

요구르트의 調理

教授 牟壽美

서울大 家庭大 食品營養學科

우리나라 食品需給表에 의하면 국민의 우유소비율이 해가 갈 수록 증가된 것을 알게 된다.

우유가 우리의 食生活에 소개된 역사는 얼마되지 못하며 牛乳는 調理라기 보다 배달된 병우유채 또는 粉乳를 물에 타서 마시든지 주로 조리과정을 거치지 않고 이용되고 있다.

이는 본 대학 大學生이 몇해 전에 서울시에서 가장 調理行動이 앞섰으리라 추측되는 고소득 아파트단지에서 우유의 이용법 실태를 조사한 결과 가정에서는 우유가 조리엔 별로 이용되지 않았던 사실이 밝혀졌다.

우유의 영양은 성장발육과정에 있는 어린이는 말할 것도 없거니와 성인과 노인에게도 좋은 식품이다.

그러나 우리나라가 과거 牛乳文化圈에 들어 있지 않아 우유의 맛에는 適應되었으나 소화능력에 약간 문제가 있다.

6·25동란중 UNICEF의 뉴욕본부에서 粉乳를 대량 우리나라에 救護食糧의 일부로 기증해왔으며 후에 그 이용실태를 파악하기 위해 營養專門家가 暫時 방한했던 일이 아직도 기억에 남아있다.

그 당시 웃지 못할 일이 생겼다. 어느날 그분과 함께 경기도의 어느 농촌을 찾아가 마을 어

머니들과 우유에 관해 대화를 나눴다. 분유를 잘 마시고 있는가? 하는 질문에 대한 답이 그분으로 하여금 壓然케 했다. 粉乳를 물에 타 마시면 헛배가 부르고 설사가 나므로 먹지 않고 돼지에게 주었더니 돼지가 잘 자라고 또 한편으로 되직하게 물로 이겨서 도배를 하였더니 종이가 잘 붙어 그런데에 활용을 하였다는 것이다.

또 이어 설탕과 함께 마셔야 할텐데 설탕이 없어서 다른 用途에 이용했다고도 대답이 나왔다. 상상도 못할 답이었을 것이다.

그분의 해설이 혹시 물이 불결하거나 취급하는 방법이 비위생적이었을지는 모르나 물에 타는 방법을 잘 지도해주라고 우리에게 말을 남겨놓고 떠났다.

그 당시만 하더라도 牛乳不耐症(milk intolerance)에 대한 연구가 알려져 있지 않아 우유에서 오는 과민성을 이해 못했던 것이다.

근래 우유문화원밖의 種族別 牛乳不耐症 반응 조사가 실시되어 원인을 알게 되었다.

우리국민 역시 우유不耐體質이 많은 것은 의심할 여지가 없다.

그러나 玩強한 우유不耐性 體質이 아닌 이상 우유를 마시는 방법 및 우유의 조리여하에 따라

우유의 소화성을 높일 수 있다.

우유의 조리성

우유를 조리에 利用하는 목적을 구체적으로 말하면

1) 요리를 회계 하기 위해서 우유를 사용한다.

우유에는 casein이 칼슘, 인산염과 비교적 큰 콜로이드 粒子이므로 여기에 광선이 반사해서 하얗게 보이고 또 우유에는 무수하게 지방球가 분산되어 있다.

白沙오스 (white sauce) 콘스타치 푸딩 (blanc mange) 등은 이에 속한다.

2) 우유는 음식을 부드럽게 하며 콜로이드용액이므로 촉감을 돕는다.

3) 우유의 칼슘과 鹽類의 작용으로 gel화가 강화되는 성질은 카스타아드 (custard) 및 푸딩 (pudding) 조리에 이용된다.

4) 우유의 아미노산은 환원당과 반응해서 빵 또는 케익을 구울 때 표면을 갈색으로 만든다.

5) 우유는 우유 속의 미세한 지방 粒子가 있어서 casein粒子和 함께 다른 여러가지성분을 흡착시키는 힘이 있어 냄새를 吸收하므로 서양조리에서는 생선을 오븐에 구울 때 또는 기름에 튀길 때 미리 우유에 담가두었다 건져 조리한다.

