

1인 1병기

현미과일케이크



제작자의 말

현미, 두유 등의 식물성 재료는 건강빵과 같은 기능성 제품을 만들 때 주로 등장하는 재료로 케이크에는 조금 생소하다. 이번에 소개하는 '현미를 이용한 과일 케이크'는 단 것을 피해야 하는 환자들이나 식물성 식재료를 선호하는 고객들의 기호에 맞춰 개발한 건강식 케이크이다. 재료가 간단할 뿐 아니라 만드는 법이 손쉬워 누구나 도전할 수 있는 제품이다.



BROWN RICE FRESH FRUITS CAKE

재료 중량(g)

현미 60, 두유 600, 바닐라빈 1/2개, 메이플시럽(단풍잎 시럽) 80, 건포도 20, 커런트 20, 한천 4, 소금 약간, 계피 약간

만드는 법

- 1 현미쌀을 충분한 물에 불려 준비해 두었다가 일반 밥하는 것과 동일한 방법으로 현미를 삶은 후 식힌다.
- 2 볼에 소금, 두유, 바닐라빈, 메이플 시럽, 계피가루, 건포도, 커런트를 순서대로 넣고 섞는다.
* 바닐라빈은 가운데를 칼로 자른 후 넣는다.
- 3 8배의 물에 4~5시간 불린 한천을 ②에 넣고 끓인다.
- 4 ③을 체에 거른다.
- 5 ④에 ①을 넣고 저어준 후 원형 몰드에 넣고 냉장고에서 굳힌다.
- 5 ④를 몰드에서 빼낸 후 과일들을 이용해 장식한다.

주의할 점

- ♣ 현미는 충분한 시간 물에 불린 후 미리 삶아 준비해야 한다.
- ♣ 몰드에서 빼낼 때 모양이 흐트러지지 않도록 주의해야 하고 자를 때에는 칼을 따뜻하게 데워 사용해야 깨끗하게 커팅할 수 있다.



이청수/ 프티베이커리

- 프라자 호텔, 스위스 그랜드 호텔 근무
- 리츠칼튼 호텔, 미고 베이커리 제과장 역임
- 현 오산대학교 식품조리학과 강사, 프티베이커리 경영