

음식의 안전한 조리

교과서 84~91쪽

키포인트

- 조리의 순서
- 조리 방법의 종류와 특징
- 식사 예절
- 뒷정리 및 식사 평가

조리 방법

- 생 조리: 열을 가하지 않고 식품이 가진 맛과 향을 그대로 살리는 방법
- 끓이기: 식품을 물에 넣고 오랫동안 가열하여 익히는 방법
- 데치기: 끓는 물에 식품을 넣고 살짝 익히는 방법
- 찌기: 수증기의 열을 이용하여 식품을 익히는 방법
- 튀기기: 뜨거운 기름에 식품이 잠기도록 하여 익히는 방법
- 볶기: 프라이팬에 기름을 조금 두르고 섞어 가며 익히는 방법
- 부치기: 프라이팬에 기름을 두르고 앞뒤로 뒤집으며 익히는 방법
- 굽기: 식품을 불에 직접 혹은 프라이팬이나 오븐을 이용하여 익히는 방법

녹말의 호화

곡류에 물을 넣고 가열하면 곡류의 녹말이 수분을 흡수하여 부피가 커지고 점성과 투명도가 증가하는 현상

단백질의 변성

육류를 가열하면 근육 단백질이 수축하면서 질겨지지만 결합 조직은 부드러워지는 것

1 가족을 위한 식사 준비 순서

- (1) 계획하기 식단 작성, 조리 순서 결정, 필요한 식품 및 분량, 조리 방법 결정
- (2) 준비하기 손 씻기, 조리 복장 갖추기, 식재료·조리 도구 준비
- (3) 조리하기 계량하기 → 씻기 → 썰기 → 가열하고 맛 내기
- (4) 상차림 및 식사하기 밥은 왼쪽, 국은 오른쪽에 배치, 국그릇 옆에 숟가락, 젓가락 배치
- (5) 뒷정리하기 보관할 음식과 음식물 쓰레기로 분류하여 정리, 설거지 및 주변 정리
- (6) 평가하기 영양, 기호, 경제, 능률, 위생, 환경 측면에서 식사 평가

2 가족을 위한 음식 만들기

(1) 흑미밥

- ① 백미와 흑미를 가볍게 문질러 씻고 밥솥에 넣어 30분 정도 불림.
- ② 강한 불에서 가열하다가 밥물이 끓어오르면 중간 불에서 5분 정도 끓인 후, 약한 불에서 15~20분 정도 뜸을 들임.
- ③ 밥알이 뭉치지 않도록 주걱으로 섞은 후 그릇에 담아냄.

(2) 콩나물국

- ① 콩나물은 깨끗이 씻고, 실파는 적당한 길이로 썰.
- ② 냄비에 물과 다시마를 넣고 5~10분 정도 끓인 후 다시마를 건져 냄.
- ③ 다시마 육수에 콩나물을 넣고 뚜껑을 닫은 후 중간 불로 5분 정도 끓임.
- ④ 콩나물이 익으면 실파, 다진 마늘을 넣어 좀 더 끓이고, 소금으로 간함.

(3) 떡갈비

- ① 양념 재료를 모두 볼에 넣은 후 고루 섞어 양념장을 만들.
- ② 양념장 볼에 다진 쇠고기를 넣고 끈기가 나도록 치대며 3분 정도 반죽함.
- ③ 적당한 크기로 고기 반죽을 떼어 내어 납작하게 빚음.
- ④ 식용유를 두르고 달구어진 프라이팬에 앞뒤를 노릇하게 익힌 후, 약한 불에서 뚜껑을 덮어 속까지 고루 익힘.

(4) 달걀찜

- ① 다시마 육수에 달걀을 풀고 잘 섞음.
- ② 달걀 물을 체에 내린 후 새우젓을 넣어 섞음.
- ③ 뚜껑이 있는 찜 그릇에 달걀 물을 70~80% 정도 넣음.
- ④ 찜통에 찜 그릇을 넣어 뚜껑을 닫고 약한 불에서 15~20분 정도 익힘.

