

우유의 영양과 요리

한국식생활 개발 연구회
회장 왕 준 련

우유는 거의 완전한 영양가를 갖는 이상적인 식품으로 단백질의 일부와 유당, 무기염류 등이 수용액으로 존재하여 소화 흡수가 잘 되고 특히 칼슘의 급원식품으로 우수하여 어린이나 임산부 수유부에 특히 필요한 식품이다.

우리 가정에서는 어린아이이외에서 가족의 건강을 위하여 식사외에는 우유를 거의 섭취하지 않는 습관이나 경제적인 부담을 느끼고 있다.

그러기 때문에 우유의 섭취 부족으로 칼슘의 표준량을 섭취하기 곤란을 받아 특히 임산부는 출산을 하고 나면 치아가 2-3개는 충치가 생긴다는 옛말이 있다.

우리는 항상 뼈째먹는 생선이나 우유에서 충분한 칼슘성분을 섭취하여 건강한 육체를 가지므로써 모든 일에 충실할 수 있도록 해야 하겠다.

우유로써 칼슘 섭취량을 보면 다음과 같다.

$\frac{1}{3}$ 컵의 우유는 하루에 성인의 칼슘 필요량의 약 $\frac{1}{8}$ 을 섭취 할 수 있고 $2\frac{1}{2}$ ~3 컵의 우유는 무기질과 칼슘의 하루 필요량을 거의 공급 받을 수 있다.

또한 우유는 무기질 중 인의 좋은 급원 이기

도 하다.

우리가 보통 여러가지 형태의 우유를 섭취하고 있지만 성인에 대하여는 전지분유, 탈지분유 혹은 전지유나 탈지유를 먹는 것이 좋고 어린이나 임산부는 어린이나 태아의 성장에 영향을 미치지않는 전지유와 철분을 강화시킨 조제유를 마시는 것이 좋다. 특히 우유를 가열하여 마시면 무기질과 칼슘의 손실이 있으므로 높은 온도로 가열하여 마시는 것은 피하는 것이 좋다.

어린이는 우유를 이용하여 만든 우유 가공식품중 치즈나 아이스크림 버터 젓산발효유 같은 식품을 공급하여 어린이의 건강이나 뼈를 굵게 하고 병에 대한 저항력을 갖을 수 있도록 하고 임산부나 수유부는 특히 많은 우유와 우유 가공식품의 급원이 필요하므로 집에서 손쉽게 우유나 우유제품으로 만들 수 있는 요리를 소개 합니다.

1. 감자우유술

(재료)

감자삶아으깬것 $\frac{1}{2}$ 컵

버터	2 T.S
밀가루	2 $\frac{1}{2}$ T.S
우유	1 $\frac{1}{2}$ 컵
육수	1 컵
구루돈	$\frac{1}{2}$ 컵
파세리 다진 것	1 T.S
소금 · 후추 · 콩기름	

<만드는 법>

1. 감자는 삶아 더울 적에 으깨여 조리내 내려 놓는다.
 2. 밀가루는 버터에 볶아 투명색이 되면 육수를 서서히 넣고 덩어리가 없도록 저어 넣고 불에 올려 놓아 끓이다 우유를 부어 끓기 직전에 내려 놓는다.
 3. 구루돈은 식빵을 약 8mm가량의 입방체로 썰어 후라이팬에 버터를 조금 넣고 노랗게 볶아내어 담아 놓고 파세리는 다져 놓는다.
 4. ②의 크림슌에 ①의 감자를 넣고 부드럽게 저어 소금간을 하여 슌접시에 담고 파세리 다진 것을 뿌려 낸다.
- ※ 구루돈은 별도 그릇에 담아 식성대로 넣고, 특히 이유식 어린이나 회복기환자의 간식 임산부나 수유부의 간식으로 좋다.

2. 감자생크림 샐러드

<재료>

감자 삶아 으갠 것	300g
우유	1 컵
생크림	200g
오이	1 개
토마토	1 개
양상추	$\frac{1}{2}$ 개
파세리	1 단

마요네즈소오스	2 T.S
소금 · 후추	
햄	100g
치이즈	50g

<만드는 법>

1. 감자는 껍질을 벗겨 물에 3 시간 정도 담 구었다가 삶아 내어 뜨거울 적에 으깨여 놓은 다음, 식기전에 마요네즈소오스와 파세리일 다진 것을 섞고 소금 후추로 간을 해 놓는다.
 2. 양상추는 씻어 잘게 찢어 놓고 오이는 둥글게 썰어 놓는다.
 3. 햄은 둥글게 썰어 놓는다. 치이즈는 잘게 썰어 놓는다.
 4. 넓은 접시 가운데에 푸른 채소를 놓고 햄을 놓은 다음 토마토는 8 절로 썰어 장식한다.
 5. 감자 으깨어 놓은 것을 짜주머니에 담아 접시 가장자리에 장식하여 짜 놓은 후 생크림을 마요네즈소오스와 함께 섞어 감자 위에 얹어 낸다.
- ※ 접시에 각자 먹을 량을 덜어 먹는다.
빵식사에 좋으며 단백질이 풍부하며 무기질이 많이 함유되어 온 가족이 즐길 수 있는 음식이다.

