

건포도 원종을 이용한 천연효모 식빵

천연효모 식빵 만들기

웰빙(Well-being) 열풍을 타고 천연효모로 만든 빵이 인기를 얻고 있다. 천연효모를 만들어 빵을 만드는 과정은 많은 시간과 노력이 필요하고 만드는 방법도 꽤나 까다롭지만 독특한 풍미와 식감이 빵에 살아있어 관심이 높다. 이번 호에서는 건포도 원종을 이용한 천연효모 식빵 만들기를 해본다. 진행 박소희 기자 · 사진 주현진



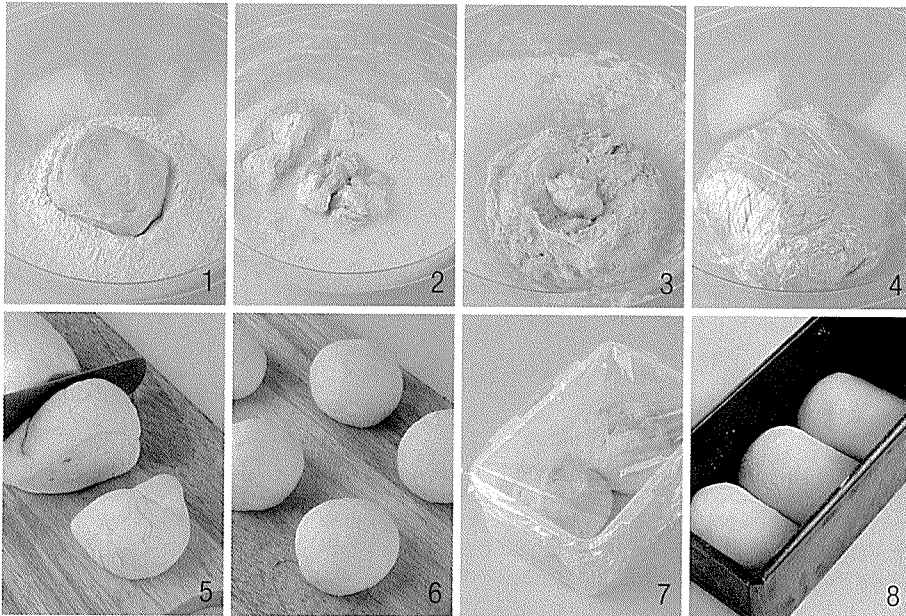
건포도를 이용해 만든 엑기스에 밀가루 또는 호밀가루를 배양시킨 건포도 원종은 발효력이 강하고 안정적이어서 볼륨감 있는 빵을 만들 수 있다. 천연효모를 이용하여 빵을 만들면 이스트를 사용한 것보다 만드는 시간이 훨씬 길어진다. 보통 식빵의 경우 3~4시간 안에 빵을 만들 수 있지만 원종을 만들어 발효에 이용한 천연효모 식빵은 7시간 이상 걸린다.

천연효모 식빵

Ingredients 강력분 2,000g 건포도 원종 880g 소금 36g 설탕 60g 버터 80g 우유 100g 물 800g

*천연효모를 이용한 건포도 식빵

Ingredients 강력분 2,000g 건포도 원종 880g 소금 36g 설탕 60g 버터 160g 우유 100g 물 800g 건포도 600g



반죽

How to make

1 볼에 버터를 제외한 모든 재료를 넣고 섞어준 다음 반죽이 매끈해지면 부드럽게 풀어 둔 버터를 넣어 섞어준다(반죽온도 26~27°C). <사진 1, 2, 3>

2 ①을 볼에 넣고 랍을 씌워 27~28°C에서 90~120분 동안 발효시킨다. <사진 4>

3 ②가 용기 윗부분까지 발효되면 편치한 다음 반죽 부피의 2배가 될 때까지 1차 발효시킨다.

Tip ① 반죽은 표면을 펼쳐 넓게 펼쳐지고 손가락이 비취질 정도로 100% 반죽한다.

② 반죽온도는 실내온도에 따라 물로 조절한다.

③ 편치한 다음 발효는 약 90~120분 정도 걸린다.

