

# 우유를 이용한 음식

상명여사대 가정교육과

김 태 홍 교수

우유를 이용한 우리나라 요리는 없다.

그러므로 구미요리 중에서 우유를 많이 사용하여 만든 음식들의 조리법을 이용하여, 정통을 벗어난 감은 있지만, 우리나라 사람의 입맛에 맞고, 재료구입에 용이하고, 만들기에 쉬운 음식을 만들어 보았다.

## 1. Griddle Cakes (pan cake)

<재료>

- |              |                            |
|--------------|----------------------------|
| ① 밀가루        | 1 $\frac{1}{4}$ 컵 (체에 친 것) |
| 베이킹 파우더      | 1 찻술                       |
| 소금           | $\frac{1}{4}$ 찻술           |
| ② 버터 또는 마아가린 | 2 큰술                       |
| 계란           | 1 개                        |
| 설탕           | 1 큰술                       |
| 우유           | 1 컵                        |

<만드는 법>

① 밀가루에 베이킹 파우더, 소금을 섞어 체에 3 번 친다.

② 잘 푸른 계란에 버터를 조금씩 넣으면서 잘 저어 (beater로) 크림처럼 되면 설탕을 넣고 계속 저어 잘 섞이도록 한 후 여기에 우유를 섞어 ① 번의 밀가루에 넣고 가볍게 반죽한다.

③ 7cm 직경의 크기로 도톰하게 붙이는데 팬에 기름을 두르지 않고 붙여도 잘 부쳐진다. 한 쪽이 알맞은 갈색이 되면서 구멍이 숭숭나면 한 번만 뒤집어 잘 익힌다.

④ 이것을 두장 겹쳐서 접시에 담고 버터나 카라멜 소오스를 곁들인다.

▲ 담는 방법을 변형을 주고 담아 본다.

약간 작은 크기로 붙여서 포개어 놓지 않고, 4 개를 반쪽만 겹치도록 연속하여 놓고, 굵은 설탕을 약간 뿌리고 통조림, 복숭아를 주사위 모양으로 썰어서 몇 개 없어 내고, 녹힌 버터나 마아가린을 기둥이 있는 술잔에 담아 곁들려 낸다.

▲ Rolled pancake

위의 반죽으로 얇게 직경이 10cm 정도로 붙이

고 그 속에 크림, 또는 사과 조린것, 복숭아 조린 것, 복숭아 통조림을 넣고 만든 것이다.

○ 크림 만드는 법

○ 크림만드는 법

밀가루	3큰술
우유	1컵
설탕	$\frac{1}{4}$ 컵
계란	1개
소금	$\frac{1}{8}$ 찻술
버터	1 찻술
바닐라	$\frac{1}{4}$ 찻술

① 밀가루, 설탕, 소금을 중탕냄비에 넣고 우유를 조금씩 넣으며 잘 섞는다.

② 가끔 저으며 절죽해 질때까지 중탕한다. 약 10분가량 중탕한다(뚜껑 덮고).

③ 계란을 잘 풀어서 중탕하는 곳에 조금씩 넣으며 아주 빨리 젓는다. 그리고 2분가량 끓인다. 식은 후에 바닐라를 넣는다.

● 사과속 만드는 법

사과(1개)를 강판에 간후 계피가루( $\frac{1}{4}$  찻술)와 설탕(3큰술)을 두고 윤기가 나도록 쪄린다.

※ 복숭아는 잘게 썰어서 설탕만 넣고 쪄린다. 물기를 없애도록 한다.

Pan cake를 얇게 붙인 곳에 크림을 놓고 돌돌 말아서 그릇에 가지런히 놓고 설탕을 약간 뿌려낸다.

▲ 꼬마 Chocolate pancake

Pancake 반죽에 chocolate을 잘게 부수워 넣고 잘 섞어서 직경이 3cm 정도로 자그만하게 붙여서, 가운데에 크림을 넣어 샌드위치처럼 만들어 귀엽게 놓는다. 이것 역시 가운데 크림 대신에 아이스크림을 넣어 먹으면 더욱 맛이 있

다.

※ 너무 달다고 생각되면 pan cake 반죽할 때 설탕량을 약간 줄이면 된다.

2. 도우넛(Doughnut cake)

〈재료〉

① 밀가루	2 $\frac{1}{2}$ 컵
베이킹파우더	2 찻술
소금	$\frac{1}{4}$ 찻술
계피가루	$\frac{1}{4}$ 찻술
② 버터	2 $\frac{1}{2}$ 큰술
설탕	$\frac{1}{2}$ 컵
우유	$\frac{1}{2}$ 컵
달걀	1개
③ 튀김기름	
④ 설탕	$\frac{1}{4}$ 컵
계피가루	1큰술

〈만드는 법〉

① 재료 ①의 것을 섞어 3번 체에 친다.

