



달걀백과

EGGCYCLOPEDIA

* 미국달걀위원회에서 편찬한 책으로
 “달걀교육의 백과사전과정”이라고도
 불린다. 이 책을 다시 설명하면 달걀지식을
 폭넓게 다루었고 이와 관련된 모든
 분야의 정보를 수록하였으며 각 주제별
 알파벳순으로 정리 되었다. 또한
 달걀에 관련된 주제에 대해
 정의와 설명을 붙였으며 이의 이해를
 돕기 위해 도해, 도표, 그래프 등을
 적절히 사용한 소책자라고 할 수 있다.
〈편집부〉

본지는 독자들의 계란에 대한 올바른
 폭넓은 지식을 얻을 수 있도록
 연재로 소개한다.

◎ LEFT-OVER EGG PARTS(달걀 여분)

요리법에 따라서 때때로 난백 또는 난황 한 쪽만 사용
 함으로써 그 나머지가 남는데 이것을 이용한 다른 요리
 를 구상해본다.

- 난백의 이용

- 엔젤푸드케익(Angel Fook Cake)
- 디비니티(Divinity)
- 메커룬(Macaroons)
- 셔벳(sherbet)
- 실버피츠(Silver Fizz)··진카테일
- 스노우푸딩(Snow Pudding)
- 화이트케익(White Cake)등 참조

- 난황의 이용

- 달걀 패스트리(Egg Pastry)
- 네덜란드소스 및 그 응용(Hollandaise Sauce)
- 마요네스(Mayonaise)
- 프레리 굴(Prairie Oyster)
- 포트크림(Pots de Cream)참조

난황을 깨뜨려서 후라이할 경우애나 또 그렇게 후라이해서 장식으로 만들때는 세절해서 없는데 이 때는 항상 규정 이상의 난황이나 난백을 더 첨가해도 괜찮다는 사실을 기억해 둘 필요가 있다. 일부 조리법에 따라서는 두 개의 난황으로 한 개의 전란을 대신할 수도 있다.

- Freezing(동결), Storing(보존)등 참조

◎ LEGENDS (달걀의 역사)

달걀에 얽힌 이야기는 원시시대까지 거슬러 올라간다. 힌두교도의 성인 산스크립트어로 된 역사에서는 탄생, 죽음, 환생을 두루하는 영령을 달걀이 갖고 있다고 기록하고 있다.

고대 이집트인들은 그들의 신인 타(Ptah)가 태양과 달로부터 달걀을 만들어 냈다고 믿었다. 페니키아인들은 거대한 달걀이 두 쪽으로 갈라지면서 하늘과 땅이 생겼다고 생각했다.

새 생명과의 관계때문에 달걀은 항상 최음제 또는 불임 치료제로서 이용되어 왔다. 중부 유럽의 농민들은 농작물의 증산을 비는 뜻으로 쟁기에 달걀을 엮었으며, 프랑스에서는 신부들이 자손의 번성을 비는 뜻으로 신방에 들기 전에 문지방에다 달걀을 썼다.

네로가 불꽃놀이를 하는 동안 그의 애인 리비아는 그녀의 가슴에 달걀을 품고 있었다는 설화가 있다. 달걀이 부화했을 때 태어난 병아리의 성별로 그녀가 임신중인 아이의 성별을 알 수 있다고 생각했었다. 모든 것이 예상대로 돼서 티베리우스 황제가 탄생했다.

- Decoration Egg(장식달걀), Easter Egg(부활절 달걀), Games(놀이)등 참조.

◎ LEMON COLORED (레몬색)

전기믹서(Mixer)로 난황을 3~5분 간 갈았을때 나타나야 할 색조.

- Cooking Terms(조리용어)참조

◎ Marketing (달걀의 유통)

달걀이 어떻게 해서 안팎으로부터 주방까지 도달하게 되는가에 대한 경로를 말한다. 유통경로는 달걀이 모아지고, 포장, 냉동되는 양계장에서 부터 시작된다. 이 달걀들은 등급 관리소의 냉장 트럭에 일주일에 수 회씩 반출된다. (큰 농장의 경우는 등급결정과 포장이 농장에

서 직접 이뤄진다.)

등급 관리소에서는 달걀을 씻어서 기름도포를 하여 품질과 크기에 따라 등급을 결정하여 카톤팩에 포장한다.

- Grading (등급매기기) 참조.

달걀들이 등급 관리소에서 소매상까지 일주에 3~5회 배달되는 것이 이상적이다. 물론 소매상의 달걀 저장 설비와 그 규모 및 수준에 따라 달라진다. 소매상은 물론 저장을 위한 냉장설비된 창고 뿐만 아니라 소비자의 구매용 전시를 위해 냉장설비된 진열시설도 갖고 있어야 할 것이다.

