

6 | How to Measure



Measuring Cup

Measuring the fluid level is necessary when preparing dishes. Powdery substances should be measured by over-filling the measurement cup, and then leveling away the excess from the top. The capacity of measuring cups is 200ml, and you can use paper cups or empty milk carton instead. Since the density of ingredients varies, it might be useful to note that a cup of flour is less than 200g, while a cup of “gochujang” is over 200g.



Measuring Spoon

The liquid should be filled so it does not run over. Powders should be overfilled, and then leveled flat. One tablespoon is 15ml, and a teaspoon is 5ml. Rice spoon sizes are different in every home, and they’re usually about 10~12ml in size.



Pastes (Red Chili Paste, Soybean Paste, Etc.)
1 Measuring Spoon = 15ml
1 rice spoon = 10~12ml



Liquid (Oil, Seasoned Rice Wine, Etc.)
1 Measuring Spoon = 15ml
1 Rice Spoon=10~12ml



Powder (Flour, Sugar, Salt, Etc.)
1 Measuring Spoon = 15ml
1 Rice Spoon = 10~15ml

Basics for Measuring Spices

What is the weight of 1 tablespoon of chopped green onions, chopped garlic, etc.? Let's take a look at the photos.



Chopped “Pa (green onions)” 1 Tablespoon
5cm of Green Onion (White Part) (25g)



Chopped “Saenggang (Ginger)” 1 Tablespoon
1/3 Piece of Ginger (10g)



Chopped “Maneul (Garlic)” 1 Tablespoon
2 Pieces of Garlic (10g)



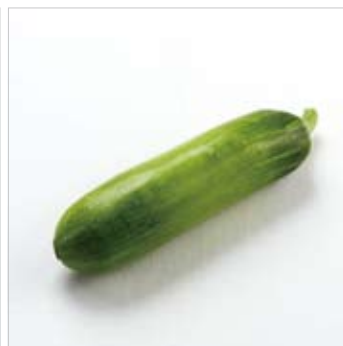
Chopped “Yangpa (Onion)” 1 Tablespoon
1/12 Piece of Onion (10g)

Measuring Ingredients

Vegetables come in various sizes, ranging from small to large. The recipes in this book are described according to weight, so please estimate the size and weight of vegetables by referring to the following pictures and descriptions.



"Mu (White Radish)" half
8cm in diameter, 13cm in length (700g)



"Hobak (Young Pumpkin)"
5cm in diameter, 18cm in length (350g)



"Gamja (Potato)"
7cm in diameter (130g)



"Dangeun (Carrot)"
4cm in diameter, 15cm in length (150g)

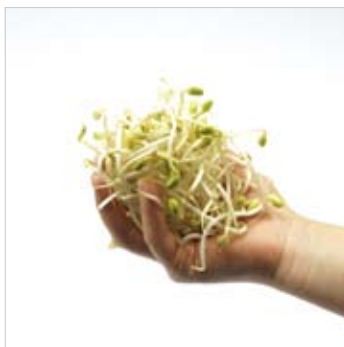


"Oi (Cucumber)"
3cm in diameter, 23cm in length (200g)



"Yangpa (Onion)"
8cm in diameter (150g)

Measuring by Hand



"Kongnamul (Bean Sprouts)" 80g



"Jjokpa (Chives)" 50g



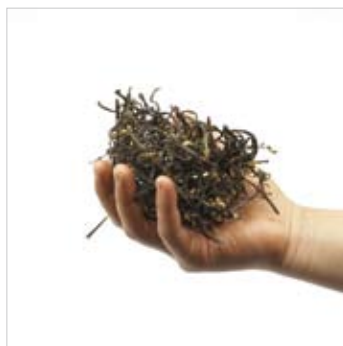
"Sigeumchi (Spinach)" 100g



"Dangmyeon (Glass Noodles)" 120g



"Buchu (Leek)" 80g



"Geon Gosari (Dried Bracken)" 40g



"Bullin Gosari (Wet Bracken)" 120g



"Soegogi (Beef)" 6×4×4cm, 100g

6 | 계량하는 법



계량컵

액체는 반드시 수평을 맞춰야 합니다. 가루는 컵에 가득 담은 뒤 솟아오르지 않도록 평평하게 깎아서 계량합니다. 계량컵의 용량은 200ml이며, 종이컵이나 빈 우유팩을 대신 사용해도 됩니다. 같은 한 컵이라도 밀도가 다르므로, 밀가루 한 컵은 200g보다 적고, '고추장' 한 컵은 200g이 넘습니다.