② 버터에 설탕을 조금씩 넣어가며 잘 저어 크림상태가 되도록 하고, 이어서 잘 풀은 달걀을 조금씩 넣어가며 계속 저어 완전히 섞이면 우유를 섞는다.

③ 가루와 액체를 섞어서 반죽을 하되 뭉쳐질 정도로 가볍게 잠깐 동안 한다.

도마 위에 밀가루를 펴고 6-7밀리센치의 두께로 가볍게 밀어서(옆에 남은것을 다시 반죽하면 딱딱한 질감을 주어서 좋지 않다) 도우넛틀로 밀어 쟁반에 밀가루를 펴고 가즈런히 놓아 약간 수분이 증발된 후에 튀기도록 한다. 기름이 180°C~190°C에서(눈으로 볼때는 연기가 나

기 직전) 도우넛을 넣어 위에 갈라지는 현상이 일어나면 한번만 뒤집어서 익히도록 한다.

④ 설탕에 계피가루를 섞어서 도우넛이 약간 식은 후에 가볍게 무쳐 낸다. 기름에서 꺼내자마자 설탕을 무치면 설탕에 기름이 흡수되어 도우넛에 묻지를 않는다.

※ 가운데에 남는 것은 그대로 튀기는 것보다 꼬마 도우넛스 처럼 가운데 구멍을 손으로 뚫어서 튀기는 것이 예쁘고 잘 익는다.

※ 이 때 너무 달다고 생각이 되면 설탕량을 빼고 우유를 조금 더 넣어 반죽의 정도를 맞춘다.

반죽 정도가 되직해서 만들기에 편리하면 튀겼을 때 부드러운 감이 덜하다. 그러므로 겨우 만들 수 있는 정도로 되어야 맛있는 도우넛이 된다.

#### ▲ Drop Doughnut

위와 같은 반죽으로 하여 틀로 찍지 말고 수저로 자유롭게 떼어서 기름에 튀기는 것이다. 주의할 것은 크기가 너무 크면 가운데가 안익기 쉬우므로 직경이 2cm의 크기로 할 것이다. (여러가지 모양의 도우넛이 되므로 아이들 간식에는 흥미로운 음식이 된다.)

※ 이때 사과를 강판에 갈던지 또는 잘게 썰어서 설탕, 계피가루, 약간의 소금을 넣고 쪄서 도우넛 가운데에 송편속처럼 넣고 둥글게 공형으로 만들어서 튀기면 가운데가 덜 익을 것을 염려 안하여도 되고 맛도 더욱 있다.

※ 꿀이 많은 철에는 꿀을 속껍질을 까고 알이 빼내어서 설탕을 넣고 조리면 된다.

꿀 껍질의 속에 붙어 있는 하얀것을 칼로 저며내고 잘게 썰어 같이 넣으면 씹히는 맛이 좋으나 농약이 얼마만큼 묻어 있는지 염려된다.

※ 튀긴 도우넛은 밀폐되는 플라스틱통에 꼭 종이를 깔고 담아두면 몇일 두고 간식으로 사용할 수 있다.

### 3. Pudding

이유식, 간식, 후식으로 이용된다.

#### ▲ Cornstarch Pudding (녹말 푸딩)

##### 〈재료〉

① 감자녹말	4-5큰술
설탕	$\frac{1}{2}$ 컵
소금	$\frac{1}{8}$ 찰술
우유	2컵
② 바닐라	$\frac{1}{2}$ 찰술

##### 〈만드는 법〉

① 중탕냄비에 콘스타지와 설탕, 소금을 담고 우유를 조금씩 부으면서 잘 저어(끓는 물 위위에서) 덩어리가 지지않고 되직하게 될 때까지 익힌다. (중탕으로 하지 않고 아주 약한 불에서 하여도 무방하다.)

일단 익으면 뚜껑을 덮고 약 15분간 더 익힌다.

② 끓는 물에서 중탕냄비를 꺼내어서 나무주걱으로 저어가며 식힌 후, 바닐라를 넣고 잘 섞은 후 제리틀(물에 적시어서)에 담아 식혀 굳힌다.

③ 대접할 때는 틀에서 빼내어(엷어서) 접시에 담고 초코렛 소-스나, 카라멜 소-스를 얹어서 낸다.

※ 틀이 없을 때는 예쁜 (틀 크기만한) 유리 그릇이나 술잔에 담아 식혀 얹지 말고

그대로 이용해도 좋다.