이상과 같이 우유는 여러가지 조리성을 갖추고 있으므로 서양조리에는 불가결한 식품이다.

우유는 많은 조리에 이용되고 있으며 크림스프, 화이트·소오스, 과자, 빙과류, 음료, 빵, 각종 조리에 사용된다.

우유단독보다 우유를 다른 재료와 함께 조리한 것을 먹으면 우유에 대한 과민반응이 덜 생기는 예는 스스로의 체험으로 널리 알려지고 있다. 우유가 보다 소화가 잘 되는 이용법 가운데 발효유가 있으며 이중에서도 요구르트가 세계각지에서

많이 이용되고 있다.

그러나 우리나라에서 시판되고 있는 요구르트는 드링크식품이며 조리성이 회박하다.

歐美, 中東, 印度, 네팔 등 각지에서 판매되고 있는 순수한 반고체 요구르트의 시판이 요망된다. 이러한 요구르트는 요구르트 배양균(original bulgariom yoghurt culture)만 선진국처럼 일반에게 시판 된다면 누구나 가정에서 쉽게 만들 수 있으며 이로 인해 다양하게 조리를 할 수 있다.

요구르트를 가정에서 만드는 방법과 그 이용법을 몇가지 소개하겠다.

요구르트 만드는 법

준비물

- ① 1리터(약 4cups)의 목장우유 또는 4대 1의 비율로 분유를 물에 탄 우유 1리터.
- ② 깨끗이 소독한 4cups用 유리병과 병마개
- ③ 깨끗이 소독한 국자
- ④ 남비
- ⑤ 요구르트 배양균(yoghurt culture)의 분말 (일제, 캐나다제, 미제 등이 있음)

만드는 순서 : 우유를 82°C로 데워 유리병에 담아 48°C까지 온도가 내리면 10g의 요구르트 배양균 분말을 넣어 소독한 숟가락으로 골고루 혼합 되도록 잘 저어야한다.

뚜껑을 닫고 40~46°C의 온도가 유지되도록 온돌방의 아랫목 같은 곳에서 담요나 이불 같은 것으로 덮어둔다.

온도만 균등하게 유지되면 4~5시간후에 우유는 유동성이 없어지고 부드러운 응고가 생긴다.

이것을 요구르트(plain yoghurt)라고 말하며 냉장 온도로 보존한다.

요구르트의 맛은 냉장고에 1주간 정도의 보존 기간 중에는 좋은 맛을 유지할 수 있다.

한번 만든 요구르트는 이것을 씨로 생각해서 첫번에 사용한 분말의 요구르트 배양균을 대응해서 사용한다.

이 때 1리터의 우유라면 큰술가락 하나정도의 요구르트를 섞어서 앞서 말한 요령으로 만든다.

요컨대 요구르트를 만드는 요령은 재료와 조리 기구의 열소독을 잘하고 우유의 온도와 발효온도를 적당하게 맞추는 데에 있다.

이렇게 만든 요구르트는 그대로도 먹을 수 있으나 다음과 같은 방법으로 각종 조리에 이용된다.

요구르트를 이용한 조리

아페타이저용 요구르트 소스

재료~요구르트	4C
달걀흰자	1개분

이층남비에 요구르트와 잘 저은 달걀흰자를 섞어서 넣어 저어가면서 가열한다.

요구르트·소스는 육요리, 채소요리 위에 끼얹는다.

요구르트·카테일 딥(yoghurt cocktail dip)

재료~요구르트	1C
채소피클 다진 것	$\frac{1}{4}C$
강판에 간 등근파	$\frac{1}{2}tsp$
낙화생, 다져서	$\frac{1}{4}C$
마늘분말	약간
후추가루	약간

요구르트 카테일 딥은 감자튀이나 크랙커 또는 아삭아삭하는 신선한 채소로 찍어 먹는 데에 이용된다.

