

80 01 04

전통음식 조리 기구 및 조리법

## 전통음식의 세계화를 위한 조리가전기구의 이용

-컨벡션오븐을 중심으로-

### 서언

- 핵가족화, 맞벌이 가정과 독신 가정의 증가, 소득수준의 향상 및 소비 패턴의 다양화, 편리성의 추구 등 사회 구조의 급속한 변화에 따라 식생활에도 많은 영향을 끼치게 되었다.
- 따라서 외국 제인 브랜드가 속속 압입하여 우리의 전통음식의 설 치리가 더욱 좁아지게 될은 사실이다. 그러나 우리나라 주부들은 전통음식에 대해 개발 계승해야 한다고 생각하고 있으며 전통음식이 간편식품으로 개발 된다면 우리음식의 매용 하겠다(68%)는 의견을 보이고 있다.
- 그러므로 이같은 소비자들의 요구를 충족 시키기 위해서는 우리나라 음식의 조리과정의 간편화 및 합리적인 조리방법 개발과 대량생산을 통해 누구나 쉽게 이용할 수 있는 방법이 모색 되어야 하겠다.
- 결국 오늘날의 조리는 과학적이고 합리적이며 시각적으로 맛을 낼 수 있는 기능적인 요리가 되어야 한다고 본다. 본 실용지음에서는 전통음식의 발전과 세계화를 위해 조리가전기구가 어떻게 발전해야 하는지를 컨벡션 오븐을 중심으로 발표 하고자한다.

80 01 04

전통음식 조리 기구 및 조리법

2

### 전통음식의 종류

- 밥: 찰밥, 비빔밥, 오곡밥, 영양밥, 골밥, 골밥, 보리밥, 콩나물밥, 죽순밥, 콩밥, 우유밥, 비빔밥 등
- 국/탕: 육개장, 선지국, 굴국, 곰탕, 갈비탕, 미역국, 삼계탕, 토란국, 냉이국, 추어탕, 꼬리곰탕, 우거지국, 복어국, 대구탕, 명태국, 오이냉국, 양지탕,
- 아욱국, 양지탕, 해운탕, 해삼탕, 계란탕, 조개탕, 닭도리탕, 영계떡국 등
- 찌개: 떡어찌개, 두부찌개, 비지찌개, 콩찌개, 콩장찌개, 감자찌개, 생선찌개, 명란찌개, 갈비찌개, 된장찌개, 된장떡국 등
- 전골: 산전골, 경팔전골, 두부전골, 낙지전골, 금장전골, 송이전골, 닭전골, 생선전골 등
- 찜: 육림, 돼지갈비찜, 도미찜, 닭찜, 계란찜, 편양찜, 장아찌, 가지찜, 어선, 송이찜, 해삼찜, 양파찜, 개장찜, 배추찜, 송이찜 등
- 볶음: 영계볶음, 우육볶음, 돼지고기볶음, 송이버섯볶음, 떡볶이, 두릅볶음 등
- 조림: 장조림, 떡어조림, 우렁조림, 채볶조림, 조기조림, 연근조림, 콩조림, 두부조림, 가지조림, 닭조림, 닭고추조림, 계란조림 등

