



샌드위치=빵+소스+?

샌드위치를 만들 때 빠져서는 안되는 재료 빵, 소스를 한 자리에 모아 소개하고 샌드위치의 유래와 만들 때 주의할 점을 설명한다.

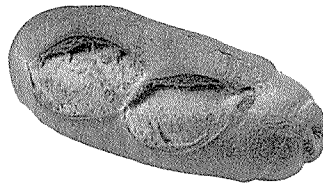
*01 식빵 Pan Bread

샌드위치에 가장 흔하게 사용. 주로 토스트나 샌드위치로 만들어 주식대용으로 이용한다. 들어가는 재료에 따라 우유식빵, 건포도식빵 등으로 종류가 나뉜다. 밀가루 대신 호밀, 찹쌀, 흑미 등 다양한 곡물을 이용한 식빵 등 종류가 많다. 나폴레옹과자점



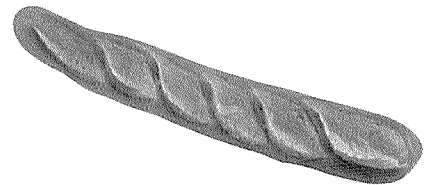
*02 호밀빵 Rye Bread

흑빵이라고 불리는 호밀빵은 독일 사람들이 가장 즐겨먹는 빵이다. 속결은 거칠지만 담백한 맛과 독특한 풍미를 지니고 있다. 호밀빵에는 소시지나 햄, 진한 풍미의 치즈가 잘 어울린다. 크리스피 앤 크리스피



*03 바게트 Baguette

막대 모양으로 생긴 프랑스 빵. 발효시킨 반죽을 빚어 오븐에 구워내 겉은 갈색으로 바삭바삭하고 속은 흰색의 구멍이 송송 뚫린 모양으로 부드러워 씹을수록 고소한 맛이 난다. 김영모과자점



*04 크루아상 Croissant

안에 겹겹이 층이 있는 초승달 모양의 페이스트리. 프랑스 빵으로 알려져 있지만 본래는 헝가리에서 유래된 빵이다. 프랑스인들이 아침식사로 가장 즐겨먹는 빵으로 부드러운 맛이 일품이다. 김영모과자점



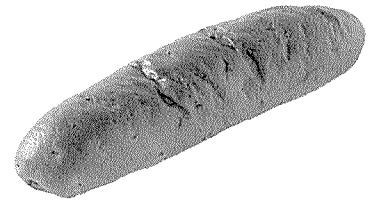
*05 베이글 Bagel

베이글은 미국인들이 아침식사로 가장 즐겨먹는 빵이라 할 수 있다. 계란, 우유, 버터 등을 넣지 않고 밀가루, 이스트, 물, 소금만으로 만들어서 지방과 당분 함량이 적고 칼로리도 낮다. 햄, 크림치즈, 훈제연어, 샐러드 등과 잘 어울린다. 김영모과자점



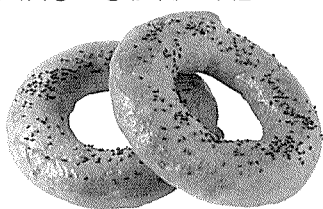
*06 잡곡빵 Multi-grain Bread

여러 가지 곡물로 만든 빵. 맛이 고소하고 담백하며 갖가지 영양소를 골고루 함유해 건강에도 좋다. 길게 만든 잡곡빵으로 샌드위치를 만들려면 슬라이스해 사용하거나 잡곡 식빵을 이용한다. 본누벨과자점



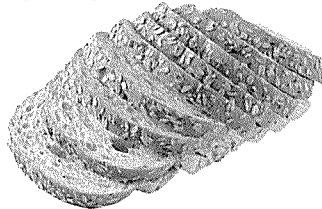
*07 차전자피 호밀빵

속면 제거에 효과가 있는 식이섬유 차전자피를 넣어 만든 빵. 빵 1개에 식이섬유가 3~5g 함유되어 있어 물과 함께 하루 세 번 섭취하면 속면 제거 효과가 뛰어나다. 베이글 모양이어서 샌드위치 용으로 좋다. 카페 드 하이몬드



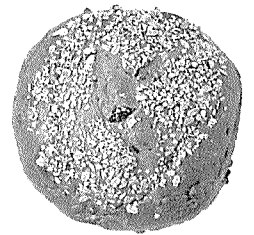
*08 오트밀 빵 Oatmeal Bread

오트밀은 귀리를 볶아 부수거나 납작하게 누른 것을 뜻한다. 오트밀에 함유된 섬유소가 소화작용을 돕고 변비 해소에 효과가 있어 유럽이나 미국에서는 아침식사로 오트밀을 넣어 만든 빵을 먹는다. 나폴레옹과자점



