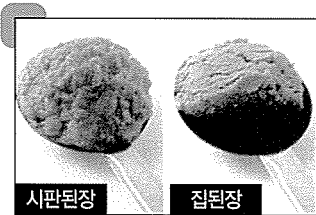


요리 선생님만 아는 '적극량'의 비밀

책에 나온 레시피대로 만들어도 맛은 제각각. 그저 '손맛'의 차이려니 생각했겠지만, 그 안에는 의외로 과학적인 이유가 숨어 있었다. 양념 종류별로 가감없이 계산한 계량 비율.

출처 : 여성동아 (기획 : 최혜진 기자 · 사진 : 조상우 기자 · 요리&도움말 : 김외순)

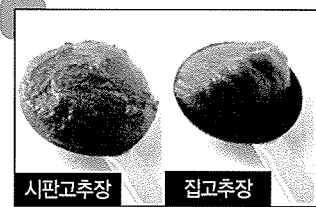
레시피 기준 양념, 우리 집 양념으로 환산하려면?



시판 된장 : 집된장 = 1 : 0.5

레시피에 등장하는 장 종류는 시판장이 기준이 된다. 그래서 집에서 만든 장을 쓸 경우 레시피대로 만들어도 간이 달라지는 것. 집된장을 만들 때는 다른 첨가물 없이 대두 99%로 발효시킨다. 그래서 구수한 맛이 강하고 단맛이 돌지 않는다. 반면 시판 된장은 소맥분과 대두를 섞어 발효시키기 때문에 걸쭉하고 달착지근한 맛이 돈다. 레시피에 '된장 1큰술'이라고 적혀 있을 때 집된장을 쓰고 있다면 그 양을 1/2큰술로 줄이도록 한다.

| 어울리는 조리법 | 시판 된장 무침, 볶음, 드레싱 등의 가벼운 느낌의 요리
집된장 찌개, 국, 조림 등 깊은 맛이 나는 요리



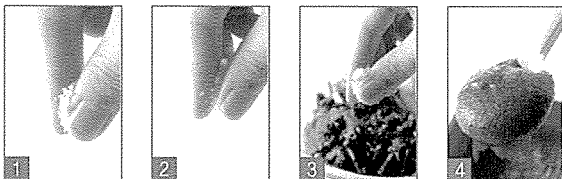
시판 고추장 : 집고추장 = 1 : 0.7

고추장 역시 시판 제품이 레시피의 기준이 된다. 집고추장을 만들 때는 고춧가루와 메주가루의 비율은 9:1로 하지만, 시판 고추장의 경우는 고춧가루와 소맥분과 메주가루의 비율을 4.5:4.5:1로 만든다. 집고추장이 더 맵고 향이 강한 이유가 여기에 있는 것. 그리고 집고추장은 보관을 좋게 하기 위해 소금을 많이 넣어 만들기 때문에 짠맛도 많이 난다. 집고추장을 쓰고 있다면 레시피에 나온 분량의 70%만 넣도록 한다.

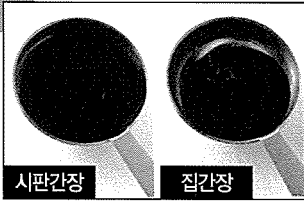
| 어울리는 조리법 | 시판 고추장 볶음, 소스 등 가벼운 느낌의 요리
집고추장 고추장 향이 강하기 때문에 비린내 나는 해산물 요리

Tip

레시피에 등장하는 용어, 정확한 의미 알기

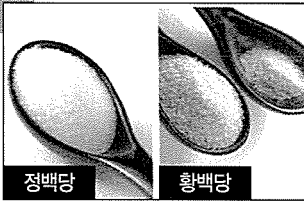


1. 약간 엄지와 검지, 두 손가락으로 잡는 양
2. 조금 엄지와 검지, 중지, 세 손가락으로 잡는 양
3. 적당히 이미 간이 되어 있는 요리에 입맛에 따라 간을 더하라는 의미
4. 굵 고추장이나 된장을 뜰 때 처럼 숟가락 위에 소복이 올라오도록 자연스럽게 한 숟갈 뜨라는 의미



