



가정에서 즐기는
자연치즈 요리
활용법

가정에서 즐기는
자연치즈 요리
활용법



농촌진흥청
국립축산과학원

국내산 자연치즈 소비 확대로 치즈산업 경쟁력을 높여나가겠습니다.

우유와 유제품을 사랑하는 소비자 여러분에게 인사를 드리게 됨을 기쁘게 생각합니다.
국내 낙농산업은 국내적으로는 출산을 저하, 고령화, 대체음료 보급 등으로 음용유 소비는
침체되고 밖으로는 선진낙농국과의 FTA(무역자유협정) 확대 등으로 수입 유제품은
증가하여 국내 분유 재고량이 2만 톤 가까이 쌓여가고 있어 큰 어려움을 겪고 있습니다.

이러한 국내외적 어려움을 극복하고 낙농산업이 발전하기 위해서는 우유가 많이 소비되는
치즈 생산을 확대하고 소비를 촉진하기 위한 방향을 모색해야 할 때입니다. 국내 자연치즈
생산량과 소비량은 2005년 각각 1만 1천 692톤, 4만 1천 382톤에서 2015년 7천 248톤, 10만
6천 399톤으로 10년 사이에 국내 생산량은 감소한 것에 비해 소비량은 2배 이상
증가하였습니다.

또한, 국내 1인당 자연치즈 소비량은 15년 사이에 0.5kg('2000년)에서 2.1kg('2015년)으로
4배 이상 가까이 증가하였습니다. 하지만 국내 자연치즈 소비량은 급속히 증가함에도
불구하고 국내산 자연치즈의 경쟁력이 취약하여 대부분 수입치즈에 의존하고 있습니다.
이러한 어려움을 극복하고자 자연치즈 제조기술 확립 연구를 통하여 자연치즈
38종(신선치즈 14, 숙성치즈 24)에 대한 제조기술을 보급하고 있으며, 현재 전국적으로 80여
낙농가에서 자연치즈를 비롯한 유제품을 생산·판매하고 있습니다.

국립축산과학원에서는 국내산 자연치즈의 소비를 확대하고자 가정에서 손쉽게 만들 수 있도록 치즈요리를 소개하는 ‘가정에서 즐기는 자연치즈 요리 활용법’ 책자를 발간하게 되었습니다. 다양한 소비층이 쉽고 간단하게 만들어 즐길 수 있도록 요리를 활용방법에 따라 분류하였으며, 요리에 활용된 치즈 15종에 대한 제조과정을 책자에 수록하였습니다. 또한, 부록에는 소비가 많은 우유, 발효유, 치즈에 대한 정보를 함께 실었습니다.

아무쯏록 이번에 발간하는 책자가 국내산 자연치즈의 우수성을 널리 알리고, 치즈에 대한 올바른 요리이용 방법으로 국내산 치즈소비 확대는 물론 우유와 유제품에 대한 지속적인 관심을 가져와 낙농가와 유가공산업의 어려움을 극복하는데 도움이 될 수 있도록 널리 활용되길 바랍니다.

2016년 7월

국립축산과학원장 **오 성 중**

치즈 이야기

1

자연치즈
이야기

08 치즈의 정의 | 치즈의 역사 | 치즈의 영양적 가치

09 치즈의 분류

10 치즈의 이모저모

11 치즈의 종류별 특성

치즈 이야기

2

쉽게 즐길 수 있는
자연치즈 요리



가벼운 빵 & 샐러드

20 카테지치즈딸기샐러드

22 카테지치즈프렌치토스트

24 할루미치즈단호박샌드위치

26 고다치즈명란바게트

28 고다치즈그릴드샐러드

30 콜비치즈떡갈비쿠바샌드위치



맛깔난 매일반찬

32 할루미치즈꼬치산적

34 크림치즈고등어구이

36 모짜렐라치즈달걀말이

38 페타치즈제육볶음

40 까망베르치즈닭볶음탕

42 할루미치즈고기잡채

44 까쇼까발로치즈오리불고기

46 체다치즈부대찌개

48 모짜렐라치즈등갈비구이

50 까망베르치즈애호박새우전





치즈 이야기

3

국내산 자연치즈 제조법 15종



오순도순 주말별식

- 52 리코타치즈메밀전병
- 54 퀵치즈새우월남쌈
- 56 크림치즈김치볶음밥
- 58 블루치즈감자옹심이
- 60 고다치즈고등어단호박구이
- 62 베르크치즈감자전
- 64 까망베르치즈돼지안심구이
- 66 페타치즈강된장쌈밥
- 68 틸지터치즈간장비빔밥
- 70 까초까발로치즈차돌박이볶음밥

