

2023 아트푸드 진로캠프

가족과 함께하는 요리진로 체험캠프 - 워크북 -



Class 01. 현미강정 만들기



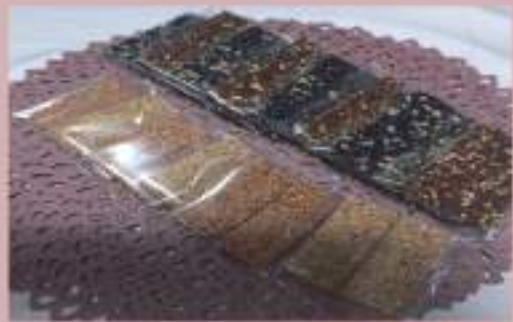
공작

현미강정
만들기

2023.09. 09

강정

곡류, 견과류, 깨등을
물엿에 버무려 만든 과자.



만드는 방법

1. 시럽이 끓으면 재료를 넣고 바닥까지 시럽을 끓여 재료와 전체를 골고루 섞는다.
2. 한 덩어리가 될 때까지 계속 볶아준다.
3. 덩어리가 된 재료를 틀에 넣어 모서리와 가장자리를 채워 준 다음 나머지도 채운다.
4. 채운 틀을 밀대로 꼭꼭 눌러준다.
5. 받치고 있던 도마를 위로 오게 뒤집어 준다.
6. 다시 한번 밀대로 밀어주고 재료가 식으면 막대를 놓고 잘라준다.



포장하기

I - Class 02. 쌀술빵 만들기



쌀술빵
떡과 빵의 중간 식감으로
현대화된 간식

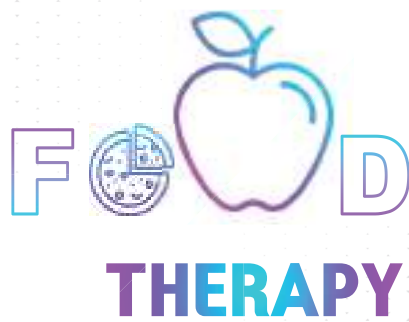
만드는
순서

01. 물통에 뚜껑을 덮고 물을 끓여 준다.
02. 볼에 재료를 넣고 반죽한다.
03. 차례대로 색을 넣고 몰드에 넣어준 다음 찜기에 올린다.
04. 찌진 술빵을 포장한다.

주의

1. 반드시 물이 끓고 있는 상태에서 찜기를 올린다.
2. 뚜껑은 열지 않는다.
3. 포장은 연기가 빠진 후 한다.

I - Class 03. 사과잼 만들기



보조개사과 잼 만들기 준비물



보조개사과 300g



설탕 200g



사과잼 약간



계피가루 약간



레몬즙 2방울



보조개 사과 잼 만들 !

1. 사과는 채를 썰어준다
2. 채 썬 사과와 설탕을 넣고 강불에서 끓여준다.
설탕이 녹으면 중간불로 줄여준다
사과즙을 넣고 줄여준다
3. 농도가 알맞으면 계피가루와 레몬즙을 넣고
약불로 줄여서 마무리한다
4. 사과 잼을 식혀서 소독한 병에 넣어준다.



보조개사과 잼 활용하기

1. 사과잼 핑거푸드 샌드위치
2. 사과잼 선물하기



I - Class 04. 오이컵 참치 샐러드 만들기



CUCUMBER TUNA STUFFED

오이컵 참치 샐러드

내 마음 그릇
내게 힘들었던 부분은 파내고
파낸 속은 행복으로 채워 넣는 내 마음 그릇
오늘 내 마음 그릇에 무엇을 채워볼까
함께하는 기쁨과 함께 나누는 행복으로
소복이 한 그릇을 채워보세요

오이가 궁금해요 (오감자극)



오이는 어떤 **맛**이 날까?
오이의 **향**은 어떨까?
오이는 어떤 **색**일까?
오이는 어떤 **소리**가 날까?
오이는 어떤 **느낌**일까?

오이컵 참치 샐러드 만드는 순서



1



2



3



4

오이는 소금으로 깨끗이 문질러서 씻고 알로 가시볼 긁어주세요!

오이를 2~3cm 정도로 잘라주세요!

자른 오이의 속을 티스푼으로 파내어 주세요!

크리미는 손으로 털어주고 양파는 곱게 다져서 찬물에 담가 놓아 주세요!

참치캔은 마요네즈 2큰술, 소금과 후추로 간을 해서 크리미와 같이 섞어주세요!

참치양념을 오이속에 넣고 계집을 살짝물려 가시주세요!

이제 오이위까지 올려주어야 먹음직스럽고 보기에 더 예뻐요!

스터프트 (stuffed)

- ✓ 재료의 속을 파내어 그 속을 다른 것으로 채워 넣는 음식
- ✓ 먹을 수 있는 식재료를 만드는 그릇
- ✓ 그릇 때 먹는 요리는 일회용 플라스틱 사용을 줄일 수 있어요



함께 나누는 행복

자연에서 얻을 수 있는 다양한 소재들을 활용하여 테이블 플레이팅을 해봅니다
 자연을 사랑하고 아끼는 마음이
 우리 지구를 더 건강하고
 아름답게 만들 수 있다는 것을
 우리 모두는 잘 알고 있습니다.
 아는 것을 실천하는데는
 용기가 조금 필요합니다

I - Class 05. 오색양갱 만들기

한천을 이용한

오색양갱만들기



2023.10.14. 원주로자보통 2층

양갱

팥이나 콩을 삶아 앙금을 만들고 앙금에 한천을 녹인후 다양한 재료를 넣고 굳혀 만든 디저트

응고제종류 : 젤라틴(동물)
한천(우뚝가사리)
곤약(구약감자의 뿌리줄기)



양갱

만드는 순서

01. 물에 한천을 넣어 끓인 후 끓여준다.
02. 물이 끓으면 설탕을 넣고 녹여준다.
03. 설탕이 녹으면 불을 끄고 양금을 넣어 전체 섞어준다.
04. 3이 골고루 끓고 나면 물엿을 넣고 색소를 넣어 준다.
05. 다 끓인 재료를 몰드에 넣고 굳힌다.

I - Class 06. 연잎밥 만들기



연의 효능

항산화

연잎에는 엽록소, 비타민 C, 베타카로틴, 루테인 등 다양한 항산화 성분이 함유되어 있습니다. 항산화 성분은 활성산소를 제거하여 세포 손상을 예방하고 노화를 방지하는 데 도움이 됩니다.

항암

연잎에는 플라보노이드, 탄닌, 폴리페놀 등 다양한 항암 성분이 함유되어 있습니다. 항암 성분은 암세포의 성장과 전이를 억제하여 암을 예방하고 치료하는 데 도움이 됩니다.

면역력 증진

연잎에는 비타민 C, 베타카로틴, 루테인 등 다양한 영양소가 함유되어 있습니다. 이러한 영양소는 면역력을 증진하는 데 도움이 됩니다.

동의보감에서는 "독성을 없애고 나쁜피를 제거하여 마음을 안정시키고 몸을 가볍게한다."

♥ 만들기순서 ♥

1. 연잎을 펴고 밥을 올려 놓는다.
2. 밥위에 모든재료를 차례대로 올려 놓는다.
3. 연잎으로 밥을 모두 감싼 다음 실로 묶어준다.
4. 완성된 재료를 찜기에 찌준다.

