

최신 일본 샌드위치 & 샐러드 연구

천호동 리치몬드 제과학원 세미나



오하시스미코

예전에 비해 매출면에 있어 많은 비중을 차지하는 샌드위치.
 천호동 리치몬드 제과기술학원(원장 : 권운웅)에서 샌드위치를 주제로 세미나를 개최해
 눈길을 끌었다. 일본의 샌드위치 전문가 오하시스미코(大橋純子)씨를 초청
 개최된 이번 세미나는 샌드위치 만드는 법 뿐 아니라 샌드위치의 펄링이 되는 다양한 샐러드,
 기본 드레싱 · 스프레드 만드는 법 등이 소개돼 참가자들에게 큰 호응을 얻었다.
 응용방법이 무한한 샌드위치 & 샐러드를 세미나 지상중계에서 살짝 클릭해 보았다.
 <진행/ 박현희>

Hot Sandwiches

계살 피자 샌드위치

재료

식빵 1장, 머스터드 버터(버터에 머스터드를 섞은 것),
 삶은 계란 2개, 앤초비 2마리,
 게다리살(삶은 것 또는 통조림) 2개, 실파 또는 파슬리 약간,
 믹스치즈(모짜렐라 치즈) 10g

만드는 법

- 1 빵을 가볍게 토스트하여 머스터드 버터를 바른다
- 2 삶은 계란 1개는 둥글게 슬라이스하고 나머지 1개는
 체에 내린다.
- 3 계살은 발라 준비한다.
- 4 ①의 빵위에 슬라이스한 삶은 계란을 올린다.
- 5 ④위에 계살과 체에 내린 삶은 계란을 뿌린다.
- 6 ⑤위에 실파 또는 파슬리를 뿌리고 치즈를 올린다.
- 7 오븐에 넣어 치즈가 녹을 때 까지 윗불로만 굽는다.



계란 샌드위치

재료

식빵(3cm 두께의 것), 삶은 계란 2개, 마요네즈, 머스터드 버터,
 파프리카(향신료- 단맛이 나는 서양 고추), 소금, 후추 약간
 * 파프리카는 계란의 비린맛을 제거해 준다.

만드는 법

- 1 식빵을 대각선으로 2등분하여 머스터드 버터를 바른다.
- 2 삶은 계란을 다져 마요네즈에 파프리카, 소금, 후추를 넣고 버무린다.
- 3 빵에 ②의 계란을 올린 후 계란 노른자를 붓으로 바르고 오븐에
 노릇노릇해 질 때까지 굽는다. 이 때 파프리카를 약간 뿌린다.

소고기와 시금치의 핫 샌드위치

재료

약간 두껍게 썬 식빵 2장, 쇠고기(갈아 놓은 것), 시금치 1단, 케첩 3큰술, 간장, 소금, 후추 약간, 계란 2개, 버터 약간, 올리브 오일 적당량

만드는 법

- 1 빵은 양면을 구워 한면에만 버터를 바른다.
- 2 갈은 쇠고기는 올리브 오일에 살짝 볶는다.
- 3 ②에 시금치를 2cm정도의 길이로 잘라 넣고 케첩, 소금, 후추, 간장 등으로 넣고 섞어 간을 맞춘다.
- 4 ③에 계란을 풀어 붓고 후라이팬 뚜껑을 덮고 지진다.
- 5 ④를 식빵 사이에 끼운다.



Spread

- **마늘 버터** : 마늘을 데쳐 식힌 후 체에 거른 것 2~3작은 스푼에 무염버터 100g을 섞은 것.
- **앤초비 버터** : 앤초비(통조림) 3마리를 으개 무염 버터 100g과 섞은 후 후추를 넣고 섞은 것.
- **씨앗이 들어 있는 머스터드 버터** : 머스터드 2작은 스푼에 무염버터 100g 과 레몬즙, 후추를 섞은 것
- **명란버터** : 명란을 꺼내 레몬즙, 샐러드유로 부드럽게 한 후 같은 양파를 넣고 무염버터와 섞고 마지막에 후추를 넣고 섞은 것.

