:49.677 --> 00:25:54.884
전분 묻혀서 여기 바닥에 너무 오래
놓으면 두부가 깨질 수가 있어요.

00:25:54.984 --> 00:26:02.241
전분이 두부에 있는 수분하고 같이
이렇게 묻으면서 무거워지거든요.

00:26:02.341 --> 00:26:04.072
그래서 여러분, 조심해야 할 것 같아요.

00:26:04.172 --> 00:26:09.443
그냥 바로 묻히면서 날는 게
더 좋을 것 같네요, 팬에.

00:26:09.543 --> 00:26:12.842
제가 해보니까 이렇게 깨졌어요.
깨졌으니까 여러분이,

00:26:12.942 --> 00:26:20.231
그래서 지금처럼 이렇게 묻혀주셔서
떨어서 곧장 이렇게 들어가는 걸로.

00:26:21.367 --> 00:26:26.089
그리고 또 전분이 묻어서 여러분이
잘못하면 이렇게 기름 기울이다가

00:26:26.189 --> 00:26:32.368
두부끼리 또 붙어요. 그러면 나중에
모양이 흐트러질 수가 있거든요.

00:26:32.468 --> 00:26:35.718
떨 때 이렇게 떼다 보면
두부가 깨질 수도 있으니까.

00:26:35.818 --> 00:26:38.959
이렇게 떨어뜨려서 놓으세요.

00:26:42.209 --> 00:26:46.341
그래서 노르스름 할 때까지
익혀주시면 돼요.

00:26:48.637 --> 00:26:52.856
다 됐네요, 꺼내볼게요.

00:27:09.031 --> 00:27:14.325
이렇게 보셔서 예쁜 쪽으로
내시면 돼요, 색깔이.

00:27:20.468 --> 00:27:23.076
뜨거우니까 이렇게.

00:27:27.198 --> 00:27:35.678
이제 달걀만 썰어서 준비해 놓고요,
이제 전골 냄비에 옮겨 담아볼게요.

00:27:39.175 --> 00:27:45.966
가장자리 정리하셔서, 5cm가
나오는지 한번 확인할게요.

00:27:46.066 --> 00:27:51.263
약간 5cm가 짧으면 이렇게
썰어주셔도 되는데,

00:27:51.363 --> 00:27:56.264
만약에 그게 안 나올 것 같으면
이 길이로 이렇게 다시,

28_두부전골

00:27:56.364 --> 00:27:59.827
5cm로 잡아 줘서 이렇게.

00:28:02.870 --> 00:28:12.107
아까처럼 이제 똑같이,
1.2cm 정도 다시 담아볼게요.

00:28:18.735 --> 00:28:23.973
흰자는 넓으니까 5cm로 맞춰볼게요.

00:28:32.140 --> 00:28:34.781
마찬가지로 다시.

00:28:45.645 --> 00:28:49.069
이렇게 하셔서.

00:28:54.080 --> 00:28:56.064
준비가 됐습니다.

00:28:56.164 --> 00:28:58.525
그리고 제가 이거 치워 놓고요.

00:28:58.625 --> 00:29:06.824
숙주에도 간을 살짝 할 거예요.
소금, 참기름 해서 무칠게요.

00:29:13.606 --> 00:29:18.650
우리 소고기 전골에서처럼 마찬가지로
소금 조금 넣어주시고요.

00:29:18.750 --> 00:29:21.689
참기름도 살짝.

00:29:29.602 --> 00:29:35.678
이 재료는 전골 냄비에 담아낼 겁니다.

00:29:35.778 --> 00:29:42.334
지금 이제 여러분이 봤을 때 제가 이것도
삶고, 삶고, 다 양념하고, 지단 해놨는데

00:29:42.434 --> 00:29:47.589
표고에 간을 살짝 할게요.
간장, 참기름만 넣어서.

00:29:52.189 --> 00:29:53.951
넣어주고.

00:29:57.064 --> 00:30:01.408
참기름 살짝 이렇게.

00:30:11.379 --> 00:30:17.810
이제 여러분, 전골냄비에
한번 돌려 담을게요.

00:30:17.910 --> 00:30:23.377
이것도 재료를 서로 마주보게
담아주는 거가 훨씬 예쁩니다.

00:30:23.477 --> 00:30:26.904
순서는 없고요.
여러분이 이제 색 맞춰서,

00:30:27.004 --> 00:30:32.967
빨간색 옆에 하얀색, 노란색
이렇게 색을 맞춰서 담아주시면.

00:30:37.476 --> 00:30:41.229
담아주시고, 무도 넣어주시고요.

28_두부전골

00:30:41.329 --> 00:30:45.924

무는 조금 여유가 있으면
여러분이 버리지 마시고요.

00:30:46.024 --> 00:30:51.582

무 데쳐 놔다가 이 가운데
중앙에 조금 올려 놓고,

00:30:51.682 --> 00:30:57.706

완자 올려 놓으면 훨씬 더 예쁘거든요.
이렇게 해서 좀 남기세요, 있으면.