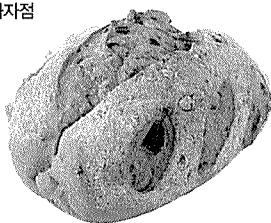
*09 누이빵 Noix Bread

고소한 호두를 넣은 건강빵. 맛도 좋을 뿐 아니라 씹히는 맛도 뛰어나 샌드위치용으로 안성맞춤이다. 블랑제리르와르



*10 캄파뉴 Campagne

프랑스어로 캄파뉴는 시골풍의 빵이라는 뜻. 호밀이나 통밀을 섞어 반죽해 구우면 향이 난다. 이스트가 아닌 천연 효모로 만든 빵으로 바게트와 달리 구운 다음날 먹어야 맛이 가장 좋다. 레베도르과자점



*11 레이즌 천연효모 발효빵

웰빙 바람을 타고 각광받기 시작한 천연효모를 이용한 발효빵. 호밀가루만 섞은 담백한 호밀빵, 건포도를 넣은 레이즌빵, 새콤달콤한 크랜베리를 넣은 크랜베리빵 등 갖가지 빵이 샌드위치용 재료로 쓰인다. 김영모과자점



*12 블랙세자미

건강소재로 인기가 높은 블랙푸드(Black Food)를 넣어 만든 샌드위치용 건강빵. 검은깨, 흑임자 페이스트를 넣어 맛이 고소하다. 아마폴라델리

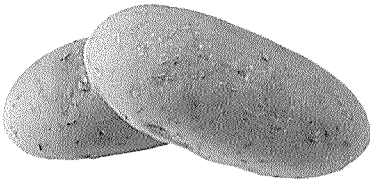


Bread

샌드위치의 맛을 결정하는 가장 큰 역할을 하는 재료가 빵이다. 샌드위치의 가장 기본이라 할 수 있는 식빵은 물론 바게트와 크루아상 등의 속결이 부드럽고 고소한 프랑스 빵과 호밀 또는 잡곡 등으로 만든 건강식 독일빵, 인기를 얻고 있는 이탈리아 빵, 천연 발효종을 이용한 빵 등이 샌드위치 페드용으로 인기가 높다.

*13 로즈마리 당근빵

향긋한 로즈마리와 올리브유, 당근을 넣어 만든 샌드위치용 빵. 요즘 허브를 넣은 빵의 인기가 급상승하고 있다.
아마폴라델리



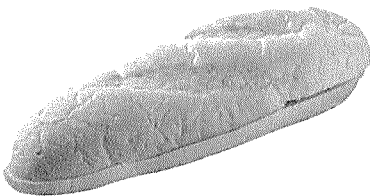
*16 바질 · 파슬리 치아바타

부드럽게 반죽한 치아바타에 향긋한 바질, 파슬리를 넣어 구워낸 빵. 바질과 궁합이 맞는 연어와 올리브유를 넣어 샌드하면 좋다. 나무와 벽돌 델리



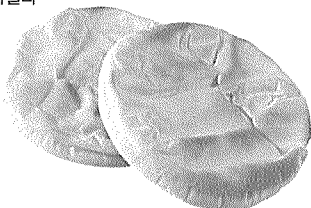
*19 호기 빵 Hoagie Bread

호기는 긴 빵 사이에 얇게 자른 차가운 고기나 햄, 치즈, 야채를 넣어 만드는 커다란 샌드위치를 말한다. 서브마린 샌드위치라고도 한다. 리틀 제이콥스



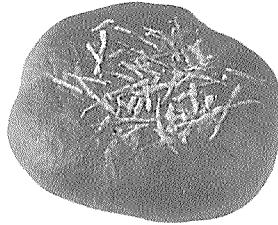
*21 바게트 빵

바게트 반죽을 샌드위치용으로 둥글게 만든 빵. 겉은 딱딱하고 속은 부드러운 식감으로 씹을수록 고소한 맛을 낸다. 맛이 담백해 치즈, 햄, 로스트 비프 등 어떤 재료와도 잘 어울린다. 아마폴라델리