Dressing

프렌치 드레싱

재료

샐러드유 200g, 식초 60g, 머스터드 분말 1작은 스푼, 양파 같은 것 2작은 스푼, 마늘(같은 것) 약간, 소금, 후추 약간

만드는 법

- 1 샐러드유를 제외한 전재료를 볼에 넣고 섞는다.
- 2 ①에 샐러드유를 조금씩 넣으며 잘 섞는다.
- 3 용기에 담아 냉장고에 보관한다.

참치 마요네즈

재료

마요네즈 100g, 백포도주 10cc, 참치(통조림) 100g, 소금, 후추

만드는 법

모든 재료를 믹서에 넣고 섞는다.

* 돼지고기, 닭고기 등 삶은 고기와 삶은 야채에 잘 어울린다.

레몬 드레싱

재료

올리브유 160g, 레몬즙 50g, 소금, 후추 약간

만드는 법

모든 재료를 볼에 넣고 골고루 섞는다.

앤초비 드레싱

재료

올리브 오일 40g, 다진 마늘 1개, 붉은 고추 1개, 월계수잎 1장, 양파 (다진 것) 1/4개, 앤초비 50g, 와인식초 30cc, 레몬즙 약간, 후추 약간

만드는 법

- 1 냄비에 올리브유를 1/2을 넣고 불에 올린 후 뜨거워지기 전에 다진마늘, 붉은 고추, 월계수잎, 다진양파를 넣고 섞는다.
- 2 ①을 불에서 내려 식힌다.
- 3 ②에 나머지 재료를 넣고 섞어 완성한다.



오징어와 버섯 샐러드

재료

오징어 140g, 잭빛송이 200g, 오이 1개, 실파 적당량, 레몬껍질 약간,

*오리지널 드레싱

*오리지널 드레싱 : 프렌치 드레싱 + 생강즙 + 간장

만드는 법

- 1 오징어는 껍질을 벗겨 소금 또는 와인을 넣은 끓는 물에 데친다.
- 2 ①을 식힌 후 버섯과 같은 크기로 잘게 썬다.
- 3 잭빛송이를 샐러드유로 가볍게 볶은 후 키친 타올로 기름을 완전히 제거한다.
- 4 오이는 얇게 슬라이스한다.
- 5 스테인레스볼에 ②, ③, ④를 넣고 드레싱으로 버무리다.
- 6 ⑤를 용기에 담고 레몬껍질은 노란 부분만 같은 것과 어슷하게 썬 실파로 장식한다.

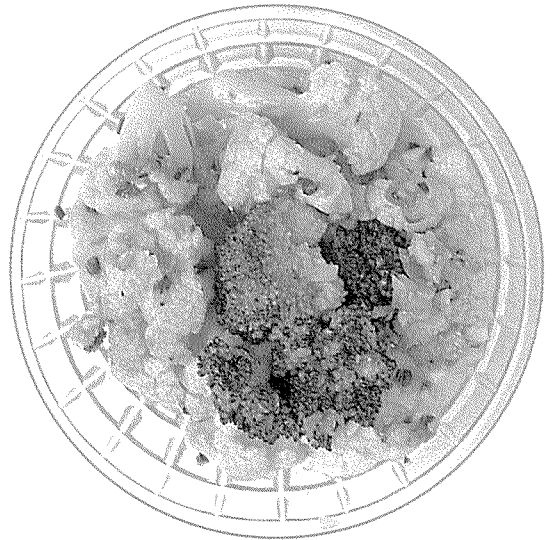
꽃양배추와 브로콜리 튀김 샐러드

재료

콜리플라워 350g, 브로콜리 150g, 앤초비 소스

만드는 법

- 1 콜리플라워와 브로콜리를 한입크기로 잘라 살짝 튀긴 후 키친타올로 기름기를 제거한다.
- * 콜리플라워와 브로콜리의 양은 2 : 1의 비율로 준비한다.
- 2 용기에 담고 앤초비 소스를 뿌린다.
- * 흰살생선을 같이 튀겨 버무리면 색다른 맛과 볼륨감을 느낄 수 있다.