참 맛난 간식&디저트

- 92 크림치즈크로켓
- 94 퀵치즈오렌지무스
- 96 모짜렐라치즈불튀김
- 98 카테지치즈케이크
- 100 리코타치즈춘권피튀김
- 102 블루치즈스콘
- 104 베이크드맥앤치즈
- 106 베르크치즈김밥
- 108 체다치즈소시지랩
- 110 생애주기별 치즈요리

신선치즈

- 114 모짜렐라 치즈 Mozzarella Cheese
- 116 카테지 치즈 Cottage Cheese
- 118 퀵 치즈 Quark Cheese
- 120 할루미 치즈 Halloumi Cheese
- 122 리코타 치즈 Ricotta Cheese
- 123 크림 치즈 Cream Cheese

숙성치즈

- 124 페타 치즈 Feta Cheese
- 126 까망베르 치즈 Camembert Cheese
- 128 블루 치즈 Blue Cheese
- 130 고다 치즈 Gouda Cheese
- 132 콜비 치즈 Colby Cheese
- 134 틸지터 치즈 Tilsiter Cheese
- 136 체다 치즈 Cheddar Cheese
- 138 베르크 치즈 Berg Cheese
- 140 까초까발로 치즈 Caciocavallo

트렌디한 외식메뉴

- 72 리코타치즈김치라비올리
- 74 페타치즈토마토스파게티
- 76 블루치즈크림파스타
- 78 블루치즈안심스테이크
- 80 콜비치즈비빔밥랩
- 82 콜비치즈감자그라탱
- 84 틸지터치즈함박스테이크
- 86 틸지터치즈미나리파스타
- 88 베르크치즈가지크림스프
- 90 까초까발로치즈가지파스타



치즈 이야기

4

우유로 만든 유제품의 종류와 특징



144 PART 1_ 우유란 무엇인가

148 PART 2_ 우유로 만든 유제품의 종류와 특징

발효유 | 버터 | 아이스크림

참고 _ 유가공품의 분류와 유형별 정의

157 PART 3_ 국내 소규모 낙농가 생산 유제품 판매 및 낙농체험 정보

166 참고문헌





치즈 이야기

자연치즈 이야기

치즈의 정의
치즈의 역사
치즈의 영양적 가치
치즈의 분류
치즈의 이모저모
치즈의 종류별 특성

치즈의 정의

- 우유, 산양유 또는 기타 포유류의 젖을 응고시켜 만든 고체 음식
- 제조 방법이나 원재료의 특성에 따라 천 가지가 넘는 치즈의 종류가 있다. 일반적으로 우유를 10kg 사용하면 1kg의 치즈를 만들 수 있다.
- 원료유로부터 치즈를 만들기까지 오랜 시간과 정성이 필요하기 때문에 매우 영양가치가 높고 귀중한 식품이라고 할 수 있다.

치즈의 역사

- 치즈의 역사는 어떻게 시작되었는지에 대한 확실한 사실은 없으나, BC 7000년 인류문화의 발생지인 유프라테스강가의 농경 유적지에서 빵과 치즈가 이미 주요 식품이었을 것이라는 추정을 하고 있고, BC 3000년 쯤에는 광경과 우유를 응고시키는 그림이 벽화에서 출토되기도 하였다.
- 옛날에는 동물의 가죽이나 내장을 용기로 사용했는데, 여기에서 나오는 렌넷(송아지의 위 내막에 있는 우유를 응고시키는 효소)이 담겨있는 동물의 젖에 작용하여 응고되어 치즈가 된 것을 우연히 발견하였다는 고대 아라비아의 카나나(Kanana)라 불리는 행상인의 설이 전해진다.
- 우리나라에서는 벨기에의 지정환 신부(본명: 디디에 세르스테반스)가 전라북도 임실에서 1967년 치즈를 생산한 것을 최초로 볼 수 있으며, 이후 국내 치즈 제조 기술은 계속해서 발전해 왔다.