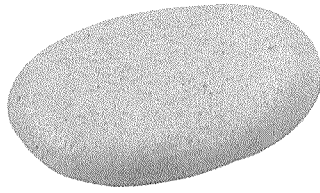
*14 썩 빵

봄 향기 가득한 썩을 넣어 만든 샌드위치용 빵. 봄 내음이 물씬 풍기는 속재료를 넣어 샌드하면 좋다.
아마폴라델리



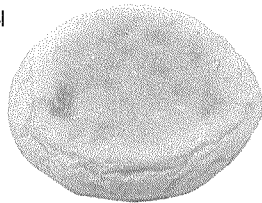
*17 파니니 Panini

파니니는 본래 빵을 굽는 도구를 가리키는 단어로 유럽에서 먹는 얇은 빵인 치아바타에 야채와 치즈, 햄 등의 재료를 필링하여 파니니 기계에 눌러 만드는 뜨거운 샌드위치를 통칭하기도 한다. 크리스피 앤 크리스피



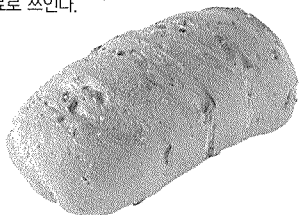
*20 잉글리시 머핀 English Muffin

전통적인 영국 빵으로 이스트나 베이킹 파우더 등의 팽창제를 넣지 않아 납작하다. 아무것도 바르지 않고 훈차와 함께 즐기거나 마말레이드나 잼 버터 등을 발라 먹어도 좋고 햄이나 치즈 등을 올려 먹어도 좋다.
크리스피 앤 크리스피



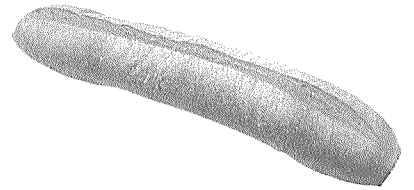
*22 크랜베리 천연효모 발효빵

웰빙 바람을 타고 각광받기 시작한 천연효모를 이용한 발효 빵. 호밀가루만 섞은 담백한 호밀빵, 건포도를 넣은 레이즌 빵, 새콤달콤한 크랜베리를 넣은 크랜베리빵 등 갖가지 빵이 샌드위치용 재료로 쓰인다.
김영모과자점



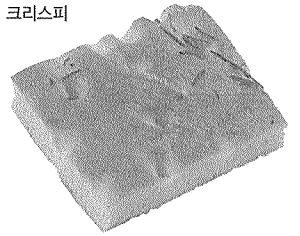
*15 치아바타 Chiabatta

넓은 솔리퍼처럼 생겼다고 해서 이름으로 반죽의 75%가 물과 올리브 오일로 이루어진 이탈리아 빵이다. 반죽을 오래 치대야 특유의 맛과 질감을 낼 수 있다. 주로 치즈, 야채, 햄 등을 사이에 넣고 샌드한다. 아타제



*18 포카치아 Focaccia

이탈리아 정통 빵 포카치아는 둥글납작하면서 약간 부푼 모양으로 쭈글쭈글한 겉 표면에 소금이나 다진 허브, 양파, 치즈 등이 뿌려져 있다. 담백하고 고소해 어떤 재료와도 어울린다. 크리스피 앤 크리스피



* 샌드위치의 유래

샌드위치는 18세기 영국의 켄트 주 샌드위치 백작집의 4대손인 존 몬타규라는 사람이 카드 게임에 몰두한 나머지 식사시간을 단축하기 위해 간단하게 먹을 수 있도록 버터 바른 두 장의 빵 사이에 고기와 야채를 넣어 먹는 모습을 보고 그의 이름을 따서 샌드위치라 부르기 시작했다고 전해진다.

샌드위치는 둥글게 썬 비게트나 식빵 조각 위에 햄, 베이컨 등과 야채를 올려 놓아 먹는 오픈 샌드위치, 빵 사이에 재료를 끼워 먹는 클로즈드 샌드위치, 빵을 여러 겹으로 쌓아서 높이 만든 샌드위치, 빵 가운데에 치즈나 야채를 넣고 김밥처럼 돌돌 말아 랩으로 싸서 고정시킨 후 단면으로 잘라 먹는 롤 샌드위치, 비게트의 속을 파서 타널을 만든 다음 안에 다양한 샐러드와 소시지를 채워 만든 터널 샌드위치 등으로 나뉜다. 샌드위치를 만들 때는 빵과 속 재료와의 조화를 고려해야 더욱 풍성한 맛을 즐길 수 있다.