요구르트·오이 냉수프

재료~요구르트	1C
완숙달걀, 다져서	$\frac{1}{3}$ 개분

오이, 썰어서	1C
실파, 다져서	$\frac{1}{2}tbsp.$
소금과 후추	약간
건포도 물에 불린것	$\frac{1}{4}C$
크림	$\frac{1}{4}C$
얼음물	$\frac{1}{2}C$
얼음	6쪽

여름에 시원한 수프로서 이상 모든 재료를 혼합하고 아이스 큐브를 띄우고 유리 그릇에 담아 냉장고에 넣어 2시간쯤 경과된 후 꺼내어 먹는다.

시금치 요구르트 냉수프

재료~시금치, 데치고 다진것	300g
마늘, 다져서	$\frac{1}{2}tsp$
소금	$\frac{1}{4}tsp$
요구르트	$1\frac{1}{2}C$
박하잎, 다져서	1tbsp
(말린 박하잎이면)	1tsp)
얼음물	$\frac{2}{3}C$

모든 재료를 한데 섞어서 유리 그릇에 담아 냉장고에 넣어 두었다가 꺼내어 먹는다.

비트 냉수프(beet soup)

재료~빨간 비트 삶은 것, 썰어서	1C
등근파, 강판에 갈아서	$\frac{1}{4}C$
삶은감자, 깍뚜기형으로 썰어서	$\frac{2}{3}C$
레몬 주우스	2tbsp.
쇠고기 肉水	1C
요구르트	1C
얼음을 잘게 한 것	1C
소금, 후추	약간

딸기 요구르트 냉국

재료~딸기, 잘게 썰어서	2C
---------------	----

설탕	$\frac{1}{2}C$
요구르트	$\frac{1}{2}C$
얼음물	1C
포도주	$\frac{1}{2}C$

모든 재료를 혼합해서 유리 그릇에 담는다.

調理用 소오스 :

조리용 소오스는 사라다 및 생선요리 또는 디저트에 끼얹는 데에 이용되며 다음과 같은 종류가 있다.

마늘 요구르트 소오스

재료~요구르트	1C
마늘, 다져서	$\frac{1}{2}tsp$
소금	$\frac{1}{4}tsp$

요구르트에 마늘의 풍미를 가한 것으로서 상추 또는 오이 사라다의 소오스로 이용된다.

계피 요구르트 소오스

재료~요구르트	1C
설탕	2tsp
계피가루	$\frac{1}{8}tsp$

케익 또는 과일사라다용 소오스로 사용한다.

오이 요구르트 소오스

재료~요구르트	1C
오이, 다져서	$\frac{1}{2}C$
등근파, 강판에 갈아서	1tsp
소금	약간

모든 재료를 다 혼합해서 생선요리 위에 끼얹는다.

***참고**

tsp: teaspoon, tbsp:tablespoon, C: cup

요구르트·후렌치 드레싱

요구르트	1C
올리브油(사라다油)	2tbsp
레몬주우스 (또는 식초)	2tbsp
소금, 후추	약간

후렌치 드레싱으로서 채소사라다 또는 감자사라다에 버무리는 드레싱으로 이용한다.

요구르트 마요네즈

재료~요구르트	$\frac{1}{2}C$
마요네즈	$\frac{1}{2}C$
소금, 후추	약간

모든 재료를 잘 혼합해서 사라다 드레싱으로 이용한다.

오렌지 요구르트 드레싱

재료~달걀, 저어서	2개
꿀	$\frac{1}{4}C$
오렌지 주우스	1C
오렌지 껍질 갈아서	2tsp
소금	약간
요구르트	$\frac{1}{2}C$
계피가루	약간

모든 재료를 혼합한 후 낮은 온도에서 저어가면서 가열(simmer) 한다.

딸기 요구르트 소오스

재료~요구르트	2C
딸기, 썰어서	$\frac{1}{4}C$
설탕	3tbsp

재료를 가볍게 혼합하여 과일 사라다 및 케익 위에 끼얹는다.