사진 출처 농촌진흥청 블로그 기자단

치즈의 영양적 가치

칼슘의 좋은 공급원이 된다 한국인의 영양섭취기준에 따르면, 9세 이상의 한국인은 하루 800~1000mg의 칼슘 섭취가 권장된다. 치즈는 보통 100g당 800mg의 칼슘을 함유하고 있으며, 치즈 내 칼슘과 인의 복합체는 칼슘의 흡수에 유리하다. 또한 칼슘을 섭취하게 되면 혈압을 낮추는 효과가 있다.

혈압을 떨어뜨리는 효과가 있다 고혈압은 심혈관질환을 일으키는 주된 요인으로 작용한다. 체다 치즈나 고다치즈, 까망베르치즈, 에담치즈 등 여러 종류의 숙성치즈에서 혈압 상승을 억제하는 저해제가 발견되었다고 한다.

충치를 예방한다 치아의 에나멜은 칼슘과 인으로 구성되어 있는데, 구강 내부 환경에 따라 칼슘이나 인과 같은 무기질이 치아로부터 빠져나가는 ‘탈미네랄화’와, 침 속에 있던 무기질이 치아의 미네랄을 보충시키는 ‘재미네랄화’가 계속해서 일어난다. 치즈 속에 들어있는 칼슘과 인은 침 속에 녹아들어 치아의 재미네랄화를 돕게 되고, 결과적으로 충치를 예방하게 된다.

면역 작용을 돕는다 면역체계는 암이나 감염, 위장 질환과 같은 질병의 발생에 중요한 역할을 한다. 면역조절 기능을 하는 치즈의 생리활성 펩타이드는 우리 몸의 면역체계를 활성화시키거나 세균의 활성을 억제시키면서 건강증진에 도움을 주게 된다. 비피더스가 첨가된 치즈를 급여하면 피곤함으로 인해 손상된 면역체계가 회복된다는 동물실험의 연구결과도 있다.

통증을 조절한다 치즈의 펩타이드는 뇌의 특정 수용체에 작용하여 통증을 조절한다고 한다. 특히 β -casomorphin은 우유에서 많이 발견된 통증 조절 물질로, 우유를 이용해서 만든 치즈에도 당연히 이 물질이 존재한다.

항균효과가 있다 치즈의 항균물질은 일반 항생제와는 다르게 그 효과가 다양하고, 내성이 있는 병원균에 효과가 있다고 한다. 파스타필라타 치즈를 예로 들자면 α s1-casokinin, isracidin이 항균 물질로 발견되었다. 또, 항균효과가 빠르기 때문에 약에 대한 내성을 줄일 수 있다는 연구결과도 있다.

치즈의 분류

자연치즈(신선치즈, 숙성치즈)와 가공치즈, 모조치즈

분류		내용
자연치즈	신선치즈	원유 또는 유가공품에 유산균, 단백질 응유효소, 유기산 등을 첨가하여 응고시킨 후 유청을 제거하여 제조한 치즈(자연치즈) 중 숙성과정을 거치지 않는 것으로, 바로 먹을 수 있는 치즈이다. 수분함량은 45~80% 정도이다.
	숙성치즈	원유 또는 유가공품에 유산균, 단백질 응유효소, 유기산 등을 첨가하여 응고시킨 후 유청을 제거하여 제조한 치즈(자연치즈) 중 숙성과정을 거친 것으로, 숙성기간 렌넷 ¹⁾ 과 박테리아, 효모나 곰팡이에 의해 단백질과 지방의 분해가 일어나 치즈 고유의 냄새가 있다. 숙성 기간에 따라 내부 조직이나 맛과 풍미가 달라지며, 더욱 단단해진다.
가공치즈		자연치즈를 원료로 하여 이에 다른 식품 또는 식품 첨가물들을 첨가한 후 유화시켜서 가공한 것 또는 자연치즈에 속하지 않는 치즈로, 자연치즈에서 유래한 유고형분 ²⁾ 이 총 유고형분의 50%이상인 것을 의미
모조치즈		90℃ 정도의 뜨거운 물에 식물성 지방을 넣고 유화안정제를 넣어 유화시킨 후, 식물성단백질이나 우유단백질을 넣은 후 교반하면 치즈형태가 되는데, 이를 모조치즈라고 한다. 식품 분류에서는 ‘기타 식품류’로 분류되며 저가형 피자 제조에 주로 이용된다.