“요리에서 소스는 언어의 문법이고 음악의 멜로디와 같다”

요리의 거장 안토닌 카렘(Antonin Careme)

*01 소금

모든 요리의 기본양념인 소금은 음식에 '맛'을 부여한다. 육류를 간하는 데 쓰이며 올리브유, 후춧가루 등 재료들과 함께 환상적인 소스를 만들어 낸다.



*02 후추

서양요리에서 절대 빠지지 않는 대표적인 향신료로 고기의 누린내 등 음식의 비린 맛을 제거한다. 소금과 함께 원재료의 맛을 살려 준다.



*03 올리브유

올리브유의 여러 등급 중 샐러드용인 엑스트라 버진(Extra Virgin) 등급을 이용해 빵에 직접 바르거나 식초를 첨가해 갖가지 소스를 만들 수 있다.



*04 이탈리아 드레싱

와인식초와 올리브유를 1:2로 섞은 다음 다진 토마토, 양파즙 등을 넣고 소금, 후추 등으로 간한다. 투명한 소스로 깔끔하고 상큼한 맛이 특징이다.



*05 비네그레트 소스

이탈리안 드레싱과 유사한 올리브유와 와인식초를 이용한 소스. 프랑스인들이 야채 샐러드를 먹을 때 가장 즐겨 쓰는 소스로 설탕이 들어가지 않아 담백하고 깔끔한 맛이 난다.



*06 발사믹 드레싱

단맛이 강한 포도주를 숙성한 와인식초의 일종. 고급 샐러드드레싱으로 쓰이고 생선이나 육류 요리용 소스로도 쓰인다. 올리브유와 섞어 바게트에 찍어먹어도 맛있다.



*07 칠리소스

칠리(칠레 고추)나 칠리 파우더에 토마토 껍데, 양파, 피망, 식초, 설탕 등의 양념을 넣어서 만든 소스. 자극적인 '핫 칠리소스'와 달콤한 '스위트 칠리소스'가 많이 이용되며 토마토 소스 요리나 육류 등과 무난히 어울린다.



*08 살사소스

스페인어로 '소스'를 뜻하는 살사(Salsa)는 매콤한 맛을 내는 대표적인 소스. 잡맛이 없이 깔끔한 것이 특징이다. 멕시코 요리에 빠지지 않으며 특히 나초칩과 함께 먹는 소스로 잘 알려져 있다.



*09 스테이크 소스

토마토케첩, 식초, 설탕, 소금, 고춧가루에 후춧가루 등에 자극이 강한 향신료를 섞어 만든다. 스테이크 등 구운 육류에 곁들여 풍부한 맛을 낸다. 바비큐 소스와 유사하다.



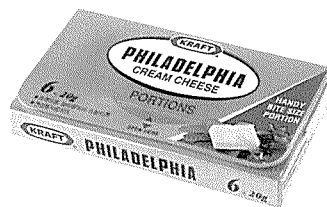
*10 버터

빵에 발라 부드럽고 풍부한 맛을 더한다. 샌드위치를 만들 때 버터를 바르면 야채 등에서 나오는 수분이 빵에 스며드는 것을 막아 뽀송뽀송한 상태를 유지시킨다.



*11 크림치즈

크림이나 크림과 우유의 혼합물로 만드는 치즈. 숙성시키지 않아 부드럽고 매끄러워 스프레드처럼 빵에 바르면 부드럽고 온근한 치즈 맛이 일품이다. 베이글과도 잘 어울린다.



* Attention Sandwich

야채 다루기!

오이는 숨이 죽을 정도만 살짝 절인 다음 물기를 짜면 물기가 나오지 않아 빵이 젖지 않으며 빵 사이에서 잘 빠져나오지 않는다.

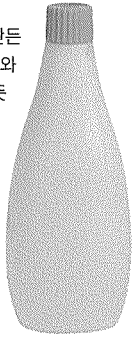
양상추는 절대 절이지 말 것. 도마에 적당량을 펴고 칼을 넣어 두들겨 퍼준다.

Sauce

소스(Sauce)는 서양 요리에 맛과 색, 향을 주고 수분을 유지시키며 재료들을 서로 섞어준다. 샌드위치 소스는 맛 뿐 아니라 재료들이 흐트러지지 않도록 잘 밀착시키는 식용 풀 역할을 하기 때문에 신선한 재료 못지않게 중요하다. 수 백 가지 소스 중에서도 샌드위치와 잘 어울리면서 주변에서 구하기 쉽고 만들기 쉬운 소스만 엄선해 소개한다.