I - Class 07. 꽃청 만들기

꽃 패션후르츠청 만들기

재 료

1. 무궁화 (히비스커스) 말린 것
2. 사과
3. 패션후르츠(백향과)
4. 설탕
5. 천일염
6. 식초
7. 유리병
8. 물리고당



백향과 (패션후르츠)

- 백가지 맛과 향이 난다



히비스커스(덴마크무궁화)



- 효능
- 1.다이어트효과
- 2.혈압건강
- 3.항암효과
- 4.염증예방
- 5.우울증완화
- 6.스트레스해소

만드는 순서



I - Class 08. 케이크 만들기

꽃 생화 케이크 만들기



꽃 케이크 만들기



재 료

1. 3장의 케이크시트
2. 시럽
3. 생크림
4. 생화(르시안서스, 소국)
5. 호일

만드는 순서

1. 케이크판에 한 장의 시트를 올려둔다.
(아래부분에 고정시킬 생크림을 조금 짜서 올린다.)
2. 놓은 시트에 시럽을 발라준다.
3. 시럽을 바른 후 생크림을 발라준다. (반복 2~3번!)
4. 맨 위에 장에 생크림을 발라준다.
5. 생화를 호일로 아래부분을 감싸준다.
6. 케익 위에 생화를 꾸민다.

꽃 소독 팁!!

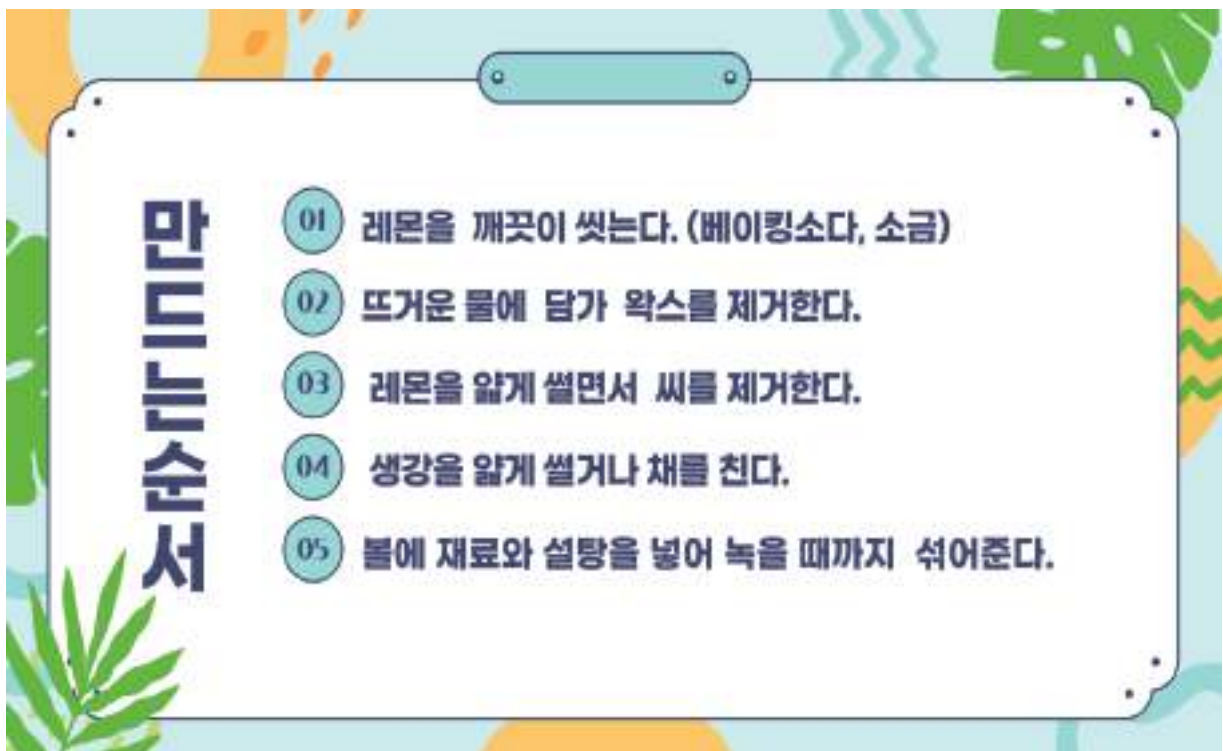
생화는 하루 전날, 또는 당일 오전 구매하여, 미리 꽃잎정리후 물물림을 마쳐 놓은 상태여야 소독 진행이 가능하다는 점 꼭 기억해 주세요.

소독은, 물물림이 된 꽃들을 쓰임에 맞는 적당한 길이로 컷팅하여, 과일, 채소를 씻는 베이킹 소다를 풀어놓은 물에 30분 정도 담궈 줘야 합니다.

호일로 끝을 감아줍니다.



I - Class 09. 레몬생강청 만들기





I - Class 10. 과일젤리 만들기





I - Class 11. 빼빼로 꽃박스 만들기

꽃과빼빼로 만들기



빼빼로만들기 재료



빼빼로 만드는 법

1. 막대 과자와 초콜릿을 준비한다.
2. 초콜릿을 중탕한다.
3. 막대과자를 초콜릿에 코팅한다.
4. 토핑한다.
5. 포장한다.

꽃꽂이 재료

1. 플라스틱 화기
2. 오아시스
3. 소국종류
4. 미스트블루
5. 안개꽃
6. 남천

꽃꽂이 방법

1. 꽃을 정리해줍니다. (입 제거)
2. 오아시스에 비스듬하게 잘라서 꽂아줍니다.
3. 중앙에 가장 예쁜 꽃을 꽂아줍니다.
4. 그린을 꽂아줍니다.
5. 마무리

I - Class 12. 비빔밥 만들기

전주에서 나오는 유명한 식재료 - 전주 10미(八味)

1. **열무**, **무** - 기린봉, 삼례
2. **애호박** - 신평리(송천동)
3. **미나리** - 서원너머(화산동 예수병원 부근)
4. **콩나물** - 사정굴(자만동) 녹두포 샘물로 길러 줌
5. **녹두묵(황포묵)** - 오목대의 녹두포 샘물로 만든 녹두묵
6. **모래무지** - 전주남천. 모래속을 파헤치며 사는 민물고기
7. **참 게** - 한내(삼례 만경강) 민물에서 나는 게
8. **파라시** - 서낭당굴(전주교부근) 8월에 일찍 나오는 감

전주 10미 중에
로컬푸드 재료를
이용한 맛있는 요리를
시작해 볼까요?

전주 비빔밥



(전주에서 나오는 식재료를 이용한 비빔밥)

< 비빔밥 재료 >

밥, 쇠고기, 무, 애호박,
당근, 표고버섯, 콩나물,
다진 마늘, 고추장, 참기름, 소금,

Class 12. 비빔밥 만들기

비빔밥 만들기 1

1. 밥하기
2. 쇠고기 - 양념하기
3. 채썰기
- 무, 호박, 당근, 버섯



비빔밥 만들기 2

4. 양념하기
- 무 (고춧가루)
- 표고버섯(간장소스)
5. 볶기
- 호박(소금) 볶기
- 표고버섯, 쇠고기 볶기

비빔밥 만들기 3

6. 그릇에 밥 올리기
7. 밥 위에 재료 올리기
8. 고추장을 올려 마무리

Class 13. 토피아랩 만들기

이제부터
영양소가 골고루 들어있는
건강한 간식을 만들어볼까요?

로컬푸드로 토피아랩 만들기

◇ 재료 살펴보기

토피아 8장, 닭가슴살 1.2kg,
상추 16장, 양상추 ¼통, 양배추 1/4통,
적채 1/4통, 오이 2개, 당근 2개, 파
프리카 1개, 머스터드소스 10T, 칠리소
스 12T, 옥산지 8장



◇ 만드는 순서

1. 토피아를 마른 프라이팬에 살짝 굽거나 전자레인지에 30초 돌린다.
2. 닭가슴살은 손으로 길게 찢어준다.
3. 양배추, 오이, 파프리카, 적채를 채썬다.
4. 토피아에 소스를 바르고 상추를 올린다.
5. 상추 위에 여러 재료를 올리고 머스터드나와 꿀이나 엿갈 표정을 꾸미기 해준다.
6. 야채 재료를 가로로 길게 얇게 잘라 모아 주고 원하는 소스를 뿌린 후 김밥처럼 돌돌 말아준다.
7. 옥산지를 이용해 포장한다.