판매기법은 지역 소매상과 때로는 공급자에 의해 좌우된다. 보기좋은 카톤과 구매중점적인 진열과 광고 및 소비자 교육 활동이 판매의욕을 자극시킨다.

미국달걀위원회의 활동이 소비자들로 하여금 달걀이 매우 다루기 쉽고, 영양가 있고, 맛있는 음식재료라는 사실을 잘 인식하도록 도와준다. 주 정부 및 지방소비촉진위원회의 회원들은 강연, 논문, 조리법과 그 시범 등을 통해 소비자들을 계몽한다.

광고문안을 잘 짜면 소비자들의 달걀과 달걀을 이용한 식단에 대한 중요성에 대한 식견을 높여준다.

- American Egg Board(미국 달걀 위원회) 참조.

◎ MARSHMALLOW (마시멜로우)

설탕, 옥수수시럽, 난백, 젤라틴 등을 혼합해서 만든 부드러운 간식

◎ Mayonnaise (마요네스)

달걀, 기름(Salad Oil), 식초, 레몬즙, 양념 등으로 만든 가열하지 않은 샐러드드레싱. 난황은 기름과 식초가 분리되지 않도록 막아주는 유화제의 역할을 한다. 마요네스를 제조함에 있어서 가장 중요한 것은 달걀 반죽물에 기름을 매우 천천히 넣어야 한다는 것이다.

- 조리법

적당한 크기의 반죽 그릇에 2개의 난황(또는 전란 한 개), 식초 1 큰술, 설탕 1 찻술, 건조한 겨자 1 찻술, 소금 1/2 찻술, 피망가루 적당량을 넣고 완전히 섞어질 때까지 중간 속도로 교반한다. 교반을 계속하면서 1/4 컵의 샐러드 기름을 1 방울씩 첨가한다. 그 다음에 계속적으로 저으면서 한 번에 1 큰 술씩 나머지 3/4컵의 기름을

더 한다. 천천히 저으면서 식초 1 큰 술을 더 한다. 완전히 냉각시키면 ¼ 컵의 마요네스가 된다.

때때로 혼합과 교반이 부족해서 유분리 현상이 일어나기도 한다. 유리된 기름을 교반 난황에 넣고 다시 천천히 저으면 유화가 된다.

· Blender Mayonaise (기계를 이용한 마요네스 제조)

¼ 컵의 샐러드 기름을 취해서 다른 재료와 함께 혼합용기에 넣는다. 혼합 속도를 중간으로 해서 5초 간 혼합하고난 다음 고속으로 올려서 남은 기름을 천천히 넣어 뽁뽁해질 때까지 교반한다.

필요하다면, 때때로 혼합기를 정지시키고 고무주걱으로 용기의 벽을 닦아 주고 냉각상태를 철저히 유지해 준다.

◎ MEAL PLANNING (식단짜기)

달걀은 어떤 식단에서나 중요한 역할을 한다. 요리사의 모자 위에 달려 있는 주름은 달걀이 요리되고 있는 모양을 다른 모습으로 표현한 것이라는 말도 있다. 식사 시간에 새로운 기쁨을 가져다 줄 몇 가지 요리를 요기에 소개한다.

· 아 침:

- 구운 달걀: 크림을 바른 야채로 접시에 등지를 만들고 그 안에 달걀을 깨넣어서 굽는다.
- 삶은 달걀: 영국 토스트에 달걀을 삶아 껍질을 까서 올려 먹거나 일상적으로 컵에 올려 놓고 먹는다.
- 프라이: 둥근 쿠기 자르기로 빵에 원을 그리고 냄비에 버터를 녹여서 이 빵을 그 속에서 앞뒤로 굽는다. 구멍에 달걀을 깨 넣고 익을 때까지 다시 굽는다.
- 포치: 네덜란드소스나 토마토소스를 얹어 석는다.
- 즉석 달걀 음료: 시간이 없어 아침을 거르기 쉬운 사람들에게 알맞는 것으로 달걀을 풀고 오렌지 주스와 약간의 꿀을 타서 만든 음료.