1) 송아지의 위 속에 존재하는 효소로, 우유를 응고시키는 역할을 한다. 거의 대부분의 치즈 제조에 사용된다.

2) 우유에서 수분을 뺀 나머지 성분을 의미한다.

치즈의 이모저모

Q1 치즈의 이름은 어디서 나온 것일까?

- 가장 오래된 치즈의 어원은 '발효 시킨다'는 의미를 가진 'kwat'이다. 오늘날 치즈의 명칭 cheese의 어원은 라틴어 Caseus에서 유래되었다. 우유 단백질을 뜻하는 카제인(casein)도 여기서 파생되었다. Caseus는 영어 문화권에서 고대 영어인 Cese가 되었고, 다시 중세 영어인 Chese를 거쳐 오늘날과 같이 변화하였다.
- 오늘날 치즈에 대한 각국의 명칭은 cheese(영어), fromage(불어), kase(독일어), formaggio(이탈리아어) 및 queso(스페인어) 등으로 불리고 있으며 한자문화권에서는 건낙(乾酪)으로 불린다.

Q2 세계에서 가장 비싼 치즈는?

- 2011년 영국 레스터셔의 한 유제품 업체는 크리스마스를 맞이해 세계에서 가장 비싼 '스틸턴 치즈'를 선보였다. 스틸턴 치즈는 세계 3대 블루치즈 중 하나인데, '영국 치즈의 왕'으로 여겨진다. 이 치즈는 100g당 60파운드(약 10만원), 1kg당 608파운드(약 100만원)의 고가로 화제가 되었다. 치즈 속에 금가루가 촘촘히 박혀있기 때문에 일반 스틸턴 치즈보다도 67배나 비싼 가격이 매겨졌고, 이를 구입하기 위해 유명 인사들의 많은 문의가 쏟아졌다고 한다.

Q3 치즈가 특유의 색깔을 갖는 이유는?

- 치즈는 우유로부터 만들어지기 때문에 일반적으로 생각했을 때 우유처럼 하얀색의 치즈가 나와야 하는데, 그렇지 않은 색깔의 치즈도 많다. 보편적으로 오렌지색에 가까운 노란색을 띠는 치즈가 많은데, 원유의 색깔은 젖소가 먹는 사료에 의해 영향을 받게 되고, 특히 여름에 청초를 많이 먹는 젖소의 우유에는 청초 속에 있는 '카로틴' 성분 때문에 그것으로 만든 치즈가 노란 빛깔을 띠게 된다. 그런데, 요즘에는 치즈의 색깔이 소비결정에 큰 요소로 작용하기도 하기 때문에 원유를 살균하기 전에 아나토 색소³⁾를 미리 넣어 치즈의 색깔을 결정하기도 한다.

Q4 치즈에 구멍이 생기는 이유는?