가장 쉬운 방법이므로 조금 다양하게 여기에 포도주-스나, 딸기 주-스, 오렌지 주-스 등 색깔이 예쁜 주-스를 1찻술만 넣어서 만들면 각각 그대로의 향과 맛을 가진 pudding 되어 아이들에게 좋은 음식이 될 수 있다.

또는 캔에들은 과일(복숭아, 포도) pudding 가장자리에 둘러 놓아 내기도 한다.

### ▲ 찌서 만드는 초코렛 Pudding

<재료>

- ① 밀가루 1 1/2 컵
- 소금 1/2 찻술
- 베이킹파우더 2 찻술
- ② 버터나 마아가린 2 큰술
- 설탕 1/4 컵
- 달걀 1 개
- 바닐라 1 찻술
- ③ 우유 1 컵
- 초코렛 80g

<만드는 법>

① 밀가루를 체로 쳐서 잔후 베이킹 파우더와 소금을 넣고 3번 친다.

② 버터나 마아가린을 주걱으로 푹신 푹신하게 저은 후 설탕을 조금씩 넣으며 계속 저어 잘 섞여 크림링 상태가 되면 계란(잘 풀어진 것)을 넣고 다시 저어 섞이도록 하며 바닐라도 같이 넣는다.

③ 여기에 우유와 중탕으로 녹힌 초코렛을 넣고 잘 혼합한 후 작은 파이렉스 그릇에 7부 담아 찜통의 물이 끓을 때 넣고 뚜껑을 덮은 후 찐다.

④ 찌 그릇에 담은 채 더욱게 혹은 차게 데 접할 수 있으며, 차게 낼 때에는 위에 바닐라 아이스크림을 얹고 그 위에 땅콩 다진 것을 약간 얹어서 내도록 한다.

## 4. 음 료

우유 음료는 뜨거운 것과 찬것이 있으며 우유에다 과일 또는 과일 주스, 계란을 혼합하여 여러가지의 맛으로 마시는 것이다.

### ▲ 에그 노그(Eggnog)

- 우유 1 컵
- 계란 1 개
- 설탕 1 큰술
- 바닐라 1/8 t.s

<만드는 법>

① 계란 노른자를 잘 짓고 여기에 설탕과 우유를 넣어 다시 잘 저은 후 바닐라를 넣는다.

② 거품기로 거품을 낸 흰자위를 가만히 섞어 유리잔에 낸다.

※ 이때 오렌지 주-스를 1 큰술 넣으면 오렌지 에그노-그가 되고, 복숭아 넥타(주-스 대용으로)를 넣으면 복숭아 에그노-그, 사과주-스를 넣으면 사과 에그노그가 된다. 딸기 계절에는 딸기즙 등등 그 이름이 붙은 에그노그가 된다.

### ▲ 과일 밀크 셰이크(Shakes)

※ 딸기 밀크 셰이크 → 우유 1 컵에 딸기 으갠것 1/4 컵을 잘 섞은 것.

※ 오렌지 밀크 셰이크 → 우유 1컵에 오렌지  
쥬스를 1컵 섞는 것.

※ 바나나 밀크 셰이크 → 우유 1컵에 보통  
바나나를 1/2개 으개서 섞은 것.

※ 사과 밀크 셰이크 → 우유에 사과쥬스, 또  
는 사과즙을 혼합한 것. 또는 우리나라에서 나  
는 복숭아, 넥타 등등 넥타로 나오는 것을 섞  
으면 그 나름대로의 이름이 붙은, 또 그맛을  
내는 음료가 된다.

### ▲ 초코렛 밀크 셰이크

차가운 우유 1컵에 코코아 시럽 2큰술을  
섞어서 만든다.

※ 코코아 시럽 → 코코아가루 3큰술  
설탕 5큰술, 소금 조금, 끓는 물 1/4C

코코아, 설탕, 소금을 섞은 곳에 끓는 물을  
붓고 잘 녹도록 저어 약한 불에서 중탕으로 3-  
5분간 끓인다. 이것은 만들어서 냉장고에 넣  
고 필요할 때 사용하면 편리하다.

만일 코코아가루가 없을 때는 시중에서 파는  
초코렛(초코렛만으로 된것)을 사서 중탕하다가  
끓은 물을 부으면 같은 시럽이 된다.

### ▲ 더운 초코렛 음료

위에서 만든 초코렛 시럽에 우유를 넣고 끓을  
때까지 거품기로 계속 젓는다.

※ 찬 우유에 코코아 시럽을 넣고 잘 섞은 후  
얼음을 띄우면 차가운 코코아 음료가 된다.