분할하기

How to make

1 1차 발효가 완성되면 반죽을 300g씩 분할한다. <사진 5>

2 ①을 가볍게 접어 둥글리게 한다. <사진 6>

Tip ① 천연효모빵은 가스가 빠져나가지 않도록 조심하고 덧가루를 사용해 분할한다.

② 천연효모빵은 가스가 빠져나가지 않도록 이스트를 이용한 빵보다 주의해 다뤄야 한다.

벤치타임

How to make 분할해 둥글리기한 반죽을 플라스틱 상자에 담고 반죽이 마르지 않게 뚜껑을 덮어 20~30분 동안 벤치타임을 준다. <사진 7>

성형

How to make 반죽을 가볍게 두들겨 가스를 빼주고 둥글리기 한 다음 끝부분을 봉한다.

Tip 일반적인 식빵처럼 성형하면 반죽을 망가뜨릴 수 있으므로 가볍게 성형한다.

팬닝

How to make 식빵 틀에 3개씩 넣어준다. <사진 8>

2차 발효

How to make 온도 27~28°C, 습도 80%에서 반죽의 2배 정도가 될 때까지 발효시킨다.

Tip 발효는 틀 높이보다 1.5cm 정도 낮게 부풀어 오를 때까지 발효시키고 시간은 약 120분 정도 걸린다.

굽기

How to make 반죽 표면에 스프레이를 뿌리고 210°C에서 40분 동안 구워낸다.

천연발효 식빵 VS 일반 식빵

맛

천연효모로 만든 식빵은 일반 식빵보다 발효시간이 길어 생산성은 떨어지지만 이스트를 사용해 발효시킨 빵이 거의 동일한 맛을 내는 점에 비해 천연발효빵은 발효의 원종인 스타터의 원재료와 천연효모를 만드는 사람 등 여러 조건에 의해 새로운 빵 맛을 낼 수 있기 때문에 독특한 맛을 낼 수 있다. 일반 식빵이 부드럽고 달콤한 빵이라면 천연효모식빵은 비중이 무거운 깊은 맛을 낸 식빵이다. 제품의 차별화가 새로운 마케팅의 패러다임이 된 오늘날 천연효모를 사용해 만든 빵은 나만의 맛을 낼 수 있는 새로운 방향이라고 생각한다.

만들 때 주의할 점

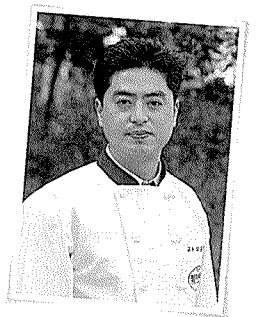
온도관 천연효모는 제빵효모인 이스트와 달리 관리가 까다롭다. 온도 변화에 민감해 쉽게 발효균이 죽거나 잠균이 번식해 맛이 변질된다. 따라서 천연효모 식빵은 안정된 온도관리가 필요하다. (26~27°C)

편치 1차 발효 중 편치를 하는 것은 반죽에 신선한 공기를 넣어 발효활성을 주고 글루텐을 재 정돈하여 가스 포집을 돕기 위함이다. 따라서 발효력이 약한 천연효모 빵의 편치(가스빼기)는 필수적이다.

분할 천연효모를 사용한 빵은 반죽에 무리한 힘을 주지 않고 분할한다.

성형 일반적인 식빵처럼 밀어편 뒤 3겹 접어 말아 주는 방식으로 성형하면 밀어짜기와 접기 말기 과정에서 반죽의 내상을 망가뜨릴 수 있다. 가볍게 성형하기 위해 가볍게 두들겨 가스를 빼주고 둥글리기를 한번 더 가볍게 해서 끝부분을 봉하는 원 로우프(one loaf) 형으로 성형한다.

굽기 식빵이라도 천연효모식빵은 비중이 무거운 묵직한 빵이므로 껍질을 바삭하게 굽기 위해 스프레이를 뿌리거나 스팀을 주고 구워낸다.



Chef
채동진

천연발효빵 코너를 담당하는 채동진 교수는 동경제과학교 양과자학과 본과를 졸업하고 현재 동우대학교 호텔제과제빵과 학과장을 맡아 제과인 양성에 힘쓰는 한편 체계적이고 이론적인 제과제빵을 끊임없이 연구·개발하는 진정한 제과인이다.