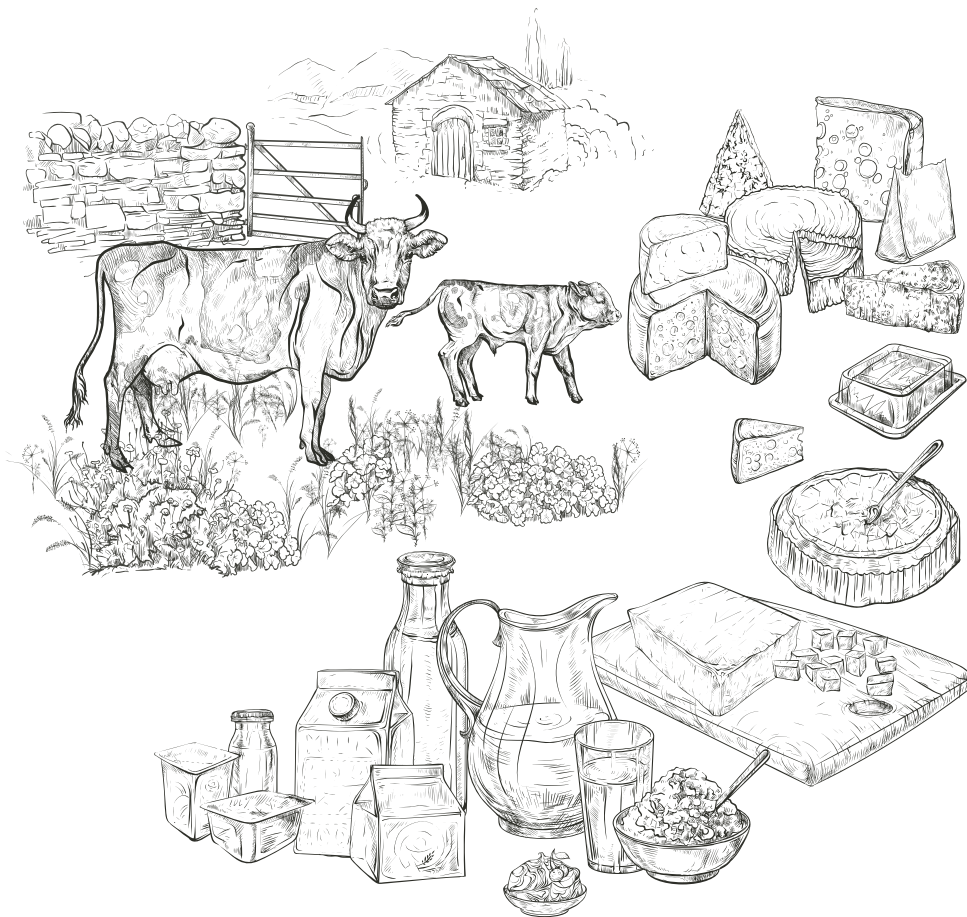
- 치즈에 생기는 구멍은 크게 두 종류로 나눌 수 있는데, 쉽게 말하자면 바람직한 구멍도 있고 그렇지 않은 구멍도 있다. 치즈를 만드는 과정 중에 잘게 자른 커드가 서로 잘 붙도록 하는 '압착'의 과정을 거치게 되는데 이때의 압력이 작거나, 또는 커드의 pH가 맞지 않으면 커드 사이사이에 구멍이 생기게 된다. 이것을 '기계적인 구멍'이라고 하는데, 혹시나 구입한 체다 치즈에 이런 구멍이 있더라도 제품에는 이상이 없으므로 안전하게 먹을 수 있다. 또한 치즈에 구멍이 난 대표적인 치

3) 열대지방에서 재배되는 아나토 종실에서 추출한 카르티노이드계의 색소. 버터와 치즈에 넣으면 황색을 나타낸다.

즈인 에멘탈 치즈의 경우, 숙성되는 동안 숙성균이 이산화탄소를 만들어내면서 그 가스로 인해 구멍이 생기게 된다. 기계적인 구멍과 가스에 의한 구멍은 그 모양이 약간씩 다른데, 전자의 경우 모양이 매끄럽지 못하지만 가스 구멍의 경우 그 모양이 매끄럽고 일정하다.

Q5 치즈의 일반적인 보관 온도와 유통기한은?

● 치즈에는 살아있는 미생물이 있기 때문에 반드시 3~5℃에서 판매되어야 하며, 이 온도에 보관하는 것이 좋다. 치즈의 유통기한은 일반적으로 자연치즈는 3개월, 가공치즈는 대략 6개월이다. 치즈 구매시 주의할 점은, 치즈 포장에 가스가 차서 부풀었을 경우 제품에 이상이 있는 경우이므로 반품하는 것이 좋다.