*12 마요네즈

계란 노른자, 식용유, 식초를 섞어 만든 기본 중의 기본 소스로 생야채나 참치와 잘 어울린다. 맛이 부드러우면서도 산뜻해 다른 재료와 섞거나 혹은 단독으로 다양한 샐러드 드레싱으로 사용된다.



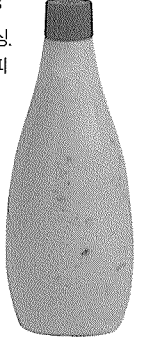
*13 토마토 케첩

세계적으로 가장 즐겨 쓰이는 소스로 맛이 깔끔하고 진해서 우리 입맛에 잘 맞는다. 감자나 계란, 닭고기 등 다양한 재료와 잘 어울리고 가격도 저렴해 소스계의 스테디셀러라 해도 과언이 아니다.



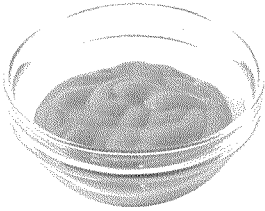
*14 사우전 아일랜드 드레싱

가장 흔히 볼 수 있는 생야채용 드레싱. 마요네즈와 케첩을 3:1로 섞고 다진 피클(또는 샐러리)과 다진 양파를 섞어 만든다. 우리 입맛에 잘 맞는 드레싱으로 꼽힌다.



*15 허니 머스터드

머스터드에 마요네즈, 꿀, 식초 등을 섞어 만든 달콤한 머스터드로 닭고기와 소시지 등 육류와 궁합이 잘 맞는다. 겨자의 매운 맛이 거의 없어 달콤하고 부드러운 맛과 향이 입맛을 돋운다.



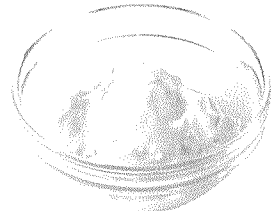
*16 홀그레인 머스터드

겨자씨가 그대로 들어있는 머스터드. 겨자 특유의 매콤한 맛이 허끝에 느껴지면서 씹히는 맛까지 있다. 샌드위치는 물론 다양한 고기요리의 풍미를 살려준다.



*17 화이트 프레쉬 소스

마요네즈에 휘핑한 생크림을 넣어 섞은 다음 다진 피클이나 양파를 섞어준다. 생크림은 휘핑한 생크림을 넣어야 빵에 수분이 생기는 것을 방지한다.



*18 프렌치 머스터드

양겨자 가루, 식염, 식초, 양념 등을 섞어 만든 병조림. 햄 등의 육류를 넣은 샌드위치나 고기요리에 사용하면 풍미가 더욱 좋아진다.



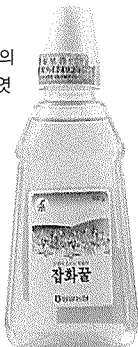
*19 깨 드레싱

곰개 같은 통깨에 간장, 설탕을 2큰술씩 넣고 식초 4큰술과 참기름을 약간 넣어 만든다. 샐러드와도 잘 어울리는 깨 드레싱은 고소한 맛이 일품이다.



*20 꿀

자연 벌꿀과 인공꿀이 있으며 특유의 향미와 달콤한 맛이 일품이다. 꿀은 옛처럼 점성이 있어 재료를 고정시키는 역할도 하며 소스의 매운 맛을 완화시킨다.



*21 땅콩 스프레드

땅콩, 설탕, 당밀, 식물성유지, 소금을 주성분으로 고소한 맛이 일품. 불린 땅콩과 흰콩, 달걀 노른자, 우유, 흑설탕 등을 믹서에 넣고 갈아 직접 만들 수도 있다.



* Attention Sandwich

버터나 마가린 그리고 치즈

버터나 마가린을 바른 빵에 치즈를 붙이듯 올리면 치즈가 비닐랩 역할을 해 속재료의 수분이 빵을 통과하는 속도가 느려져 빵을 오래오래 보송보송하게 유지시킬 수 있다.

샌드위치와 온도 궁합

샌드위치 포장 안의 온도는 높고 밖의 온도는 낮아서 물이 생기면 샌드위치는 눅눅해진다. 반면 냉장고에 두었던 샌드위치는 포장 안의 온도가 더 낮아서 오히려 포장 밖에 수분이 발생하기 때문에 시간이 지나도 눅눅해지지 않는다.

포장용 스티로폼도 따뜻하게 데워 완전 밀봉하면 샌드위치에 물이 생기는 것을 막을 수 있다.