

마로링의 요리교실

17.5 마로링

발표자 소개

- 안 중요한 건 생략
- 오랜 타향살이
 - 중학교: 2008-2009년 기숙사 (경기도 가평군)
 - 고등학교: 2011-2013년 기숙사 (경북 구미시)
 - 대학교
 - 2014년 기숙사 (919C 6인실)
 - 2015-2017년 녹두 자취 (2명)
 - 2018년 낙성대 자취 (혼자)
- 오 그럼 요리도 이만큼 오래 했나요
 - 아니 그건 아님
 - 원래는 가끔 했고 제대로 하기 시작한 건 올해부터

발표 목적

- 자취요리를 6개월-1년 하면서 얻은 이런저런 팁 소개
 - 요리 팁 + 생활 팁
 - 여러분도 직접 하고 싶은 요리를 해 먹어 봅시다
- 요리 자랑 우쭈우쭈

자취 요리의 특성

- 재료 관리의 어려움
 - 소형 냉장고: 보관 가능한 양의 한계
 - 낮은 재료 소비 속도: 상하기 쉬움
- 조리기구의 부족/부재
 - 불이 없고 인덕션만 있다던지
 - 오븐 같은 건 없을 확률 높음
- 자취생의 특성
 - 학부생: 바쁨
 - 대학원생: 바쁨
 - 사회 초년생: 바쁨
 - 요리 할 시간이 없다

Me trying to eat healthy but too lazy to cook a decent meal



요리의 역사 - 인스턴트

- 녹두 거주 시절
 - 미니 냉장고
 - 인덕션 2구
 - 냄비, 프라이팬 뿐
- 냉장고를 안 써도 되는 재료 위주
 - 위에 만두 한 봉지 아래에 맥주 6캔 넣으면 다 참
 - 라면, 파스타
 - 식빵 - 상하기 전에 빠르게 소비 필요
- 냉동 위주
 - 만두 등

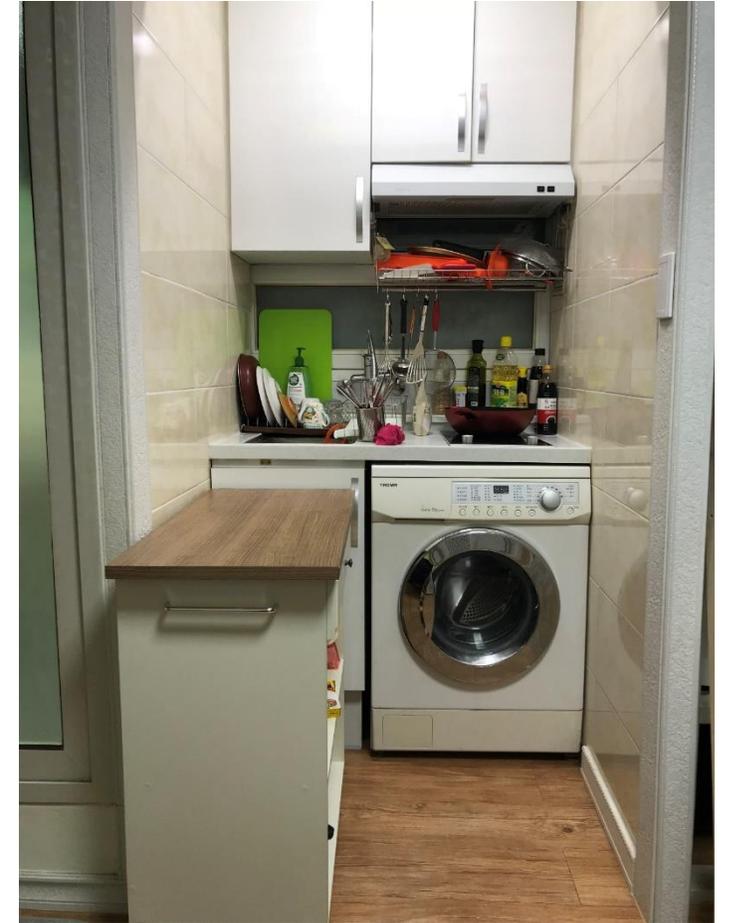


요리의 역사 - 시행착오

- 2016년 후반부터 본격적인 요리 시도
 - 잘 가던 싸고 좋은 밥집이 망한 게 가장 큰 요인
- 간단한 볶음밥 종류 위주
 - 햇반, 스팸, 김치, 참치 : 오래 보관 가능
 - 당근, 감자 등 야채, 계란 : 소량 구매해서 사용
 - 그래도 자주 안 해먹으니 잘 상함

요리의 역사 - 낙성대 이주

- 예전보단 큰 냉장고
- 근데 부엌이 좁음
 - 폭 1m 남짓
 - 싱크대도 작다
 - 확장을 하자





싱크대 선반: 14,000원

다이소 식기건조대x2: 5,000원?