치즈의 종류별 특성

모짜렐라 치즈 *Mozzarella Cheese*

모짜렐라 치즈는 이탈리아의 대표적인 치즈 중 하나이다. 그 이름에서 알 수 있듯이 ‘mozzare’의 ‘잘라낸다’라는 뜻을 가지고 있다.

본래 전통적인 모짜렐라 치즈는 이탈리아 캄파니아 지방에서 물소 젖을 이용해 만들어졌으나, 우리나라 뿐만 아니라 일반적으로 젖소의 우유를 이용해서 만든다.

손으로 이겨 뽑아내는 방식의 모짜렐라 치즈는 ‘파스타 필라타(*Pasta Filata*)’⁴⁾라 일컫기도 한다. 가벼운 단맛과 신맛이 나고 길게 늘어나는 고무질 조직을 가지고 있고 숙성치즈와 같은 특유의 냄새가 없어 부담도 적다.

토마토와 모짜렐라 치즈를 각 1cm 정도 두께로 잘라 소금과 후춧가루로 간을 하여 바질과 함께 켜켜이 포개어 요리로 내는 ‘토마토 카프레제(*caprese*)’로 만들어 먹어도 분위기 있는 요리를 연출할 수 있으며, 파스타, 샐러드, 피자 등에 다양하게 이용된다.

가급적 개봉 후 빨리 먹는 것이 가장 맛있게 즐기는 방법이나, 치즈가 남게 될 경우 먹을 만큼 잘라 소포장하여 냉동보관 하는 것이 좋다. 하지만, 해동 시 제품의 질이 다소 떨어질 수 있다.



토마토 카프레제(*caprese*)



파스타필라타(*Pasta Filata*) 타입 치즈



카테지 치즈 *Cottage Cheese*

‘카테지(*Cottage*)’란, 오두막집과 같은 작은 집을 의미하는 단어이다. 옛날 ‘카테지’라고 불리는 작은 집에서 버터를 만들고 나서 남은 우유를 이용해 만들어서 지금의 이름을 가지게 되었다는 설이 가장 유력하다.

이러한 카테지 치즈의 원산지는 네덜란드이며, 커드의 입자가 팝콘모양과 비슷해서 ‘팝콘 치즈’라고도 불린다. 일반적인 치즈들과는 달리, 우유를 응고시켜주는 효소인 렌넷을 넣지 않고, 산을 첨가해서 우유를 응고시키는 방법으로 만들어진다. 이 때 손쉽게 이용될 수 있는 산으로는 레몬즙이나 식초가 있다.

맛을 더 좋게 하기 위해서 만들 때 14~20%정도의 크림을 첨가하기도 한다. 빵에 발라 먹기도 하고, 토마토나 복숭아 등과 같은 다양한 과일과 함께 곁들여 즐겨도 맛이 좋다.

4) 파스타필라타(*Pasta Filata*) 치즈의 일종이다. 파스타필라타란, ‘잡아 늘려 반죽한다’는 뜻을 가지고 있으며, 커드(우유를 응고시킨 것)를 단력이 생길 때까지 반죽하여 만든 치즈. 성형방식에 따라 모짜렐라(둥근모양), 노디니(매듭모양), 스트링(끈 모양), 프레차(맹기머리 모양) 등으로 분류하기도 한다.

쿼크 치즈 *Quark Cheese*

쿼크(*quark*)는 독일어로 커드를 의미하며, 이름에서 보듯 독일이 원산지이다. 다른 말로 '크박 치즈'라고도 한다. 철기시대에 중앙아시아 유목민들이 렌넷을 사용하지 않고도 우유를 응고 시킬 수 있는 방법을 알게 되면서부터 쿼크 치즈의 역사가 시작되었다고 추측되고 있다.

일반적으로 숙성과정을 거치지 않는 쿼크 치즈는, 전지유나 탈지유, 부분탈지유, 버터밀크 등 다양한 원료로 만들 수 있다.

