



건포도를 이용한 천연효모 만들기 II

# 건포도 엑기스 원종 만들기

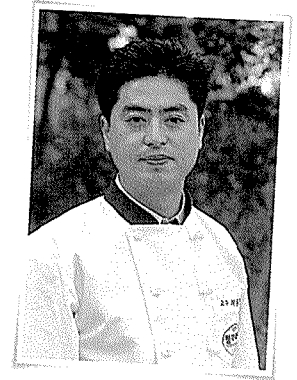
웰빙(Well-being) 열풍을 타고 천연효모로 만든 빵이 인기를 얻고 있다. 천연효모를 만들어 빵을 만드는 과정은 많은 시간과 노력이 필요하고 만드는 방법도 꽤나 까다롭지만 독특한 풍미와 식감이 빵에 살아있어 관심이 높다. 이번호에서는 지난해에 이어 자연발효종 가운데 발효력이 가장 뛰어난 건포도 엑기스를 이용한 원종을 만들어 본다.

진행\_박소희 기자·사진 전문식

# 원종 만들기

원종은 건포도를 이용해 만든 엑기스에 밀가루 또는 호밀가루를 배양시킨 것을 뜻한다. 건포도 엑기스만으로도 빵 반죽을 만들 수 있지만 건포도 엑기스만 들어간 반죽은 발효 팽창력이 약해 빵의 볼륨이 좋지 않다. 따라서 건포도 엑기스에 밀가루나 호밀가루, 물을 넣고 배양시켜 발효력이 강하고 안정된 원종을 만들어 사용해야 한다.

원종은 동일한 과정을 4회 반복하고 배양해서 빵 반죽에 넣어야 한다. 또한 배양할 때에는 온도관리에 각별히 신경써야 한다. 발효 온도에 꽤 민감하므로 발효 온도를 22~26℃로 유지하는 것이 중요하다. 원종을 만들 때 밀가루나 호밀가루를 섞어 사용하는데 일반적으로 발효가 좋고 안정된 반죽을 만들기 위해 주로 호밀을, 흰색 반죽인 프랑스 빵이나 식빵 등을 만들기 위해서는 표백된 밀가루를 사용한다. 완성된 효모는 살아있는 상태라 오랫동안 보존은 불가능하다. 따라서 물, 강력분 등을 매일 보강하면서 발효시켜야 효모중앙의 균이 활발하게 움직여 발효력이 보존된다. 이번호에서는 호밀가루를 넣은 원종 만들기를 소개한다.



Chef 채동진

천연발효빵 코너를 담당하는 채동진 교수는 동경제과학교 양과자학과 본과를 졸업하고 현재 동우대학 호텔제과제빵과 학과장을 맡아 제과인 양성에 힘쓰는 한편 체계적이고 이론적인 천연발효빵을 연구중이다.

## | 1단계 | '건포도 발효 엑기스'에 호밀가루를 섞어준다:

**Ingredients** 건포도 발효 엑기스 200g 호밀가루 300g

### How to make

1 두 재료를 섞고 글루텐의 막이 생길 때까지 반죽한다. (사진 1, 2)

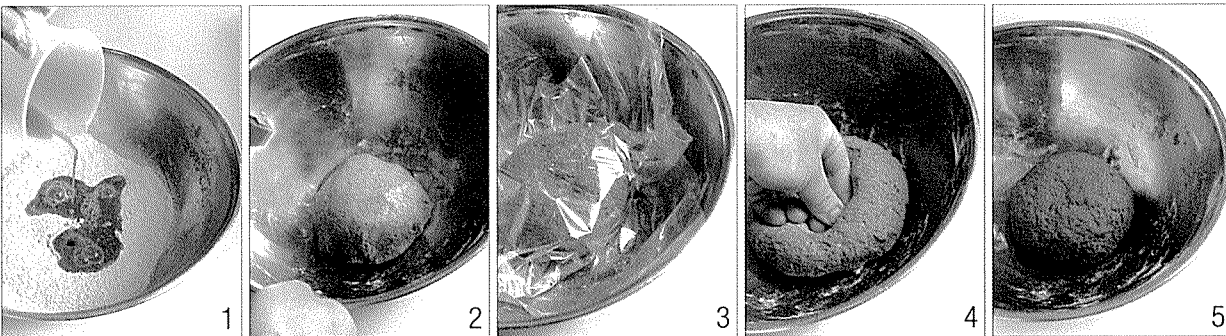
**Tip!** 반죽의 되기는 물이 아닌 건포도 발효 엑기스로 조절한다. 겨울에는 건포도 발효 엑기스를 30℃ 정도로 데워 사용한다.

2 ①을 표면이 마르지 않도록 수분을 묻힌 비닐을 덮어 25~30℃에서 6~10시간 동안 발효시킨다. (사진 3)

3 반죽이 원래 부피의 1.2배 정도 부풀면 알맞게 발효된 것이므로 손으로 반죽을 가볍게 눌러 가스를 빼준다. (사진 4)

4 반죽이 마르지 않도록 표면에 가볍게 물을 뿌려주고 비닐을 덮어준 다음 5℃에서 하룻동안 냉장보관한다. (사진 5)

**Tip!** 효모균은 반죽 안에서 활동하므로 겉으로는 아무런 변화가 없지만 발효는 진행되고 있다.



## | 2단계 | '1단계 효모'에 호밀가루와 '건포도 발효 엑기스'를 섞어준다,

**Ingredients** 1단계 효모 160g 건포도 발효 엑기스 250g 호밀가루 350g

### How to make

1 냉장시켜 둔 '1단계 효모'에 건포도 발효 엑기스를 넣고 섞어준 다음 호밀가루를 넣고 10~15분 동안 반죽한다.

2 ①의 표면을 편평하게 만들고 마르지 않도록 비닐을 덮어 25~30℃에서 8~12시간 동안 발효시킨다.

3 ②의 가스를 빼고 비닐을 씌운 다음 다음날까지 5℃에서 냉장시킨다.

## | 3단계 | '2단계 효모'에 전립분, 소금, '건포도 발효엑기스'를 섞어준다.

**Ingredients** 2단계 효모 160g 건포도 발효엑기스 250g 전립분 300g 강력분 50g 소금 2g

### How to make

1 '2단계 효모'에 다른 모든 재료를 섞고 반죽한다.

2 ①의 표면을 편평하게 하고 마르지 않도록 비닐을 덮어 25~30℃에서 8~10시간 동안 발효시킨다.

3 ②에 비닐을 씌워 다음날까지 5℃에서 냉장고에서 휴지시킨다.

## | 최종 완성 | '3단계 효모'에 강력분, 소금, '건포도 발효엑기스'를 섞어 만든다.

\* '3단계'와 같은 재료 중량, 만드는 법으로 만든다.