시판 간장 : 집간장 = 1 : 0.5

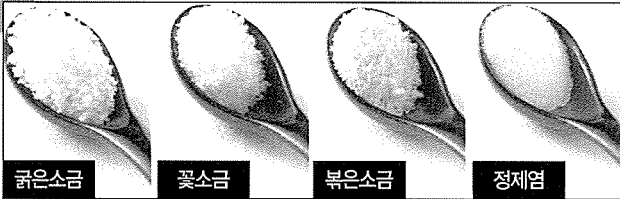
집간장은 대두로만 발효시켜 만들기 때문에 구수하고 깊은 맛이 나는 것이 특징. 그리고 이미 발효된 간장을 한번 더 끓여서 만드는 과정이 있기 때문에 염도가 높아진다. 보관하면서 몇 달간 수분이 증발하는 것도 집간장이 짠고 색이 진한 이유. 시판 간장은 색이 맑고, 소맥분이 들어 있어서 약간 단맛이 든다. 집간장을 쓰고 있다면 레시피에 나온 분량의 절반만 넣을 것.



정백당 : 황백당 = 1 : 1.15

따로 표기되어 있지 않은 경우 레시피의 기준이 되는 설탕은 정백당. 사탕수수에서 추출한 당 성분을 100% 정제한 것이 정백당이다. 그래서 단맛 이외의 다른 향과 맛이 거의 느껴지지 않는다. 반면 황백당은 자연상태의 사탕수수가 갖는 미묘한 향이 살아있기 때문에 맛을 풍부하게 하는 조미료 역할을 할 수 있다. 정백당의 당도가 더 높기 때문에 황백당을 쓰고 있다면 레시피에 나온 양의 15% 정도를 더 넣도록 한다.

| 어울리는 조리법 | 정백당 피클, 초절이와 같이 다른 맛은 배제하고 단맛만 더하고 싶을 때, 색을 예쁘게 내는 요리를 할 때
황백당 맛을 풍부히 내주기 때문에 구애받지 않고 사용해도 좋다.



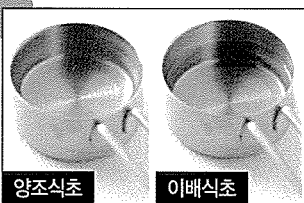
굵은 소금 : 꽃소금 : 볶은 소금 : 정제염 = 1 : 0.9 : 0.8 : 0.6

소금은 종류에 따라 수분 함량이 다르기 때문에 염도에서 차이가 날 수밖에 없다. 수분 함량이 가장 많은 굵은 소금은 상대적으로 염도가 가장 낮기 때문에 사용하는 양은 많아지는 것. 꽃소금은 굵은 소금

을 물에 한번 녹여서 불순물을 필터로 제거하고 다시 말려서 만든 소금이다. 수분 함량이 굵은 소금보다 낮기 때문에 양을 약간 줄여 사용해야 한다. 꽃소금은 간수가 포함되어 있어 국물에 들어가면 쓴맛이 난다. 굵은 소금을 열을 가해 바로 순화시켜 만드는 것이 볶은 소금. 열을 가하기 때문에 염도는 더 높아지지만 국물에 넣어도 쓴맛이 나지 않는 것이 장점. 정제염은 나트륨 90%에 가까운 소금 결정이라고 생각하면 된다. 수분을 거의 다 없앴기 때문에 순수하게 '짠맛' 만들 수 있다. 그래서 테이블 위에 올려놓고 완성된 요리에 간을 더할 때 주로 사용한다.

레시피에 굵은 소금을 쓰라고 나와 있을 때 집에 꽃소금 밖에 없다면 그 양을 레시피의 90%만 넣으면 간이 맞는다. 다른 소금 종류도 위의 비율에 따라 조정하면 된다.

| 어울리는 조리법 | 굵은 소금 시원한 국물 요리, 절임 요리 꽃소금 무침, 볶음 요리
볶은 소금 모든 조리법에 다 잘 어울린다. 정제염 간을 더하는 테이블 솔트로 사용한다.



양조식초 : 이배식초 = 1 : 0.5

레시피 기준이 되는 식초는 물에 초를 6~7% 농도로 희석한 양조식초. 이배식초는 그 농도를 13~14%, 삼배식초는 20~21%로 높인 것이라고 생각하면 된다. 이렇게 농도가 진한 식초는 흥어무침처럼 물기가 없으면서 특 쓰는 맛을 내야 하는 요리에 사용하기 좋다. 평상시 집에서 이배식초를 사용한다면 레시피에 나온 양의 절반만 사용해야 원하는 맛을 낼 수 있다. C

| 어울리는 조리법 | 레몬·사과식초 드레싱, 초고추장 현미·감식초 나물, 김절이