· 정 식:

- 크리프(Crepes)
- 덴버샌드위치(Denver Sandwich)
- 달걀 버그(Egg Burger)
- 달걀 샐러드(Egg Salad)
- 달걀 베네딕트(Egg Benedict)
- 달걀 플로렌스(Egg Florence)
- 달걀 골든로드(Egg Goldenrod)

프랑스 토스트(French Toasit)

프리티따(Frittaita)

골든 벅(Golden Buck)

오믈렛(Omelets)

팬 케익(pancakes)

포치 달걀(poached Eggs)

키취(Quiche)

수플레(Souffle)

스트레이타(Strata)

워플(Waffles)

· 전체요리

원숙란(Hard-cooked Eggs)

세절란과 닭 간(Chopped Eggs and Chicken Livers)

장식란(Deviled Eggs)

키취(Quiche)

스카치 에그(Scotch Eggs)

· 빵류

브로쉬(Brioche)

파파바스(Popovers)

솔리 런(Sally Lunn)

스푼 브레드(Spoon-Bread)

요크셔 푸딩(Yorkshire Puddings)

· 후식

엔젤푸드케익(Angel Food Cake)

베이키드 알라스카(Baked Alaska)

치즈케익(Cheese Cake)

치폰케익(Chiffon Cake)

크림파이(Cream pie with Meriongue)

크림퍼프(Cream Puffs)

카스테라(Cusdards)

플로팅 아일랜드(Floating Island)

레몬커드(Lemon Curd)

머랭(Meringue)

파운드 케익(Pound Cake)

스폰지 케익(Sponge Cake)

· 야식

달걀주(Egg Nog)

◎ MEAT REPLACEMENT (고기에 대한 달걀의 대체) 두 개의 달걀은 1단위의 소, 닭, 생선 식품군

과 맛먹는다. 두 개의 달걀에는 미국 일일 권장량(R-DA)의 30%에 해당하는 13g의 단백질이 함유되어 있다. - Food Groups(식품군), Nutrient(영양소), U.S.RDA(미국 일일 권장량)참조

◎ MERINGUE(머랭)

난백과 설탕 혼합물의 거품을 이용한 요리. 달걀의 거품은 패스트리에 훨씬 이전부터 이용되어 오고 있었지만, 머랭이라는 이름은 스위스의 메리니겐이라는 읍(Merhinyghen)의 가스파리니(Gasparini)라는 요리사가 처음으로 부쳤다. 1720년 그는 난백의 거품전조물과 설탕으로 작은 패스트리를 처음으로 만들었는데 이것이 나중에 간단한 머랭의 시초가 되었다. 그의 명성이 퍼지면서 마리 안트와네트(Marie Antoinette)는 프랑스의 트리아누(Trianou)에서 그녀가 직접 만들어 먹었다는 이야기도 있다.

머랭을 만드는데 있어서 가장 중요한 요소는 습기이다. 높은 설탕 함유도 때문에 대기중의 수분을 흡수하여 갈라지고 끈적끈적해지기 쉽기 때문이다. 그러므로 머랭

은 맑고 건조한 날 만드는 것이 좋다.

교반기와 접시는 깨끗해야할 뿐만 아니라 기름기도 철저히 제거되어야만 한다. 지방이 조금이라도 있으면 난백은 최대 용적으로 거품화되지도 않고 플라스틱 그릇은 기름을 잘 흡수하므로 사용하지 않는 것이 좋다.

난백을 분리한 다음 약 30 분간 그대로 뒀서 실온에 닿게 해야만 거품의 용적이 최대가 될 수가 있다.

난백 2 개당 1/8 찻술의 주석염을 첨가해서 거품이 생길 때까지 교반한다.(주석염은 난백 거품에 안정성을 부여한다.)거품이 완성되면 한 번에 한 술씩 설탕을 넣으면서 다시 교반한다. 설탕이 완전히 녹고 거품의 꼭대기가 생길 때까지 교반한다.(설탕이 제대로 녹지 않으면 질감이 깔깔하고, 설탕이 다 녹았는지 여부를 확인하려면 엄지 손가락과 집게 손가락 사이에 거품을 문질러서 매끈매끈할 때까지 돼야 완전히 녹은 상태가 된다.) 용도에 맞도록 머랭에는 몇 가지 종류가 있다. 이들은 서로 난백과 설탕의 혼합비, 가열온도, 교반방법 등에 약간의 차이를 준 것들이다.

- Cooking terms(조리용어), Foams(거품) 참조.

중추·대추

위탁사육 및 주문사육환영

더욱 열심히 일하겠습니다.

중추·대추

만을 전문으로 육성하고 있는 저희 농원에서는 끊임없는 연구, 노력으로 귀하의 수익증대에 이바지 하고저 합니다.

육성계 전문사육장

삼 정 농 원



농장 : 경기도 광주군 오포면 양벌리 612번지

전화 : (0347) 62-4339

농협온라인번호 : 163-01-006241 (대표자 : 이오형)