브리또의 뜻 (스페인어: BURRITO)

브리또는 당나귀 귀란 뜻.

옥수수가루로 만든 밀전병의 일종인 토띠아
에 콩과 고기를 얹어 네모 모양으로 만들어
구운 후 소스를 발라 먹는 멕시코의 전통요리.

Class 14. 잡곡유부초밥 만들기

푸드스타일리스트

음식을 만들고,
그 음식을 맛깔스럽게 보이도록
꾸미는 일을 하는 사람

지금부터 우리도

푸드스타일리스트가

되어 볼까요?

잡곡 유부 초밥

❖ 재료 살펴보기

잡곡밥4공기, 사각유부 24개,
배합초, 소불고기(간장 양념),
돼지불고기(고추장 양념)
계란2개(소금, 설탕, 후추)
새싹채소, 무순 등 토핑용
(배합초 : 밥4공기 기준- 식초2T,
설탕1T, 소금 0.6T)



❖ 만드는 순서

1. 유부를 뜨거운 물에 데치고 체에 받쳐 물
기 빼기
2. 밥과 배합초를 섞은 후 밥이 식으면 초
밥모양으로 동그랗게 골고루 잘 뭉치기
3. 계란, 소금, 설탕, 후추를 넣고 잘 풀기
4. 후라이팬에 스크럼블에그 만들기
5. 간장 양념한 소불고기 볶기
6. 고추장 양념한 돼지불고기 볶기
7. 유부에 밥을 2/3정도 넣고 위에 계란,
소불고기, 돼지불고기 등 토핑하기
8. 새싹채소, 무순 등으로 장식하고 마무리

Class 15. 핫도그 만들기

핫도그의 유래



1901년 뉴욕의 야구 경기장에서 장사꾼들이
 닥스훈트 개를 닮은 길쭉한 소시지를 빵에 끼워 팔면서
 “따뜻한 닥스훈트 소시지 사세요”라고 했다.
 이 장면을 본 신문만화가가 빵 사이에 소시지 대신 닥스훈트
 를 그린 후 닥스훈트의 철자를 몰라 ‘핫도그(hot dog)’라고
 썼고 그게 유명해져서 그때부터 핫도그(뜨거운 개)라 불렀다.

로컬푸드를 활용한 소시지 핫도그

❖ 재료 살펴보기

핫도그빵 8개, 소시지 8개,
 상추 16장, 치커리 8장, 양배추 1/4
 통, 적채 1/4통, 양파 2개,
 피클소스, 머스타드소스, 양념 소스,
 마요네즈, 케찹, 포장상자



❖ 만드는 순서

1. 프라이팬에 소시지 굽은 후 칼집내기
2. 양파 작게 썰어 양념 소스에 넣기
3. 양배추, 적채 채썰기
4. 포장 상자에 빵 넣기
5. 빵의 양쪽에 만든 양념 소스 바르기
6. 상추, 치커리, 소시지, 양배추, 적채 넣기
7. 머스타드와 케찹 소스 뿌리기
8. 예쁘게 포장하면 완성

<마무리>

소시지 핫도그

영양소 맞추기

상추, 치커리, 양파	→	비타민, 무기질
소시지	→	단백질
핫도그빵	→	탄수화물
머스타드 소스	→	지방

I - Class 16. 과일타르트 만들기

오늘의 요리는 무엇일까요?

재료를 살펴보세요



생크림 과일 타르트

먼저, 생크림을 만들어요.



1. 생크림을 언제 보았나요?
2. 생크림은 무엇으로 만들었을까요?



3. 생크림을 어떻게 만들까요?
4. 한 방향으로 돌려요.

I - Class 16. 과일타르트 만들기



5. 생크림 - 액체 상태

- 액체 상태의 생크림을 단단한 생크림으로 변신시켜요.

과일 타르트를 만들어요 ^^



과일을 잘라요

과일 타르트를 만들어요^^



타르트 과자 위에 생크림을 올려요.

과일 컵케이크를 만들어요^^

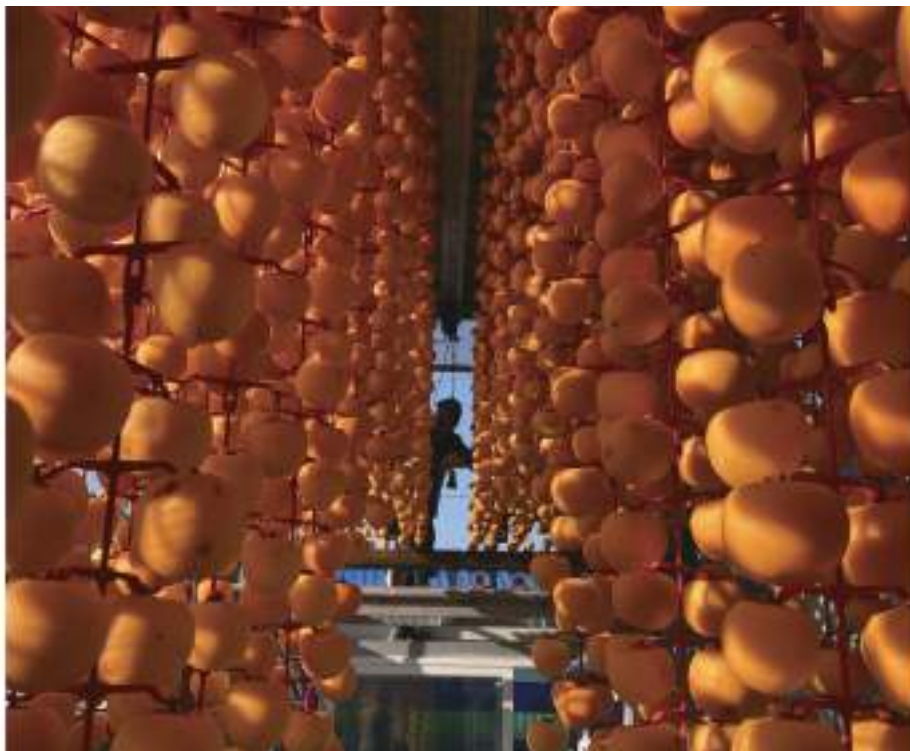


위에 과일로 장식을 해요

I - Class 17. 꽃감단지 만들기

2023 아트푸드 진로캠프

지역 특산물을 활용한 제철 디저트 (꽃감말이)





꽃 감 단 지

with 크림치즈&호두

주재료

- 반건식 꽃감 12개
- 크림치즈 600그램
- 호두 300그램

Directions:

- 꽃감 꼭지 부분을 칼로 제거한다.
- 크림치즈 600그램과 호두 300그램을 잘 섞는다.
- 크림치즈를 꽃감안에 꼭꼭 채워 넣는다.
- 냉동실에서 30분정도 굳힌다.