주방수납카트: 89,000원

요리의 역사 – 낙성대 이주

- 부엌은 좁지만 집은 넓은 편 (7.8평)
- 낙성대 입구 : 교통의 요지
 - 차이나당에서 술 먹다 오기 좋음
 - 링고에서 술 먹다 오기 좋음
 - 학교나 사당에서 합창 끝나고 술 사들고 오기 좋음
- 여름부터 사람이 엄청 자주 오기 시작
 - 매주 평균 3~4명
 - 보통 술 먹다 자고 다음날 점심 먹고 감
 - 이전보다 n배 빠른 재료 소비 속도

식기 구비

- 어디까지나 발표자 기준
 - 요리할 메뉴의 필요에 따라 구비
- 기본
 - 냄비, 프라이팬: 인덕션이라면 인덕션용 냄비/팬이 좋다
 - 전자레인지
 - 식칼, 가위, 집게, 뒤집개, 국자 등
- 심화
 - 대접, 채칼, 볶음팬 등
- 추후 계획
 - 에어 프라이어, 믹서기, ~~오븐 넓은 집이 있어야 한다~~

요리를 합시다

요리 선택

- 먹고 싶은 요리가 있으면 검색
 - 같은 요리도 다양한 레시피가 있다
 - 취향껏 선택
 - 실험 정신도 좋음
- 마트/시장에 가서 둘러보면서 써보고 싶은 재료를 탐색
 - '아 저녁 뭐 먹지' 상태일 때 관찮은 방법
 - 발견 == 조달 가능

장보기

- 요리 만큼이나 중요한 단계
- 유의할 점
 - 양: 상하기 전에 다 소비할 수 있는가
 - 가격: 할인/행사
 - 신선도: 유통기한 등
- 1회 양으로 파는 재료도 있다
 - 가성비는 좋지 않지만 편리



재료 관리

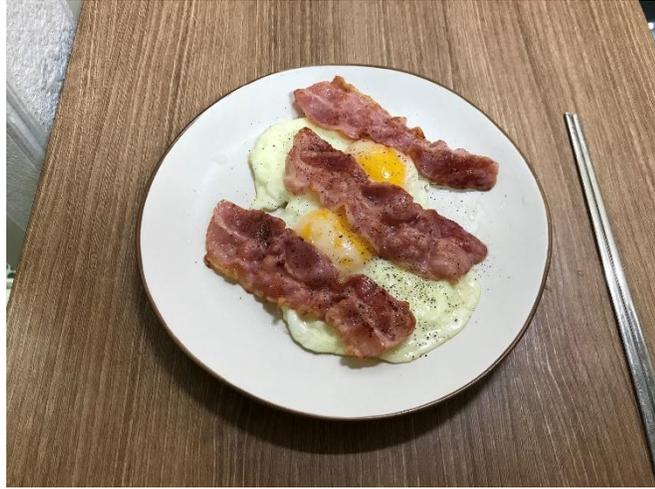
보관 기간	
반영구적	햇반, 스팸, 냉동식품, 육류 (냉동 시)
비교적 오래 보관 가능	계란, 감자, 김치, 1차 가공이 된 재료 다수 (가래떡 등)
빨리 해치우는 게 좋음	대부분 채소, 육류 (냉장 시), 빵

- 이상적인 관리 방법
 - 먹어서 응원하자
 - 소비 속도를 높이면 마음이 편함
- 장을 자주 보기 귀찮아요
 - 채소 없는 요리를 하세요
 - 고기는 주 재료로 쓰이는 경우가 많기 때문에 구매량에 비해 소비 속도가 빠른 편
- 식빵 관리가 제일 어려움
 - 구매량 >> 소비량
 - 냉동 시 보관기간이 늘지만 별로

요리를 하기

- 딱히 해 줄 말은 없는데
 - ~~요리교실이라며~~
- 레시피 따라하세요
- 요리 할 시간이 없어요
 - 만드세요
- 발표자의 경우
 - 주말에 하거나
 - 오전 수업이 없으면 점심을 해먹고 출근하거나
 - 안 바쁘면 일찍 퇴근해서 저녁을 해먹거나
 - 하루 평균 1 - 1.5회 해먹음
 - 사람들이 놀러오면 야식도 만들어 줌

해판 요리법



해파 요리법



요리별 난이도

- 쉬움
 - 베이컨에그, 참치마요덮밥, 떡볶이, 볶음밥
- 어려움
 - 김치부침개, 감자전, 떡국
 - 불 조절이 어렵거나
 - 간 조절이 어렵거나
- 힘들음
 - 카레



뒤처리

- 음식물쓰레기
 - 막상 해보면 별로 많은 양이 나오지 않음
 - 음식물쓰레기가 아닌 것
 - 뼈
 - 양파껍질, 파뿌리 등
 - 잘 안 썩는 껍질 (수박, 파인애플, 땅콩)
 - 계란 껍질
- 남은 재료
 - 양파, 감자 등 채소는 랩으로 싸면 대부분 해결
 - 나머지는 락앤락으로 대부분 해결
- 설거지
 - 하세요

결론

- 요리 재밌어요 요리 합시다
- 좋은 자취 레시피 있으면 공유 좀
- 매디네 에어프라이어 부럽다

꼳

졸업하고싶다