



많이 힘들지?
Let's go 힐링타임

이재훈

천안 제일고등학교 관광조리경영학과 3학년



INDEX

1 주제선정 배경

2 주제

3 첫번째 메뉴

4 두번째 메뉴

5 세번째 메뉴

6 소감

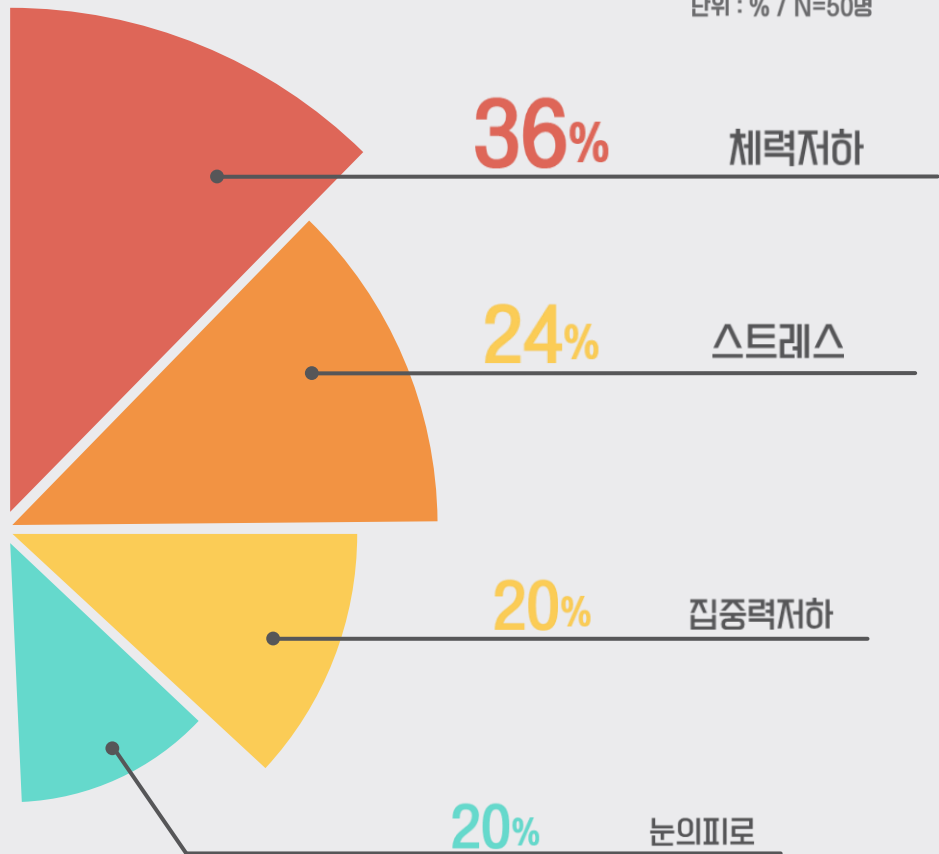


1

주제선정배경

고3 대상 설문 조사 결과

단위 : % / N=50명



이번 기말고사 동안 천안 제일고등학교 3학년 친구들 50명을 대상으로 "공부하다 지쳐있을 때, 내 몸에 나타나는 증상은 무엇입니까?" 라고 질문을 던졌습니다.

왼쪽의 표는 설문조사 결과를 나타낸것입니다. 친구들은 체력저하, 스트레스 등 다양한 증상을 호소 했습니다.



주제선정 배경

많은 고등학교 3학년 학생들은 시험기간이면 학교에 남아 공부를 합니다. 그들은 힘들고 어려운 시험기간 동안 매우 지쳐합니다. 또한 석식이 제공이 되지 않기 때문에 인스턴트 식품을 많이 섭취합니다. 친구들을 위해 공부에 대한 압박을 잠시나마 줄이고 힐링을 할 수 있는 건강한 3코스 요리를 구성하게 되었습니다.

재료 선정 포인트

1. 설문조사를 통해 알게 된 친구들의 증상에 도움이 되는 재료를 선정하였습니다.
2. 제철재료를 이용하였습니다.
3. 직접 기른 채소를 이용하였습니다. (깻잎, 마늘, 부추 등)
4. 손수 만든 발효액 등을 활용하였습니다. (가시오가피 발효액, 마늘 후레이크)



공부의 압박감도 이겨내는
3코스 요리!

팔딱 팔딱 삼계만두



재료의 효능

삼계탕 여름의 보양식으로 알려진 삼계탕은 혈액순환 및 원기회복의 도움을 주며 피로회복, 집중력향상 도움을 준다.

부추 학생들은 나트륨 함량이 높은 인스턴스 식품을 자주 섭취한다. 부추는 체내의 나트륨 배출을 도와 준다. 또한 피로가 빨리 회복되는 비타민성분이 다량함유되어 있다.