## 5. 스프와 차우더 (Soup and chowder)

### ▲ 크림 스프 (6인분)

① 버터 ... 3큰술,            밀가루 ... 3큰술  
고기국물 ... 3 컵

② 우유 ... 3 컵            식빵 ... 1쪽

### <만드는 법>

① 약간 두꺼운 냄비에 버터를 녹이고 밀가루  
를 넣어 부라운색이 되기 직전까지 볶아 고기국  
물을 넣고 서서히 나무주걱으로 저어가며 끓인  
다.

② 완전히 부드럽고 맛이 들면 우유를 넣고  
끓여 그릇에 담는다.

• 식빵 1쪽을 1cm사방으로 썰어서 기름에 튀  
겨 크루우톤(Crouton)을 만들어 5개 정도 떠  
운다. 시간이 없을 때는 크레커를 곱게 부수어  
스프 위에 떠운다.

※ 이때에 완두콩을 삶아서 뜨거울 때 체에  
걸러서 밀가루 볶을 때 같이 볶다가 같은 방법  
으로 하면 그린 스프이 된다.

※ 당근을 적당히 썰어 삶아서 체에 내려 위  
와 같은 방법으로 하면 당근스프이 된다. 모두 먹  
을 때는 소금과 후추를 쳐서 간을 맞추어 먹도  
록 한다.

※ 크레커나 크루톤 대신에 파세리를 다져서  
헝겂에 싸서 물에 헝구어 꼭 짜서 파랑게 띄우  
기도 한다.

### ▲ 대합조개 차우더 (clam chowder)

### <재료>

- ① 조개(중합, 소합도 대체해도 좋다) ... 100g
- ② 베이콘 ..... 2쪽
- 양파 ..... 1개
- 감자 ..... 1개
- 고기국물 ..... 1컵
- ③ 버터 ..... 1큰술

밀가루 ..... 1큰술  
 우유 ..... 1컵  
 조개국물 ..... 1컵

〈만드는 법〉

- ① 조개는 끓은 물(1컵)에 넣어서 잠깐 끓여 갈라지면 흔들어 꺼내고(모래가 빠지도록) 조개 국물을 마련한다.
- ② 베이콘을 1센치 사방으로 썰고, 양파도 감자도 모두 1cm 사방으로 썬다.
- ③ 베이콘을 팬에서 볶다가 양파를 넣고 계속

볶으면서 감자를 넣고 고기국물을 넣은 후 감자가 익을 때까지 끓인다.

④ 한편 팬에 버터를 녹이고 밀가루를 넣은 후 볶다가 우유를 붓고 약간 끓이다가 준비한 조개와 채소를 넣은 후 조개국물을 섞어 잠시 끓이다가 소금 후추로 맛을 맞추어서 그릇에 담는다.

※ 같은 방법으로 조개 대신에 옥수수를 넣으면 옥수수 차우더가 되고, 생선을 대신하면(비린내 나지 않는 생선) 생선 차우더가 된다.

〈토막지식〉

사람의 영양소 요구량과 우유내의 영양소

영 양 소	평균 1일 영양소 권장량(NAS. 1980우유 1kg)				우유 1kg에 의 한 4-6세 아동 의 영양소 요구 충족률 (%)
	아동 4-6세 체중 20kg 신장 112cm	남자 23-50세 체중 70kg 신장 178cm	수 유 부	우유 1kg 안의 영양소량	
에너지 (Kcal)	1,700	2,400	2,500	610	35.8
단 백 질 (g)	30	56	64	32.9	109.6
비타민A (μg, RE) ***	1,500	1,000	1,200	310	62.2
비타민D (μg) ***	10	5	10	0.5	5.0
비타민E (μg, αTE) ***	6	10	11	0.6*	10.0
아스코르빅산 (mg)	45	60	100	9.4	20.8
휘 라 신 (μg)	200	400	500	50	25.0
나이아신 (mg, NE) ***	11	18	18	0.84	7.6
라이보플라빈 (mg)	1.0	1.6	1.7	1.62	162.0
자이아민 (mg)	0.9	1.4	1.5	0.38	42.2
비타민 B <sub>6</sub> (mg)	1.3	2.2	2.5	0.42	32.3
비타민 B <sub>12</sub> (μg)	2.5	3.0	4.0	3.57	142.8
칼슘 (mg)	800	800	1,200	1,190	148.8
인 (mg)	800	800	1,200	930	116.3
옥 소 (μg)	90	150	200	70**	71.7
철 (mg)	200	350	360	0.5	0.25
마그네슘 (mg)	200	250	450	130	65.0
아 연 (mg)	10	10	25	3.8	38.0