I - Class 18. 구운가지 만들기

2023 아트푸드 진로캠프

지역 농산물을 활용한 가족과 함께 즐길 수 있는 요리 (구운가지 요리)

다하나 힐링팜 대표 이종원 010-5432-9373

구운 가지 요리



구운 가지 재료

- 큰 가지 3개
- 양파 1개
- 마늘 3쪽
- 올리브오일 15ml
- 토마토퓨레 1kg
- 중력분 500g
- 식용류 500g
- 생모짜렐라 400g
- 파마산 치즈 200g

구운 가지 조리법

- ① 가지를 얇게 썰고 소금을 살짝 뿌리고 물기를 뺀다.
- ② 양파 1개를 썰어 후라이팬에 투명해질때까지 볶고, 마늘을 넣는다.
- ③ 토마토 퓨레를 넣고 살짝 끓이기 시작하면 10-15분 동안 약불로 천천히 끓인다.
- ④ 물기를 뺀 가지에 밀가루를 살짝 뿌린 뒤 160도 기름에 갈색이 날 때까지 튀긴다.
- ⑤ 오븐을 180도로 예열한다.
- ⑥ 베이킹 트레이 토마토 소스- 가지-모짜렐라 순으로 펴서 쌓는다.
- ⑦ 알루미늄 호일로 느슨하게 덮고 20분간 굽는다.
- ⑧ 호일을 제거하고 윗면이 노릇노릇한 색이 날때까지 20분간 더 굽는다.

I - Class 19. 미트볼 만들기

2023 아트푸드 진로캠프

연말 가족과 함께 즐길 수 있는 요리 (이탈리안 미트볼)

다하나 헬링팜 대표 이종원 010-5432-9373

이탈리안 미트볼



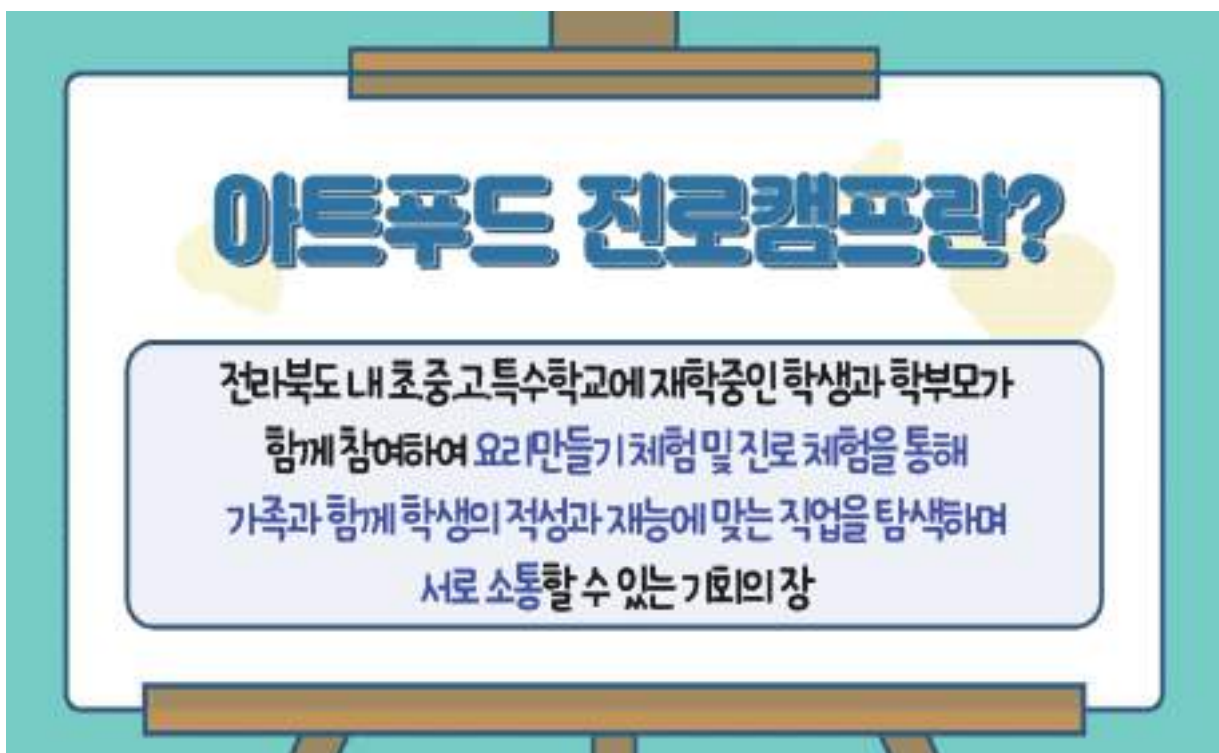
이탈리안 미트볼 재료

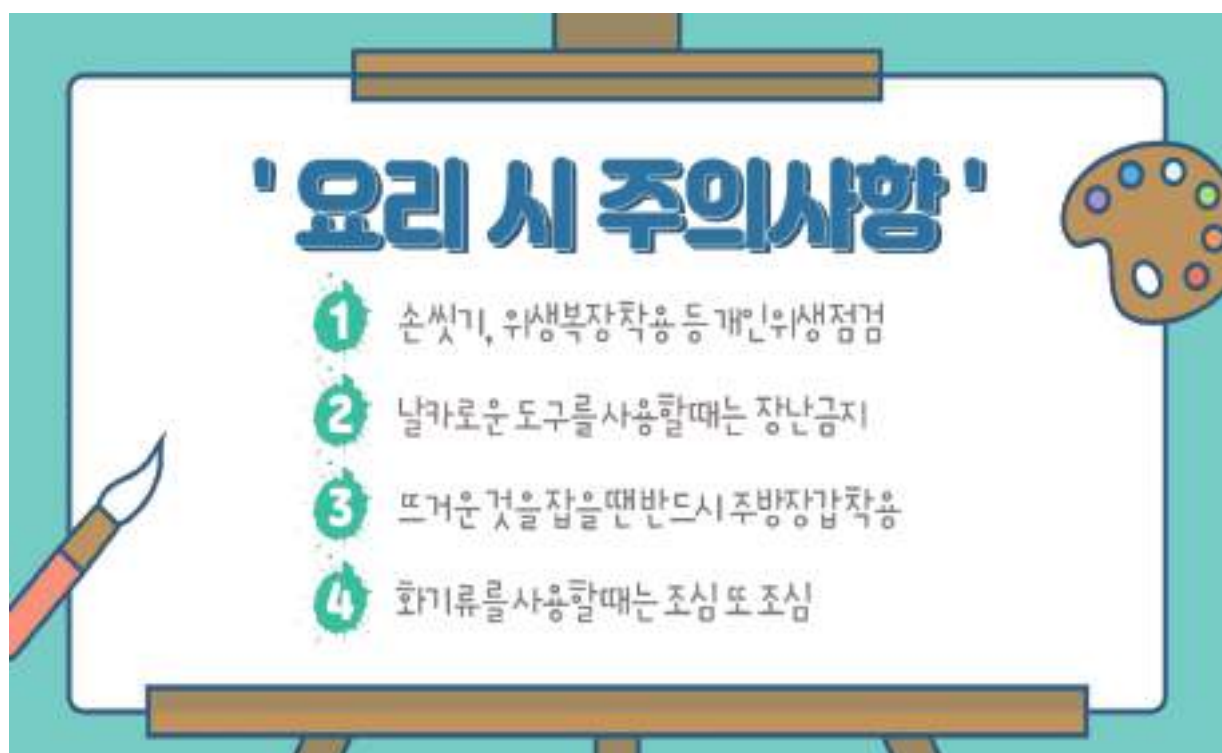
- 소고기 1kg
- 토마토소스 500g
- 소금 15g
- 후추 약간
- 생바질 생파슬리(옵션)

만드는 방법

- ① 180도로 예열된 오븐이나 팬에 미트볼을 갈색이 될 때까지 굽습니다.
- ② 토마토소스를 냄비에 넣고 잘 섞은 다음 미트볼을 소스에 부드럽게 넣습니다.
- ③ 미트볼을 매우 약한 불로 20-30분 동안 요리를 합니다. (크기와 양에 따라 다름)
- ④ 30분 후 냄비에서 미트볼을 꺼내어 가운데를 자르고 완전히 익었는지 확인합니다.