계량스푼

액체는 가장자리가 넘치지 않을 정도로 담습니다. 가루는 계량스푼에 담은 뒤 솟아오르지 않도록 평평하게 깎습니다. 큰술은 15ml, 작은술은 5ml입니다. 밥숟가락은 집집마다 크기의 차이가 있는데, 대개 10~12ml 정도의 크기입니다.



장류(고추장, 된장 등)
계량스푼 = 15ml
밥숟가락 1큰술 = 10~12ml



액체류(식용유, 맛술 등)
계량스푼 = 15ml
밥숟가락 1큰술 = 10~12ml



가루류(밀가루, 설탕, 소금 등)
계량스푼 1큰술 = 15ml
밥숟가락 1큰술 = 10~15ml

기본 양념 계량하기

다진 파, 다진 마늘 등은 얼마나 다져야 한 큰술이 나올까요? 사진을 통해 알아봅시다.



다진 파 1큰술 : 대파(흰부분) 5cm(25g)



다진 생강 1큰술 : 생강 1/3톨(10g)



다진 마늘 1큰술 : 마늘 2쪽(10g)



다진 양파 1큰술 : 양파 1/12개(10g)

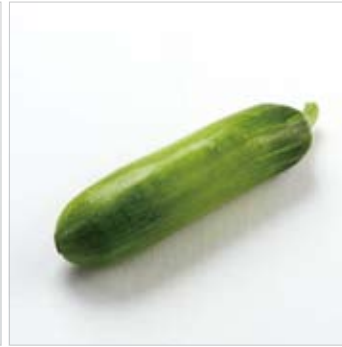
재료별로
계량하기

야채 계량

같은 야채라도 크기는 다양합니다.
큰 것도 있고 작은 것도 있지요, 이
책의 조리법은 무게 중심으로 설명
되어 있으므로, 아래 사진과 설명을
통해 크기와 무게를 가늠하시기 바
랍니다.



무 1/2개 : 지름 8cm, 길이 13cm(700g)



호박 : 지름 5cm, 길이 18cm(350g)



감자 : 지름 약 7cm(130g)



당근 : 지름 4cm, 길이 15cm(150g)

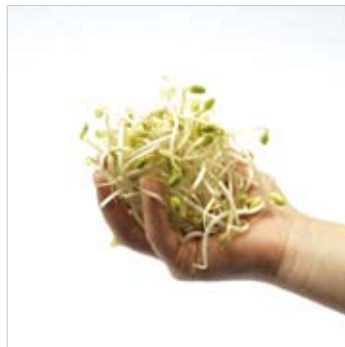


오이 : 지름 3cm, 길이 23cm(200g)



양파 : 지름 8cm(150g)

손으로 계량하기



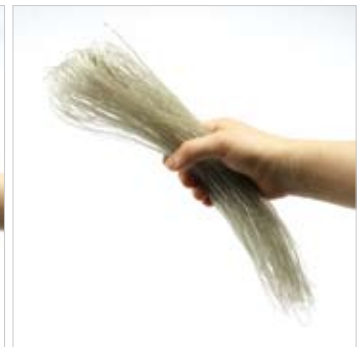
콩나물 80g



쪽파 50g



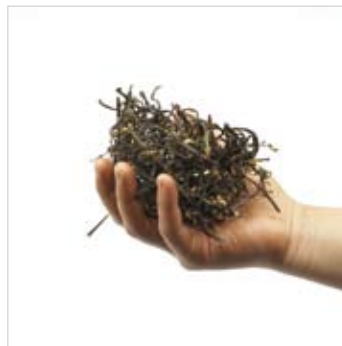
시금치 100g



당면 120g



부추 80g



건고사리 40g



불린고사리 120g



쇠고기 6×4×4cm 100g