00:30:59.255 --> 00:31:03.166

맞춰 주시고, 이렇게 잘 예쁘게 담고요.

00:31:03.266 --> 00:31:06.367

이제 여러분이 아까 이런 짜투리
남은 게 있을 거예요.

00:31:06.467 --> 00:31:12.126

무 이런 거, 밑에 깔아도
상관없습니다, 밑에.

00:31:14.934 --> 00:31:16.123

해주시고요.

00:31:16.223 --> 00:31:21.520

이제 두부를 또 이 위에 돌려서.

00:31:25.646 --> 00:31:32.618

예전에는, 옛날 책에는 이 두부에 고기를
이렇게 붙여서 미나리에 묶었는데

00:31:32.718 --> 00:31:35.569

이번 시험에는 그게 빠진 것 같아요.

00:31:39.118 --> 00:31:45.434

이렇게 담아주시고요, 이렇게 담고 완자를
여기에 올려서 끓여내라 그랬거든요.

00:31:45.534 --> 00:31:50.841

그런데 이제 우리가 완자는
이미 아까 다 익혔어요.

00:31:50.941 --> 00:31:55.483

이렇게 노릇노릇 익혔기 때문에
여러분이 이것을 한번 잠깐,

00:31:55.583 --> 00:31:59.512

국물 부어서 끓여주고,
마지막에 살짝 올리세요.

00:31:59.612 --> 00:32:04.793

같이 넣고 끓여버리면 이 완자가 잘못하면
달걀하고 이런 거 입혔기 때문에

00:32:04.893 --> 00:32:07.712

개가 풀어져서 좀 안 예쁠 수가 있어요.

00:32:07.812 --> 00:32:12.842

그래서 이 국물을 여러분이 아까처럼
이제 컵에,

00:32:12.942 --> 00:32:16.868

자기가 주어지는 냄비가 어떤 크기일까.

00:32:16.968 --> 00:32:22.248

그런데 20cm 정도 전골냄비는
1컵이 약간 못 들어가더라고요.

00:32:22.348 --> 00:32:26.338
그래서 그 1컵 정도 못 되는 거에
여러분이 간장으로 색을 내고,

00:32:26.438 --> 00:32:29.155
소금 간을 해주시면 돼요.

00:32:31.446 --> 00:32:38.490
표고와 송주에도 약간의 간이 되어
있기 때문에 여러분이 집에서 연습하실 때,

00:32:38.590 --> 00:32:44.808
이 1컵 기준으로 했을 때 지금
두부 전골에도 국간장이 없어요.

00:32:44.908 --> 00:32:50.705
그래서 진간장으로 살짝 색깔만 이렇게
연한 육수같은 색깔 내주시고,

00:32:50.805 --> 00:32:58.556
소금을 조금 넣으셔서
한번 이렇게 부어볼게요.

00:33:09.864 --> 00:33:14.391
이거는 거의 1컵 정도 들어갔네요.

00:33:14.491 --> 00:33:23.343
해주셔서 이렇게 잠깐 끓여주는데,
여러분이 이렇게 뚜껑을 덮어서 끓일 건데요.

00:33:23.443 --> 00:33:29.703
당근도 한 번 데쳤고, 무도 데쳤고,
숙주도 데쳐서, 쪽파는 살짝 익으면 됩니다.

00:33:29.803 --> 00:33:33.078
그래서 오랫동안 끓이지 마시고,
두부도 다 익힌 거기 때문에

00:33:33.178 --> 00:33:38.944
그래서 한소끔만 김 올라오면
이제 완자를 넣어서 마무리하겠습니다.

00:33:39.044 --> 00:33:43.957
살짝 끓으면 여러분이 이제,
애는 고기가 안 들어가서

00:33:44.057 --> 00:33:47.381
그렇게 불순물은 많이 나오지 않아요.

00:33:47.481 --> 00:33:51.827
다 또 익힌 거고 그래서
이제 한소끔 다 끓였어요.

00:33:51.927 --> 00:33:55.246
그래서 재료를 보면 파도 숨 죽어 있고요.

00:33:55.346 --> 00:33:58.971
살짝 불 줄이고, 지금 완자 5개인데.

00:33:59.071 --> 00:34:02.227
저 6개 만들었는데요?
상관없어요.

00:34:02.327 --> 00:34:04.923
5개 미만이 수량 부족으로 들어가는 거지,

28_두부전골

00:34:05.023 --> 00:34:08.503
하나 더 만들었다고 큰일 나는 거
아니니까 여러분이.

00:34:08.603 --> 00:34:11.905
저는 6개 만들어서.

00:34:15.812 --> 00:34:19.916
잠깐 넣어 놓고요,
불 끄겠습니다.

00:34:30.986 --> 00:34:39.939
이렇게 해서 지금 두부 전골이 완성이 됐습니다.

00:34:40.039 --> 00:34:42.761
여러분, 수고하셨습니다.