II - Class. 로컬푸드 진로체험교육





II - Class. 로컬푸드 진로체험교육



뜻있는 청년농업인들과 함께
단체를 조직. 조영재, 정성배, 고재대,
이왕수, 이릉의 한 글자를 따서 팀
이름을 지음. 처음 농업을 고민했을
때는 막막했지만 서로 간에 마음을
주고받으며 힘이 되고,
서로가 같이 발전하는 계기가 됨

상추

청년농부

남원 팀 재배대왕

가업인 낙농업을 요즈
트렌드에 맞추어 가공까지
발전. 운영중인 카페에서는 우유
로 만든 젤라또 아이스크림과
목장 요거트 등을 바로
구입하거나 즐길 수 있다.


낙농, 유제

청년농부

평택 곽진영 유육목장 대표

II - Class. 로컬푸드 진로체험교육

청년농부



나 지금 홍성

직접 재배한 블루베리와 생강, 오디로 음료를 만들고, 지역에서 재배되는 딸기와 자두, 구아바잎등을 활용하여 다양한 음료와 차도 만들어요. 농가카페를 자신의 농장과 의 마중물로 생각하며 다양한 사람들과 의 소통창구로 여긴다면 정말 좋은 보금자리가 될 수 있을 거예요.

농가카페

농가카페 홍담 대표부부



청년농부





고등학교 때부터 농업에 대한 꿈. 대구 농업마이스터고를 졸업한 뒤 한국농수산대학에 입학. 우수학생으로 선발되어 네덜란드로 어학연수를 감. 그곳에서 선진 스마트팜 기술을 습득. 한국농수산대학에서 배운 기술들을 하나씩 접목해 나가며 소비자가 원하는 건강한 농산물을 생산하는 데 노력을 기울임.


토마토

마리농장 서진웅 대표


설명들어갑니다~~




스마트팜이란?



정보기술을 이용

하여 농작물 재배 시설의 온도, 습도, 햇볕량, 이산화탄소, 토양 등을 측정 분석하고, 분석 결과에 따라서 제어 장치를 구동하여 적절한 상태로 변화시킨다. 그리고 스마트폰과 같은 모바일 기기를 통해 원격 관리도 가능하다. 스마트 팜으로 농업의 생산·유통·소비 과정에 걸쳐 생산성과 효율성 및 품질 향상 등과 같은 고부가가치를 창출시킬 수 있다.

청년농부



도넛팜 도상규 대표

혁신적인 아이디어로 디지털농업의 새바람을 일으키고 있다.

도넛 모양처럼 생긴 회전식수경 재배기계. 이 기계에서는 연중 신선한 채소를 수확할 수 있으며, 일반 노지재배보다 수확량이 무려 30배가량 높다.