80 01 04

전통음식 조리 기구 및 조리법

3

### 전통음식의 종류

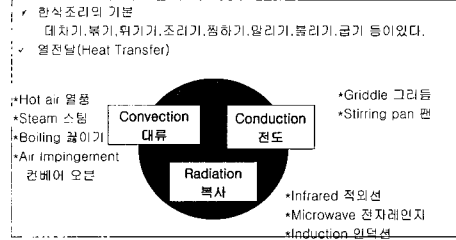
- 구이: 너비아니구이, 제육불고기, 정어구이, 도미구이, 더덕구이, 캬치구이, 내장꼬치구이, 감구이, 복어구이, 송어구이, 오징어구이 등
- 산적: 삼선적, 제육산적, 파산적, 산적, 닭산적, 마늘적, 누룽지, 감산적 등
- 전유어: 육전, 김치전, 굴전, 파전, 가지전, 울박전, 계란부침
- 편육과 튀김: 떡, 쇠머리편육, 돼지머리편육, 민어튀김, 속튀김, 떡튀김 등
- 국수: 떡국, 팽이버섯국수, 비빔국수, 울면, 밀국수, 떡국, 만두, 광국수 등
- 떡: 서유떡, 인절미, 두릅떡, 신머리떡, 울박떡, 마추면, 부꾸미, 송편, 죽계떡, 백설기, 찰떡, 무우서유떡, 울면, 찰떡, 약식, 곶감, 등
- 김치: 배추김치, 깻두기, 동치미, 총각김치, 떡김치, 보쌈김치, 열무김치, 깻김치, 단무지, 오이치, 오이소박이, 쪽두기, 고등해가랑치 등
- 전: 해초떡전, 김치전, 반대떡 등
- 장아찌: 오이장아찌, 마늘장아찌, 오이초, 고추장아찌, 무우장아찌 등
- 화채: 배화채, 글화채, 영동화채, 식혜, 수정과, 보리수단, 무너소령, 배숙 등
- 나물: 콩나물무침, 시금치무침, 달래닭심, 오이뽕두리, 고사리나물, 질재, 도라지나물, 울박나물, 도라지생채, 오이초나물, 당면채, 죽순채 등

80 01 04

전통음식 조리 기구 및 조리법

4

### 조리의 원리

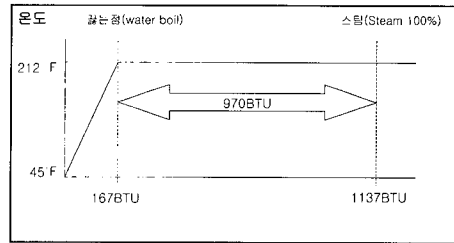


80 01 04

전통음식 조리 기구 및 조리법

5

### 스팀(Steam)

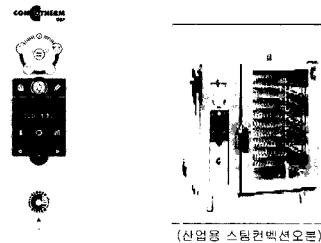


80 01 04

전통음식 조리 기구 및 조리법

6

### 컨벡션 스팀 오븐(Convection Steam Oven)<sup>3)</sup>



80 01 04

전통음식 조리 기구 및 조리법

7

### 컨벡션 스팀 오븐(Convection Steam Oven)<sup>4)</sup>



80 01 04

전통음식 조리 기구 및 조리법

8

### ▽ 컨벡션 스팀 오븐(Convection Steam Oven)

- 가능
- 1. 스팀(Steam) 100℃ : 삶기
- 2. 저온찜(Bio Steam) 95℃ 이하 : 찜
- 3. 퀵스팀(Quick Steam) 105-120℃ : 강력찜
- 4. 열풍(Hot Air) : 30-250℃ : 구이, 튀김, 말림
- 5. 콤비(Super heated) : 100-250℃ : 초형, 류시구이
- 6. 써티제(Core Temp.Control) : 중심온도 조리
- 7. 재생(Regeneration) : 데우기(재가열)
- 8. 예약기능
- 9. 메뉴 메모리 기능
- 10. HACCP 조리기능
- 11. NETWORK 조리기능 등



80-01-04 전통음식 조리기기의 발전방향 9

### ▽ 우리음식의 예1”설령탕 육수”

- 재료:사골,양지고기,물
- 현재의 방법  
가마솥에 넣고 계속 4-8-12-24시간 끓임-  
-> 국물의 졸아들(더운물로 채우고 또끓임)
- 스팀컨벡션오븐 이용방법  
깊은 쉬팬에 재료를 넣고 100℃의 오토스팀  
으로 12-24시간 끓임(국물이 졸아들지않음)