3. 우유 찌빵

<재료>

밀가루	10 컵
이스트	1 T.S
우유	2 $\frac{1}{2}$ 컵
더운물	$\frac{1}{2}$ 컵
설탕	$\frac{1}{2}$ 컵
소금	1 T.S
버터	2 T.S

계란 1개
 콩기름 2T.S

〈만드는 법〉

1. 밀가루는 체에 쳐 망우리가 없도록 해 놓는다.

2. 더운 물 $\frac{1}{2}$ 컵에 이스트와 설탕 1t.s을 넣고 “씨”를 만들어 약 3분간 놓아 두면 부풀어 오른다.

3. 우유는 약 38℃ 정도 따뜻하게 하고, 버터는 중탕하여 녹여 우유에 넣는다.

계란과 소금, 설탕등을 함께 하여 골고루 섞은 다음 ②의 이스트와 밀가루를 혼합하여 따뜻한 곳에 약 1시간 덮어 두면 2배로 부풀어 오른다.

4. ③을 다시 반죽하여 따뜻한 곳에 덮어두면 2차 발효가 된 다음 약 $\frac{1}{3}$ 만 꺼내어 콩기름을 발라가면서 얇게 밀어 멍석과 같이 들들 말아 약 3 - 4cm로 토막내어 잠시 놓아 다시 부풀게 한다.

5. 김이 오르는 찜통에 약 15분간 찜 낸다.

※ 잡채와 함께 내기도 하고 아침식사에도 적당하여 좋다.

4. 생선고륙케

〈재료〉

생선살(흰살 생선) 200g
 양파 다진 것 $\frac{1}{4}$ 개
 파세리 다진 것 1T.S
 버터 2T.S
 밀가루 3T.S
 우유 1컵
 계란 2개
 빵가루 1 $\frac{1}{2}$ 컵

튀김용 기름, 밀가루, 소금, 후추, 치즈

〈만드는 법〉

1. 생선살은 정종이나 백포도주를 뿌려 찜통에 찜 놓고 잘게 뜯어 놓는다.

2. 양파 다진 것은 버터에 볶아 내고 위의 생선살과 함께 넣고 파세리 다진 것을 넣은 후 가볍게 섞어 놓는다.

3. 후라이팬에 버터를 녹히고 밀가루를 넣어 볶은 후 우유를 서서히 넣어 퇴직한 크림을 만들어 ②의 재료와 치즈가루를 넣은 후 보기 좋게 빗어 밀가루를 무치고 달걀물을 무친 후 빵가루에 무쳐 약 170℃ 콩기름에 튀겨 낸다.

※ 어린이 간식으로 좋다.

5. 후렌치토스트

〈재료〉

식빵 8 조각
 우유 1 컵
 계란 1 개
 계피가루 조금
 버터 3 T.S
 설탕 2 T.S
 푸랑크프르트소세지 80g
 치즈 80g

〈만드는 법〉

1. 식빵은 가장자리를 자르고 약 1cm의 두께로 썰어 놓는다.

2. 치즈는 넓게 썰어 준비한다.

3. 우유와 계란, 설탕을 섞어 식빵에 적서 버터에 굽는다. 더운김에 치즈를 한쪽에 놓고 한쪽을 덮어 삼각형으로 혹은 정방형으로 썰어 놓는다.

4. 식성에 따라 후랑크프르트소세이지를 덜어 놓고 계피가루는 후렌치토스트에 뿌려 내기도 한다.

※ 아침식사나 임산부의 간식 또는 밤공부를 하는 학생에게 필요한 음식이다.

6. 핑크 밀크 셰이크

〈재료〉

우유	1 컵
설탕	1 T.S
레몬즙	소량
딸기	100g

〈만드는법〉

1. 우유에 설탕 레몬즙 딸기를 넣고 혼합하여 컵에 담아 마신다.

※ 임산부에 비타민과 칼슘을 듬뿍 섭취할 수 있어 좋으며 공부를 하는 학생들의 음료나 이유기에 있는 영아에게 권장할 수 있는 식품이다.

7. 핫 에그 밀크

〈재료〉

우유	1 컵
계란노른자	1 개
소금	약간

〈만드는법〉

1. 우유를 80℃로 데운다.
2. 우유에 계란노른자를 넣고 소금으로 간을 하여 낸다.

..... 〈토막지식〉

《우유의 영양가치》

우유와 다른 식품과의 비교 (180cc 기준)

우유는 방부제는 물론 어떠한 첨가물도 들어 있지 않은 알칼리성식품으로서 소화가 잘되고 성장발육을 빠르게 해 줄 뿐 아니라 이와 뼈를 튼튼하게 해주므로 어린이는 물론 어른 노인 등 모든 사람들이 먹어야 할 식품입니다.

