

보기 좋은 빵이 몸에도 좋다!

홍국 紅麴

‘빨간 쌀’이라 불리는 홍국(紅麴)은 제품에 붉은 색을 곱게 입혀주는 ‘천연 물감’ 같은 재료다.

요즘 들어 홍국이 새롭게 조명 받는 이유는 ‘건강’에서 찾을 수 있다. 홍국이 콜레스테롤 수치를 조절해주는 효과를 인정받고 있기 때문. ‘보기도 좋고, 먹기도 좋은’ 새로운 소재, 홍국을 주목하자.

진행 · 김미선 기자 | 제품 개발 · 이은봉 (주)빵곰터 기술상무



홍국(紅麴)을 풀어쓰면 ‘빨간 누룩’이라는 뜻이다. 고등 곰팡이의 일종인 홍국균(Monascus)으로 쌀을 발효시킨 것으로 영어로는 ‘레드 이스트 라이스(Red Yeast Rice)’라 불린다.

홍국의 역사는 약 2천 년 전으로 거슬러 올라간다. 중국 한나라 고조 때 피를 잘 돌게 하는 약재로 처음 쓰였고, 우리나라에는 조선 중기에 들어와 몸속의 뭉친 피를 풀어주는 ‘어혈 해소제’로 활용됐다고 전해진다.

홍국은 성인병의 대표적인 고혈압과 고지혈증에 매우 요긴한 약재이다. 콜레스테롤에는 몸에 해로운 저밀도 지방 단백질(LDL : Low-Density Lipoprotein)과 몸에 좋은 고밀도 지방 단백질(HDL : High-Density Lipoprotein) 두 가지가 있는데 홍국은 LDL은 줄이면서 HDL은 높이는 데 뛰어난 효과를 지닌다. 이밖에도 홍국은 위의 기능을 조절해 소화를 잘 되게 하고, 피를 섬뚱하게 해 빈혈 등 부인병의 치유 호능이 있다.

홍국을 제과에 활용할 때는 밀가루의 2% 정도를 가루상태로 배합하면 적당하다. 홍국은 요즘 유행하는 와인 식빵처럼 제품에 고급스런 붉은 색을 띄게 해주고, 식감도 부드럽게 한다. 홍국을 불러 두었던 쌀뜨물로 반죽을 하면 더욱 선명한 붉은 색을 얻을 수 있다. 단, 홍국을 넣으면 글루텐 형성이 일반 빵에 비해 조금 떨어지므로 발효 시간을 30분 정도 늘리고, 건강식품이라는 특징을 살리기 위해 설탕양은 줄이는 것이 좋다.

홍국 찰식빵

반죽 A / 재료 중량(g) - 400g 분할량 8개분

강력분 1,200 타피오카 T 300 설탕 150 탈지분유 20 물트 20

생이스트 40 계란 180 물 750 소금 30 홍국 가루 30 버터 120 호두 300

만드는 법

1. 버터와 호두를 제외한 전 재료를 저속 2분, 중속 3분 동안 믹싱한다.
2. 클린업 단계에서 버터를 넣고 90%까지 믹싱한 후 호두를 넣고 저속으로 1분간 믹싱한다.
3. 35°C, 습도 75%에서 40분간 1차 발효시킨 뒤 400g씩 분할해 20분간 벤치타임을 준다.

반죽 B / 재료 중량(g) - 180g 분할량 8개분

타피오카 T 600 타피오카 C 75 강력분 75 소금 14 분유 15

생이스트 21 계란 75 물 370 쇼트닝 110

전 재료를 믹싱해 180g씩 분할한다.

마무리 재료 오트밀 적당량

마무리하는 법

1. '반죽 A' 위에 '반죽 B'를 올려 함께 말아준다.
2. 윗면에 1cm 간격으로 가위집을 낸 뒤 오트밀을 묻힌다.
3. 식빵틀에 팽형해 35~40°C, 습도 75%에서 1시간 정도 2차 발효시킨다.
4. 윗불 175°C, 밑불 165°C에서 30분간 굽는다.



그레인 팜 Grain Farm

반죽 / 재료 중량(g) - 400g 분할량 4개분

강력분 780 중력분 200 홍국 가루 20 설탕 150 소금 20

탈지분유 30 버터 150 생이스트 40 노른자 100 계란 100

생크림 50 홍국 쌀뜨물 350 치즈를 300 *홍국밥 70

*홍국 200g : 물 700g의 비율로 하루 전에
불려 두었다가 밥을 지어 준비한다.

만드는 법

1. 버터, 치즈를, 홍국을 제외한 전 재료를 저속 2분, 중속 5~7분간 믹싱한다.
2. 클린업 단계에서 버터를 넣어 95%까지 믹싱하고 치즈를, 홍국밥을 넣어 저속으로 1분간 믹싱한다.
3. 35°C, 습도 75%에서 60분간 1차 발효시킨 후 400g씩 분할해 10~15분간 벤치타임을 준다.
4. 긴 스틱 형태로 성형해 1.5cm 간격으로 12등분한 뒤 25분간 2차 발효한다.
5. 윗불 175°C, 밑불 165°C에서 22분간 굽는다.