(5) 시금치나물

- ① 시금치의 뿌리에서 십(+)자로 가른 후 깨끗한 물에 씻음.
- ② 끓는 물에 소금을 넣고 시금치를 뿌리 쪽부터 넣어 살짝 데침.

- ③ 데친 시금치를 찬물에 넣어 행구고 물기를 꼭 짤.
 - ④ 양념장을 만들어 시금치와 골고루 무친 후, 참기름을 넣어 버무림.
- (6) 블루베리 바나나 스무디
- ① 블루베리는 찬물에 씻어두고, 바나나는 껍질을 벗겨 자름.
 - ② 믹서에 준비한 재료를 모두 넣어 20초 정도 곱게 갈.

3 식사 예절

- (1) 어른이 수저를 든 후에 수저를 들어야 함.
- (2) 숟가락과 젓가락을 한꺼번에 쥐지 않음.
- (3) 음식을 먹는 소리나 그릇이 부딪히는 소리를 내지 않음.
- (4) 함께 먹는 반찬을 뒤적이거나 골라 먹지 않음.
- (5) 입에 들어간 음식은 보이지 않게 함.
- (6) 재채기를 할 때에는 얼굴을 돌리고 입을 가림.

4 뒷정리 및 식사 평가하기

(1) 뒷정리

- ① 남은 음식 정리: 보관할 음식과 음식물 쓰레기로 구분하여 정리함.
- ② 설거지: 적당량의 세제를 수세미에 묻혀 거품을 내고 그릇에 음식물 찌꺼기나 기름기가 남지 않도록 문지르고 깨끗한 물로 여러 번 행굼.
- ③ 행주·수세미 소독·건조: 깨끗하게 빨아서 햇볕에 건조하거나 삶아 소독함.

(2) 식사 평가하기 영양 면, 기호 면, 경제 면, 능률 면, 환경 면, 위생·안전 면에서 평가

교과서 속 활동

➤ 활동 식사 예절에 관련하여 당황했던 경험이 있었는지 이야기해 보자.

- 추석에 온 가족이 모여 식사를 하는데, 사촌 동생이 어른들이 숟가락을 들기 전에 음식을 마구 집어먹어서 당황했던 적이 있다.
- 친구와 떡볶이를 먹는데, 친구가 입안에 떡볶이를 가득 물고 큰 소리로 이야기를 해 놀란 적이 있다.

➤ 활동 최근 가족이 함께한 식사の内容을 쓰고, 다음 여섯 가지 면에서 평가해 보자.

- 식사: 현미밥, 소고기미역국, 햄, 돼지고기장조림, 배추김치
- 영양 면에서 채소가 부족하며 육류에 편중되어 있다. 식사 준비에 소요되는 시간의 노력은 적절했으며, 음식의 양도 적당해서 음식물 쓰레기가 거의 나오지 않았다.

개념 확인 문제

- 1 식품을 물에 넣고 오랫동안 가열하여 익히는 가열 조리 방법은 ()이다.
- 2 튀기기, 볶기, 부치기는 ()을/를 이용하여 가열하는 조리 방법이다.
- 3 사과, 감자, 우엉 등의 껍질을 벗겨 공기 중에 두면 갈색으로 변하는 것을 () 현상이라고 한다.

정답 끓이기, 기름, 갈변

스무디

과일과 요구르트, 아이스크림 등으로 만든 부드러운 음료, 신선한 과일 등을 얼려서 갈아 만든 음료

과일과 채소의 갈변

사과, 감자, 우엉 등의 껍질을 벗겨 공기 중에 두면 갈색으로 변하는 현상

남은 음식 처리 방법

손대지 않고 남은 음식은 뚜껑이 있는 그릇에 담아 냉장 보관하고, 먹다가 남은 음식은 뼈 등의 이물질을 제거한 후 음식물 쓰레기통에 분리하여 버린다.