80-01-04 전통음식 조리기기의 발전방향 13

### ▽ 기존 조리방법

- 삶기(데치기):솥이나 그릇에 물을 끓여 데침
- 찜:시루를 이용한 떡의 조리  
찜통을 이용한 찜조리
- 구이:그리들이나 석쇠를 이용한 굽기
- 조림:냄비나 케틀에 음식을 넣고 장시간 열을 가하여 수분을 줄여서 조리중.
- 튀김:후라이어에 식용유를 넣고 김갈 음식의 종류에 따라 온도를 조절하면서 튀겨냄.
- 볶음:후라이팬이나 케틀에 기름을 두르고 음식을 넣고 주걱이나 볶음삽으로 타지 않도록 볶음.

80-01-04 전통음식 조리기기의 발전방향 10

### ▽ 예2”달걀찜”

- 재료:달걀,물,소금
- 현재의 방법  
재료를 섞은후 스팀솥에 넣고 100℃에서 장시간 찜다.->공기구멍, 쉽게 상함, 단단함
- 스팀컨벡션오븐 이용방법  
재료를 섞은후 쉬팬에 넣고 85℃의 바이오 스팀으로 25분간 찜다 - 공기구멍 없음, 매우 부드러움, 증가율이 다소 큼.

80-01-04 전통음식 조리기기의 발전방향 14

### ▽ 세계화를 위한 향후 조리방법

- 삶기:물에 직접 삶는 방법보다는 열효율이 높은 100%스팀을 이용하여 찜 것임.
- 찜: 스팀을 최대한 살리고 온도는 높지 않은 저온찜을 활용하게 될 것임.
- 구이:직접 음식물이 열판에 닿아 타게되는 굽기 보다 열풍을 이용한 콘벡션 오븐을 활용하게 될것임.
- 튀김:음식물을 장시간 고열의 튀김유에서 익힘으로서 나타나는 탄화,연기,비만,환경,위생등을 고려 할 때 스프레이유를 활용한 방법이 증가할 것임
- 볶음:현재의 상태로 볶는방법과 기름을 스프레이하여 상태를 깨끗하게 볶아내는 방법이 병행 될것임.
- 재생:Cook-chill, Sous-vide, Cook-freeze등의 System조리된 음식을 짧은시간내에 재생하는 기능을 많이 활용하게 될 것임.

80-01-04 전통음식 조리기기의 발전방향 11

### ▽ 결론

- 단기(1-5년)
  - 현재의 재래식 조리방법의 개선을위한 현대식 조리설비를 이용한 조리법 연구(간편,디자인,맛 등)
  - 스팀컨벡션오븐등 도입 및 주방설계,설비 추진
- 중기(6-10년)
  - 한국 전통음식의 대대적인 홍보(국내, 국제)
  - 전통음식의 급속한 보급망 구축
- 장기(11년이후)
  - 한국 전통조리의 세계화 보급/정착화

80-01-04 전통음식 조리기기의 발전방향 15

### ▽ 세계화를 위한 향후 조리방법

- 시스템쿠링의 활용의 일상화 실현.
- Cook-serve(조리후 서빙)
  - Cook-freeze(냉동 조리법)
  - Cook-chill (조리후 급속냉각)  
조리->냉각(4℃)->보관(Food bank)->5일이내 재생(74℃)->서빙
  - Sous-vide(저온 진공조리)  
진공비닐포장->저온가열(100℃이하) ->냉각(4℃)-> 보관(Food bank)->23일이내 재생(74℃)->서빙
  - P.S: 스팀컨벡션오븐+진 저래인지 기능이 부가된 기능의 오븐의 출현 예상(2004년)

80-01-04 전통음식 조리기기의 발전방향 12

### ▽ 참고문헌

- 1)안숙자,한국 정부의 가공식품에대한 인식 및 이용 실태에관한 연구, 1989
- 2)한정혜,한국요리,1988
- 3)4)5) 독일convotherm사/ (주)에취알에스 자료

80-01-04 전통음식 조리기기의 발전방향 16