사용 재료



- 닭가슴살
- 두부
- 부추
- 만두피
- 미삼
- 닭발
- 마늘
- 대추
- 청주
- 삼계탕 약재팩

조리 과정 사진 및 설명

3

첫번째 메뉴



재료



닭발, 마늘, 대추를 넣고 닭발육수를 내준다



닭발육수에 한방팩과 닭가슴살을 넣는다



5분정도 끓인 후 미삼을 넣고 10분더끓인다



닭가슴살이 익으면 닭과 미삼을 건져 식혀준다.



나머지재료를 건져육수는1/2정도줄이고 식혀서 젤리화를시킨다



두부와 부추는 다져준다. 두부는 물기를 완전히 제거한다



젤리화가 된 육수는 다져준다



젤리화된 육수, 두부, 부추를 소금 후추 간을 하고 섞어 준다



재료를 만두피에 올려 만두모양으로 만든후 찜기에 10분정도 찜는다



대추는 씨를 빼고 말아서 썰어주고 미삼은 편을 썰어준다



찜만두를 그릇에 담고 고명을 올려 완성한다

피자와 사랑에 빠진 감자도넛



재료의 효능

- ★ **감자** 감자에는 신체에 에너지를 생성하는 탄수화물과 스트레스를 낮춰 주는 비타민c가 풍부 하다.
- ★ **새우** 새우에 들어있는 키토산, DHA 성분이 두뇌를 활성화 시켜 기억력을 향상시키고 카로틴이 체내에 흡수 되면서 비타민A로 바뀌어 시력보호와 면역력강화에 도움을 준다.

사용 재료



감자

새우

돼지고기

새송이버섯

양파

파프리카

마늘후레이크

깻잎

토마토 소스

빵가루

튀김가루

달걀

모짜렐라

조리 과정 사진 및 설명

4 두번째 메뉴



재료



감자는 강판에 갈고 수분을 빼고 따로 보관한다



양파, 파프리카, 버섯은 다져주고 깨끗은 채를 썬다



과인은 편을 썰고 차갑게 보관해 둔다



새우는 곱게, 고기는 곱게 다져준다



따로 보관하던 감자수분은 버리고 가라앉은 전분을 감자와 섞어준다



팬을 달군 후 고기>새우>야채 순으로 볶는다



볶은재료에 토마토소스를 넣고 전분으로 농도를 맞춘다



볶은재료를 식힌 후 모짜렐라치즈와마늘후레이크를 혼합한다



감자를 넓게핀 후 속재료를 감싸준다



도넛모양으로 만들어준다



도넛을 튀김가루>달걀>빵가루 순으로 묻힌다



노릇노릇한색이 나올때 까지 튀겨준다



접시에 튀겨준 도넛을 올리고 과일>요거트>어린잎순으로 플레이팅 해준다

가시오가피 시럽을 곁들인 블루베리 치즈를 품은 복숭아



재료의 효능

★복숭아 복숭아는 알칼리성 식품으로 면역력 향상에 도움을 준다. 또한 사과산, 유기산이 풍부해 피로회복에 뛰어나다.

★가시오가피 엘레우테로사이드 라는 성분이 기억력을 좋게하여 학습능률을 좋게한다.

사용 재료



복숭아

우유

생크림

필라델피아 크림치즈

설탕

전분

가시오가피발효액

딸기시럽

블루베리

모듬견과류

막대과자

오레오과자

조리 과정 사진및 설명

5 세번째 메뉴



재료



가시오가피 발효액을 졸인 후 차갑게 보관한다



견과류, 오레오를 으갠 후 섞어준다



우유를 넣고 살짝 열을 가한 후 크림치즈를 넣고 녹여준다

<치즈제조>



크림치즈가 녹으면 나머지 재료를 넣고 끓여준다



치즈가 완성되면 찰주머니에 넣어준다



복숭아의 속을 파준다



복숭아를 끓는물에 데치고 얼음물에 담가 껍질을 벗긴다



껍질을 벗긴 복숭아에 치즈와 블루베리로 속을 채워 넣는다



속을 채운 복숭아를 접시에 올리고 시럽을 뿌린 후 가니쉬를 올려 마무리한다



음식을 만들 때, 음식을 먹을 상대방의 **마음과 상황**을 이해하고 배려하며 조리 했을때 최고의 요리가 된다고 생각합니다.

제가 고등학생이기에 시험기간에 친구들이 겪는 상황을 더욱 잘 이해 할 수 있었고 그들의 입장에서 먹고 싶은 요리를 만들고자 하였습니다.

앞으로도 제 요리를 먹는 사람들의 **마음과 상황**을 이해 하며 그들을 만족 시킬 수 있는 요리를 하고 싶습니다.



감사합니다

이재현