노지채소

II - Class. 로컬푸드 진로체험교육



푸드마일리지 퀴즈 ♡





**푸드 마일리지가
적을수록
신선하다**



II - Class. 로컬푸드 진로체험교육



**푸드 마일리지가
적을수록
환경오염이 심해진다**





로컬푸드

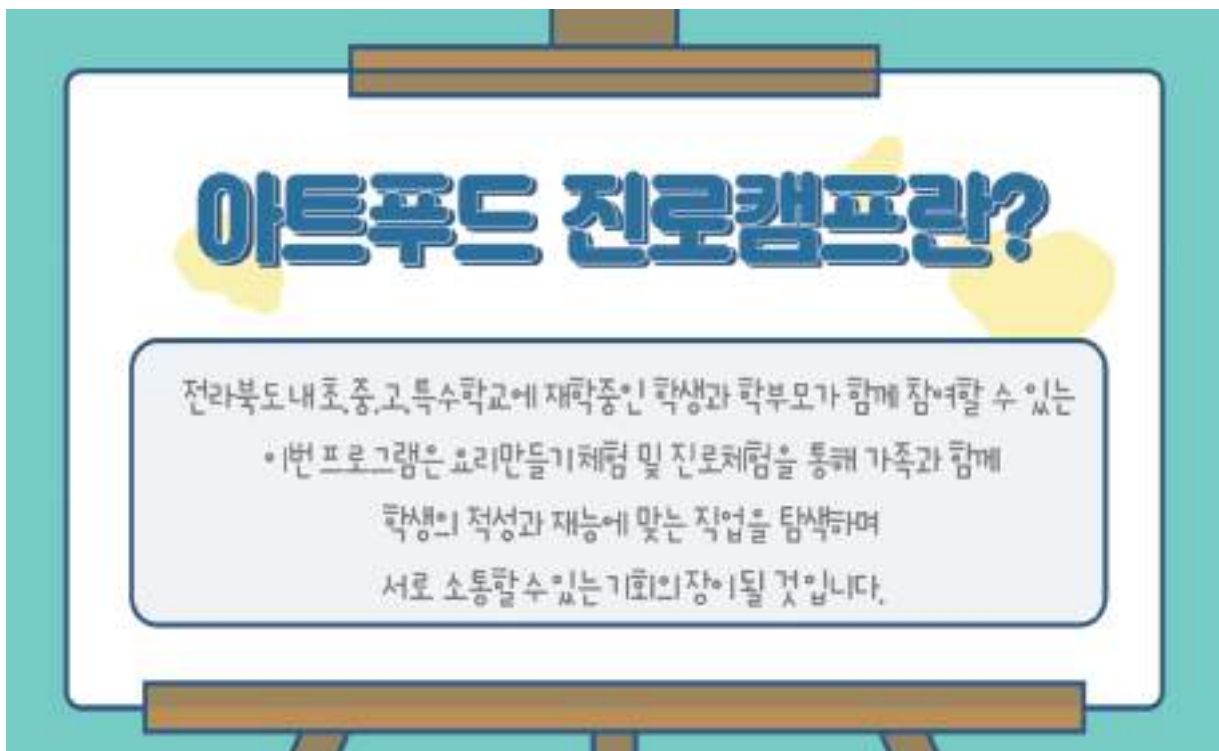


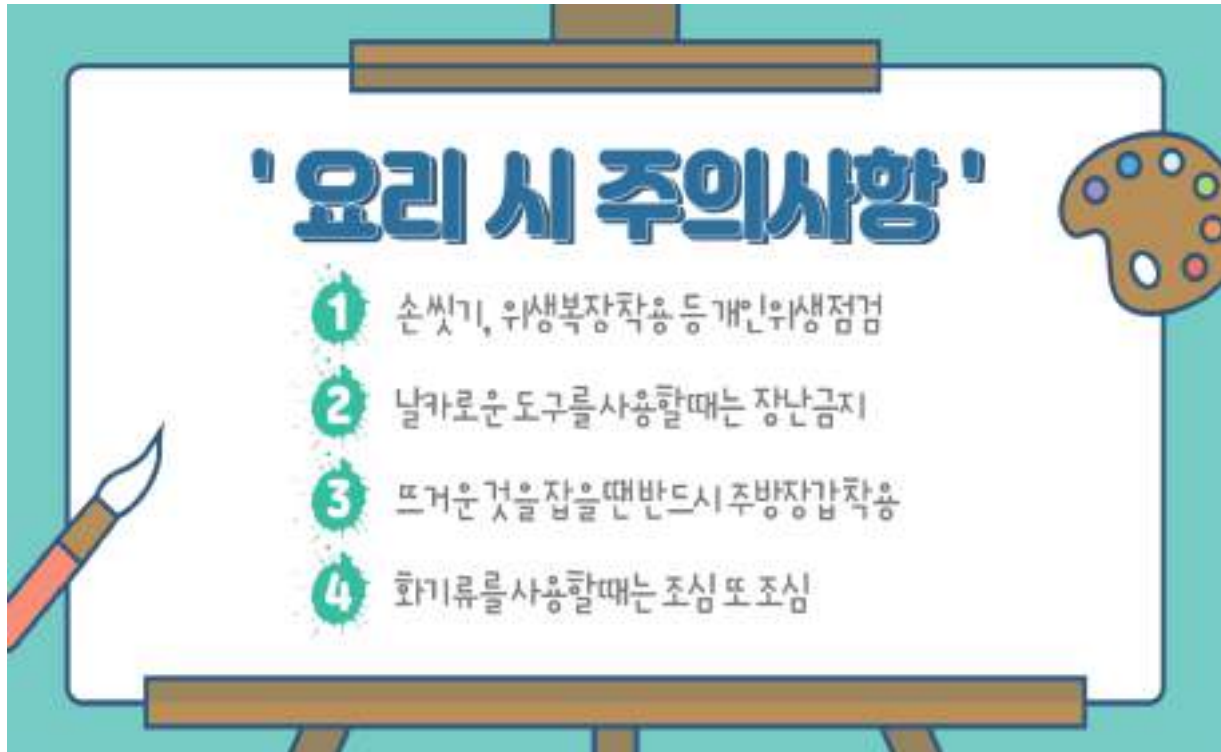
로컬푸드
운동

II - Class. 로컬푸드 진로체험교육

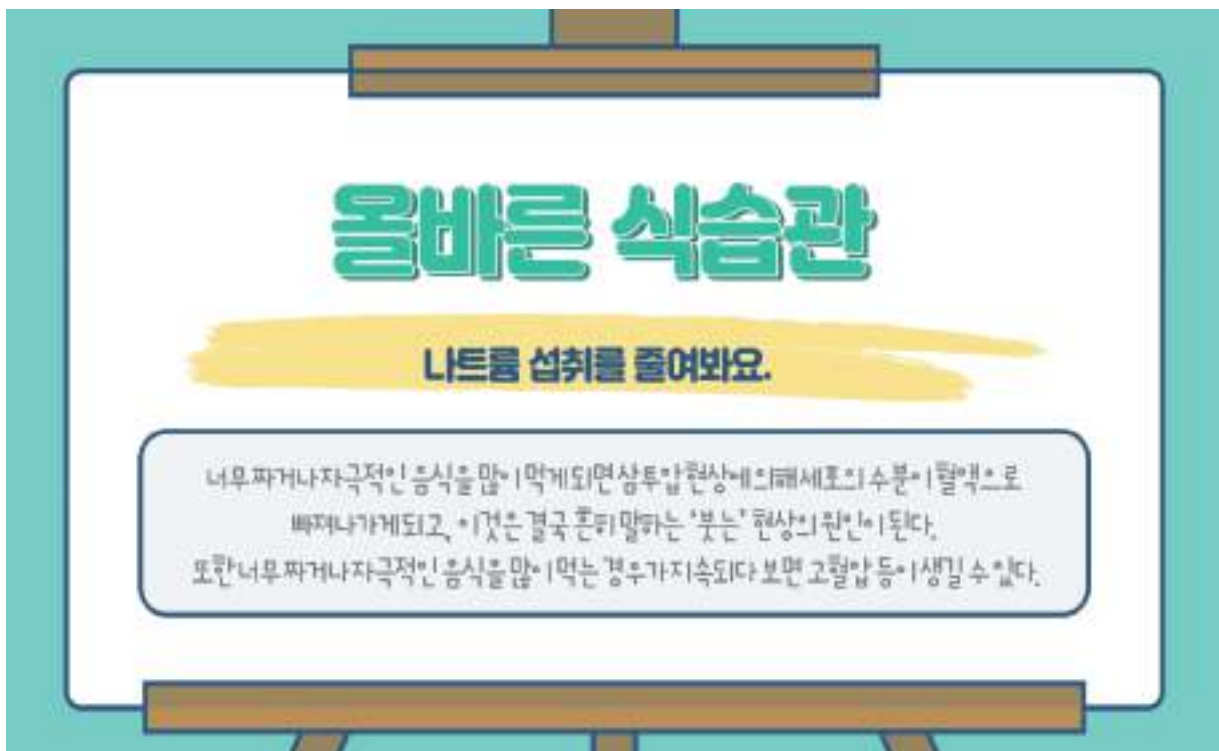


III - Class. 요리관련 진로교육





III - Class. 요리관련 진로교육



요리 관련 진로

요리와 관련된 직업은 무엇이 있을까요?



요리사



에어컨
요리사



소믈리에

요리 관련 진로

요리와 관련된 직업은 무엇이 있을까요?



음식메뉴 개발자



식용MO



푸드코디네이터

III - Class. 요리관련 진로교육

'나는 누구일까요?'


프랑스에서 파는 직업 이름으로 파자나구와 크롬 전문적으로 만드는 사람들을 만들고, 관련 자격증으로는 제과기능사, 제빵기능사, 제과기능장이 있으며



파티셰

'나는 누구일까요?'

이탈리아어로 바 안에서 만드는 사람이라는 뜻을 지녔어요. 제조업 현장에서 동시에 서비스업 성격도 지니고 있어요. 기본적으로 요구되는 자질은 커피에 대한 관심과 열정입니다.



바리스타

소믈리에 (프랑스어: sommelier)

정의

레스토랑 등에서 협의적 의미로는 주로 포도주(와인, 뱅)만을, 광의적 의미에서는 각종 주류에 관한 서비스를 전문적으로 하는 사람

자격

- WSET(Wine & Spirit Education Trust)
- CMS(Court of Master Sommeliers)에서 주관하는 국제 공인 자격증
- * 두 시험 모두 영국에서 시작, 총 4등급으로 구분.

주요 역할과 책임

- **와인리스트 관리** : 음식과 와인을 조화롭게 어울리도록 다양한 와인을 포함한 와인 리스트를 관리합니다.
- **와인 서비스** : 고객에게 와인을 제공할 때 와인 병을 오픈하고, 와인을 따르고, 올바른 온도와 유리에 적절한 양을 따르는 등의 와인 서비스 기술을 지원합니다.
- **와인 테이스팅** : 와인을 평가하고 묘사하는 기술을 가지고 있어서 와인의 맛과 향을 정확하게 판별할 수 있습니다.
- **와인 저장 및 보관** : 와인의 올바른 저장 및 보관 방법을 알고 있어서 와인의 품질을 유지하는데 기여합니다.
- **와인 교육 및 훈련** : 와인 지식을 전달하고 교육하는 역할을 합니다. 이를 통해 와인 문화를 확산 시키고 와인에 대한 이해도를 높입니다.
- **와인 행사 및 시음회 주최** : 와인행사나 시음회를 주최하고 참석자들에게 다양한 와인을 소개 하는 일을 할 수 있습니다.

진로 및 전망

- 레스토랑 또는 호텔 소믈리에
- 와인 바 또는 와인 판매자
- 와인 교육자
- 와인 제작 및 양조장 소믈리에
- 와인 미디어 및 작가
- 와인 판매 및 수입업체

쇼콜라티에

정 의

초콜릿을 전문적으로 제조하는 장인, 초콜릿 전문가

자 격

- 창업 디렉터 쇼콜라티에 1급 과정
- 쇼콜라티에 1급 수업 I
- 쇼콜라티에 1급 수업 II 초콜릿 아트
- 쇼콜라티에 1급 수업 III 초콜릿 가나슈
- 쇼콜라티에 1급 초콜릿 베이스
- 쇼콜라티에 2급 과정
- 쇼콜라티에 2급 수업 I
- 쇼콜라티에 2급 수업 II 초콜릿 가나슈

출처: 한국 쇼콜라티에 협회

관련학과

쇼콜라티에 관련 학과로는 제과제빵과, 음식조리과 등의 관련학과와 전문사설학원 등이 있습니다.