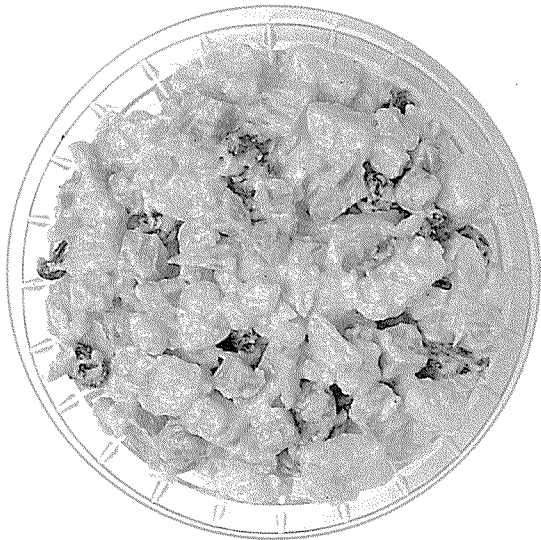
감자 샐러드(카레맛)

재료

감자 200g, 당근 1/3개, 완두 30g, 아스파라거스(야채의 일종) 30g, 파인애플 적당량, 건포도 10g, 잣 10g, 옥수수(통조림) 30g, 마요네즈 60g, 카레가루 10g, 소금, 후추

만드는 법

- 1 감자는 껍질채 삶은 후 껍질을 벗겨 깍둑 썰기 한다.
- 2 당근도 껍질을 벗긴 후 깍둑 썰기 한다.
- 3 완두와 아스파라거스를 데친 후 작게 자른다.
- 4 파인애플은 한입크기로 자른다.
- 5 건포도는 물에 담가 전처리해 놓고 잣은 오븐에 살짝 구우 준비한다.
- 6 볼에 마요네즈와 물에 풀어 놓은 카레가루를 넣고 섞는다.
- 7 ⑥에 ①~⑤의 재료를 넣고 소금과 후추로 간을 한다.
- 8 그릇에 담고 건포도와 잣을 뿌려 장식한다.





양배추와 닭가슴살 샐러드

재료

양배추 250g, 닭가슴살 150, 완두 20g, 산나물 120g, 프렌치 드레싱 100g, 소금, 후추 약간

만드는 법

- 1 양배추는 5~6mm로 가늘게 썬다.
- * 양배추가 딱딱하면 소금을 넣고 약간 버무려 부드럽게 만든 후 수분을 제거하고 사용한다.
- 2 닭가슴살은 충분한 양의 소금으로 비벼 30분정도 두었다가 후추를 뿌려 찢 후 껍질을 벗기고 잘게 찢어 놓는다.
- * 찢기가 없다면 와인을 넣은 물에 삶아도 좋은 데 이때 뚜껑을 완전히 덮고 약한 불에 은근히 삶는다.
- 3 완두는 살짝 데쳐 냉수레 식힌 후 물기를 제거한다.
- 4 산나물은 소금을 넣고 조물조물 주물렀다가 물기를 완전히 제거하고 사용한다.
- 5 볼에 양배추를 넣고 소금과 후추로 간을 하고 닭가슴살, 완두, 산나물을 넣은 후 프렌치 드레싱을 섞는다.

당근 우엉 샐러드

재료

당근 250g, 우엉 150g, 튀긴 닭 80g, 흰깨 약간, 마요네즈 적당량, 소금, 후추, 레몬즙 약간

만드는 법

- 1 당근은 적당한 크기로 두께로 채썬다.
- 2 우엉은 채썰고 물에 담가 거품을 제거한 후 식초를 약간 넣은 끓는 물에 살짝 데친다.
- * 식초를 넣은 물에 우엉을 색이 변하지 않는다.
- 3 튀긴 닭은 잘게 찢어 흰깨를 넣고 섞는다.
- 4 볼에 물기를 제거한 당근과 우엉을 넣고 소금과 후추를 가볍게 뿌린 후 마요네즈를 넣고 버무린다.
- 5 ④에 레몬즙을 약간 넣고 섞는다.
- 6 그릇에 담고 튀긴 닭을 올린다.



단호박 샐러드

재료

단호박 350g, 마요네즈 80g, 백포도주 10cc, 슬라이스 아몬드(구운 것) 적당량, 파슬리, 소금, 후추 약간

만드는 법

- 1 호박은 씨를 빼고 찢 후 한입 크기로 자른다.
- 2 마요네즈와 백포도주를 섞은 후 소금과 후추로 간을 한다.
- 3 ①과 ②를 버무린다.
- 4 그릇에 담고 슬라이스 아몬드와 파슬리를 뿌려 장식한다.