요리심리 상담 (푸드테라피)

정 의

음식(food)과 치유(therapy)의 음식의 다양한 기능으로 건강을 회복 증진하는 자연치유법을 말한다.

자 격

- 비공인) 민간자격자격취득교육과정 요리심리상담사 1급
해당 자격증 발급기관은 세계 아동요리협회

주요 역할과 책임

- 요리활동을 통해 개인이나 집단의 심리적 문제를 해결하는 전문가.
- 요리 과정에서 사용되는 재료와 조리 방법 등을 활용하여 사람들의 감정을 표현하고, 그들의 문제를 이해하고 해결하는 데 도움을 줍니다.
- 요리 활동을 통해 참여자의 정서적 안정과 발달을 돕는 역할.
- 요리재료를 활용하여 자유롭게 표현하면서 무의식적인 욕구와 갈등을 해소하고, 자신감 성취감 만족감을 느낄 수 있습니다.

출처 : 세계 푸드테라피 협회 <https://cafe.naver.com/bimancoach>

요리치료사

정의

요리가 지닌 특성과 장점을 활용하여 심리학적 근거기반으로 비장애인(유, 아동, 청소년, 성인, 어르신)이 보다 건강하고 만족스런 삶을 영위하는데 도움을 주는 요리활동 및 요리심리뿐만 아니라 비장애인에게 정서, 심리, 신체적인 불편을 요리활동을 함으로써 긴장과 불안을 해소하고 정서적, 신체적인 문제를 성장 발전시키는 요리재활에 관련된 체계적이고 전문적인 교육프로그램을 기획, 개발, 운영하고, 요리활동지도와 요리심리지도 그리고 요리재활을 수행하는 요리활동지도사, 요리심리사 그리고 요리재활사가 전문가로서 역할을 하는데 필요한 교육을 실시하고 차원 높은 전문가를 육성하는 단체입니다.

자격

- 아동요리지도사 자격과정
- 요리활동지도사 자격과정
- 요리심리사 자격과정
- 요리재활사 자격과정
- 요리심리재활전문가 자격과정

진로 및 전망

- 요리치료사
- 요리심리사
- 요리재활사
- 푸드테라피사
- 푸드아트테라피

출처: (사)한국요리심리치료협회

채소소믈리에

정 의

채소·과일의 맛과 본연의 가치를 학습하고, 전달하는 전문가(채소 소믈리에)로 구성하여, 올바르고 건강한 채소 식생활을 실천 및 관련산업 발전과 국민 건강증진을 도모하기 위한 활동을 하는 사람.

출처: 위키백과

자 격

- 주니어채소소믈리에
- 중급채소소믈리에
- 시니어채소소믈리에

진로 및 전망

- 채소 및 과일과 연관된 각종 산업에 대한 연구 및 홍보활동
- 채소 소믈리에와 관련된 지식정보지 및 관련서적 발간
- 기타 목적 달성에 필요한 사업

파티쉐

정의

빵 등과 같은 제과제빵류를 만드는 직업

되는 방법

- 국내 학원 교육 후 취업
- 관련 학과/대학 진학
- 해외 유명 학교 진학

* 유명학교

- 일본 - 동경제과학교, 일본과자전문학교, 츠지조리사전문학교, 나카무라조리제과전문학교
- 미국 - CIA, Johnson & Wales, The French Pastry School
- 프랑스 - INBP, ENSP, Ecole Le Notre, Le Cordon Bleu

출처: 나무위키

자격

- **파티쉐** - 취득 후 제과점, 학교, 카페 등에서 제과제빵기능사(제빵,제과 실기,재료과학,위생학,식품위생학등의 업무)의 보조 직무를 수행할 수 있다.

한식조리사

한식 식당에서 국, 찌개, 국물요리, 찜, 조림, 무침 등의 다양한 한국전통음식을 조리한다. 요리기구를 조작·점검하고 이상 유무를 확인한다. 식단과 주문량에 따라 재료를 선택하여 다듬고 세척한다. 요리기구(솥, 들통, 국자, 화덕, 냄비, 용기, 온도계, 스푼, 체, 주걱, 도마, 칼, 채반, 구절판, 프라이팬, 숟, 가스기구, 석쇠 등)를 사용하여 각종 한식요리(육수 및 국물, 전채 요리, 전·튀김·구이·볶음 요리, 찜 및 조림 요리, 탕·전골 및 찌개 요리, 면 요리, 밥·죽 요리, 김치 및 반찬, 한과류 등)를 조리한다. 조리가 완료되면 조리법, 재료의 특성에 따라 적당한 그릇을 선택하여 담아낸다. 조리된 음식의 맛, 영양상태 등을 파악하고 점검 및 개선한다.

출처 : <https://terms.naver.com/entry.naver?docId=1837805&cid=42117&categoryId=42117> (한국직업사전, 2016.)

일식조리사

일식 식당에서 각종 육류, 생선류, 면류 등의 일본식 요리를 조리한다. 주문서나 식단계획표에 따라 재료를 주문한다. 재료의 상태를 검수하고 관리한다. 요리기구(찜통, 냄비, 국자, 젓가락, 꼬치, 군함틀, 도마, 칼, 계량컵, 석쇠, 프라이팬, 호일, 아미-튀김가루 건져내는 기구, 가제수건, 김발, 초밥통, 누름상자, 소바 틀, 데바-생선을 다듬거나 포를 뜯 때 사용하는 칼, 야나기바-끝이 뾰족한 생선회칼 등)를 사용하여 각종 일식요리(다시 요리, 전채 요리, 사시미 요리, 냄비·찜·조림 요리, 구이 요리, 튀김 요리, 초회 요리, 밥, 돈부리, 오차즈케, 스시 요리, 면 요리, 절임 요리, 복 요리(복어))등을 조리한다. 조리가 완료되면 조리법, 재료의 특성에 따라 적당한 그릇을 선택하여 담아낸다. 조리된 음식의 맛, 영양상태 등을 파악하고 점검 및 개선한다.

출처 : <https://terms.naver.com/entry.naver?docId=1837808&cid=42117&categoryId=42117> (한국직업사전, 2016.)

중식조리사

중국식 식당에서 각종 탕, 튀김, 면류 등의 중식을 조리한다.

재료의 상태를 검수하고 관리한다. 요리기구를 조작·점검하고 이상 유무를 확인한다. 요리기구(솥, 들통, 국자, 화덕, 냄비, 용기, 온도계, 스푼, 체, 주걱, 도마, 칼, 채반, 구절판, 프라잉 팬, 숟, 가스기구, 석쇠 등)를 사용하여 각종 중식요리(소스·육수, 냉채, 튀김·볶음·구이 요리, 스프 및 탕 요리, 찜 및 조림 요리, 딤섬 및 만두 요리, 면 요리, 밥·죽 요리, 절임 및 부식 등)를 조리한다. 조리가 완료되면 조리법, 재료의 특성에 따라 적당한 그릇을 선택하여 담아낸다. 조리된 음식의 맛, 영양상태 등을 파악하고 점검 및 개선한다.

출처 : <https://terms.naver.com/entry.naver?docId=1837806&cid=42117&categoryId=42117> (한국직업사전, 2016.)

파티플래너

파티의 전반적인 기획부터 연출에 이르기까지 총체적인 책임을 맡아 진행하는 전문 직종이다.

파티매니저라고도 한다. 파티 주최자의 요구에 따라 파티에 대한 자문·기획·섭외·진행·연출에 이르기까지 파티의 총체적인 책임을 맡아 진행하는 전문 직종이다. 직종의 전문화, 웰빙 문화의 유행 등과 함께 새롭게 등장한 전문직으로, 파티의 기획뿐 아니라, 테마 선정, 세부적인 프로그래밍, 장식·진행 등 파티와 관련된 모든 일을 책임지고 해야 하기 때문에 여러 요소를 갖추어야 한다. 파티플래너가 되기 위해서는 다음과 같은 요건들을 겸비해야 한다. ① 파티의 개념에 대한 정확한 이해 ② 기획서·견적서 작성법 ③ 깨끗한 매너와 바른 예절 등 고객 관리 및 응대법 ④ 테이블 장식을 위한 장식 디자인과 구성법 ⑤ 계절·행사 특성 등에 따른 다양한 응용 기술 ⑥ 게임·댄스·레크리에이션·이벤트 등의 원만한 진행과 연출 능력 등이다.

그 밖에도 여러 요소가 있지만, 특히 기획과 마케팅 능력, 다양한 사람들과의 원활한 커뮤니케이션 능력을 갖추는 것이 중요하다. 국제파티협회에서 관리·운영하는 파티플래너자격증이 있으며, 국제파티협회 파티플래너교육원을 포함한 여러 교육기관과 전문학교가 있다.

출처 : <https://terms.naver.com/entry.naver?docId=1232716&cid=40942&categoryId=31897> (두산백과 두피디아, 두산백과)

푸드 저널리스트

푸드저널리스트는 음식과 그 관련된 문화에 대해서 글을 쓰는 직업이다. 대부분 지필 요청을 받아서 작성하는 경우가 많다. 주로 언론매체, 신문, 잡지, 주간지, 웹진 등에서 집필 요구를 받아 음식에 관해서 글을 쓴다. 푸드 저널리스트가 되기 위해 필요한 자질에는 음식이나 식재료에 관심이 있으면 좋고 낯선 사람을 만났을 때 편하게 이야기할 수 있는 변주를 가지고 있으면 좋으며 대중들이 읽는 글이다 보니 바르고 정확하게 글을 쓸 줄 아는 기술이 필요하다.

출처 : <https://terms.naver.com/entry.naver?docId=1837805&cid=42117&categoryId=42117> (한국직업사전, 2016.)

푸드스타일리스트

실제 식사 또는 광고 촬영을 위해 음식이나 각종 식기를 배열하여 테이블 공간을 디자인하고 연출한다. 국내외 요리, 식기, 소품, 인테리어 등의 관련 자료를 수집하고 분석한다. 요리의 특성과 의뢰자가 원하는 구성에 맞춰 테이블 공간을 연출한다. 음식 담당자가 조리한 요리의 특징을 고려하여 어울리는 그릇에 담는다. 테이블 주변에 어울리는 소품을 놓는다. 전체적인 세팅과 음식의 조화가 잘 이루어졌는지 확인한다. 영상물로 나오기 전 카메라에 담긴 구도를 사진작가 및 스태프들과 협의하고, 의도와 맞지 않을 경우 소품의 위치를 재배치한 후 촬영한다. 촬영이 끝난 후 소품을 정리·정돈한다. 외식업체에서 메뉴를 개발하거나, 메뉴에 어울리는 소품을 준비한다. 직접 구성에 알맞은 요리를 준비하기도 한다.

출처 : <https://terms.naver.com/entry.naver?docId=5832728&cid=42117&categoryId=42117> (두산백과 두피디아, 두산백과)

영양사

영양의 균형을 고려하여 식단을 계획하고, 조리 및 공급을 감독해한다. 학교, 병원, 회사, 호텔과 같은 시설에서 급식대상자의 기호, 영양가, 조리능력, 비용 등을 기초로 하여 섭식의 준비를 기획하고 작성한다. 식품의 신선도 및 함유열량의 단위를 계산하고 섭취영양소의 양을 분석한다. 조리담당자의 조리과 배식을 지도하고, 조리담당자의 조리, 위생상태를 관리 감독하며, 조리된 음식을 평가하기 위하여 검식을 한다. 조리법 및 식이요법을 연구하며, 조리담당자 또는 급식대상자에 대한 교육을 실시한다.

출처 : <https://terms.naver.com/entry.naver?docId=5754057&cid=47305&categoryId=47305> (커리어넷 주니어 직업정보)

식품공학기술자

식품공학기술자는 식품에 대한 조사, 개발, 생산 기술 개발, 품질 관리, 포장, 가공 및 이용에 관한 업무를 한다. 식품개발을 담당하는 식품공학기술자는 자사 및 경쟁업체의 상품에 대해 식품 및 소비자의 반응을 분석하고, 생산할 제품을 기획하고 식품의 영양, 맛, 색깔, 상품 가치 등을 고려해 적합한 재료를 선택하고, 조리 방법 등을 연구한다.

식품의 각종 성분을 검사하는 식품공학기술자는 각 식품의 특성에 따라 유해 성분 잔류 여부, 식품첨가물의 적절성 여부 등, 제품의 안전성을 판단하는 안전 검사를 실시하며, 이러한 실험·검사 결과를 토대로 종합적인 보고서를 작성한다.

식품공학기술자 중 식품감시원은 백화점 및 할인 마트의 식품 코너, 식품생산업체 등에서 판매되거나 조리되는 식품이 안전하게 소비자에게 유통되고 판매되는지를 관리하고 감독한다.

식품 가공, 생산 포장, 품질 관리에 관한 개선된 방법과 기술을 개발하고, 생산 현장에서 생산 라인의 책임자를 지도하거나 제조 공정을 감독하는 작업도 수행한다.

출처 : <https://www.career.go.kr/cnet/front/base/job/jobView.do?SEQ=162> (커리어넷)

바리스타

고객이 주문한 에스프레소, 카푸치노, 아메리카노 등의 커피를 커피머신을 조작하거나 사이펀, 드리퍼 등 기기를 사용하여 고객의 기호에 맞게 조리하여 제공한다.

조리할 재료를 준비하고 커피머신 등의 작동상태를 확인한다. 고객의 주문을 확인하고 원두를 갈고 커피머신을 작동하여 커피를 추출한다. 커피에 따라 우유, 크림 등을 넣고 하트, 꽃, 동물 등 다양한 그림을 그려낸다. 사이펀이나 드리퍼 등을 사용하여 원두 미세정도(분쇄도), 물의 온도, 투입량 등을 고려하여 수제 커피를 우려낸다. 조리한 커피를 고객에게 제공한다. 커피 원료인 원두의 재고를 파악하여 주문하거나 관리한다. 커피 추출기구 등 커피관련 기기나 장비를 유지관리한다. 커피의 생두를 볶거나 원두의 상태나 등급을 평가하고 감정하기도 한다. 교육훈련생을 대상으로 교육하기도 한다.

출처 : <https://terms.naver.com/entry.naver?docId=1026235&cid=42117&categoryId=42117> (한국직업사전)

2023 아트푸드 진로캠프

가족과 함께하는 요리진로 체험캠프 워크북

주 관 전라북도교육청, (유)크리티션

발 행 일 2023.09

발 행 처 (유)크리티션

주 소 전라북도 전주시 완산구 아중로 IT벤처센터(B동)4층 403호, 크리티션

전 화 063-221-1289

이 책의 저작권은 (유)크리티션에 있으며 무단 복제 및 전제를 금합니다.

2023 아트푸드 진로캠프

**가족과 함께하는
요리진로 체험캠프**
- 워크북 -