연한 질감과 함께 시큼한 요구르트 맛이 나는 쿼크 치즈는, 크림치즈처럼 주로 빵에 발라 먹기도 한다. 치즈 케이크로 만들기도 한다. 그 새콤한 풍미가 과일과도 잘 어울리며, 와인에 곁들여도 훌륭한 요리가 된다.



할루미 치즈 *Halloumi Cheese*

최근 우리나라에서 소비자들에게 독특한 맛과 식감으로 인기를 끌고 있는 치즈가 있다. '구워먹는 치즈'로 유명한 할루미(*Halloumi*) 치즈이다. 일반적으로 치즈를 만들 때에는 원유에 '스타터(*Starter*)'⁵⁾를 첨가해 발효과정을 거치게 된다. 이로 인해 5.2~5.4정도로 pH⁶⁾가 낮아지게 되면 치즈는 열에 잘 늘어나는 성질을 가지게 된다.

그러나, 할루미는 제조과정에 스타터를 넣지 않고, 렌넷을 넣어 응고시키는 과정만 거친다. 따라서, pH와 녹는점이 높아 불에 구워도 녹지 않는다.

할루미 치즈는, 고기와 같이 구워 먹으면 별미가 된다. 굽거나 튀기는 요리에 활용하기 좋으며, 그냥 먹어도 특유의 식감과 고소하고 깊은 우유의 향에 만족감을 느낄 수 있다.

리코타 치즈 *Ricotta Cheese*

리코타(*ricotta*)는 이탈리아어로 '두 번 가열한'의 뜻을 가지고 있다. 보통 치즈를 만들기 위해 우유를 한 번 가열하게 되는데, 리코타 치즈는 커드를 형성하고 남은 유청을 구연산 등을 첨가하여 한 번 더 가열해주기 때문에 지금의 이름으로 불리게 되었다.

리코타 치즈는 흔히 카테지 치즈와 혼동되기 쉬운데, 카테지 치즈는 우유를 응고시킨 덩어리인 커드를 이용하는 반면, 리코타 치즈는 우유를 응고시키고 남은 액체인 유청⁷⁾을 이용한다는 차이점이 있다. 양유(羊乳)로 만든 리코타 치즈는 단단함이 있어 한달 정도의 숙성기간을 둔다.

제조 과정이 크게 어려운 편이 아니기 때문에, 가정에서도 많이 만들어서 먹으며, 베이글과 같은 빵에 발라 먹기도 하고, 제빵에 이용되기도 한다. 뿐만 아니라 샐러드나 파스타 등 다양한 요리에 고루 쓰이는 치즈이다.



5) 우유를 응고시키기 전에 산 생성을 위해 첨가하는 미생물

6) 산성이나 알칼리 정도를 나타내는 수치

7) 우유가 엉겨서 응고된 후 남은 맑은 액체를 말하며 대부분 유당으로 구성되어 있다.



크림 치즈 *Cream Cheese*

크림치즈는 이름에서 보듯 부드러운 크림 질감과 고소한 맛으로 많은 이들이 오래전부터 사랑해온 치즈이다. 1583년 초에 잉글랜드에서 만들어 진 것이 그 시작이라 볼 수 있다.

일반적으로 숙성하지 않고 신선치즈의 상태로 먹게 되고, 수분함량과 지방함량이 다른 치즈에 비해 높은 것이 그 특징이다. 그렇기 때문에 상하기 쉬워 제품 구매 후 밀봉하여 냉장보관 하며, 가급적 빨리 먹는 것이 좋다. 일반적인 크림치즈의 지방함량은 45%정도이고, 65% 이상일 경우 '더블 크림치즈'라고 한다.

쿠키나 빵과 같은 베이커리 제품을 만들 때 많이 이용되고, 샌드위치나 샐러드에 넣어 특유의 맛을 원 요리의 맛과 잘 어우러지게 한다. 스테이크와 같은 육제품에 소스 등으로 곁들여 먹어도 맛이 좋다.



페타 치즈 *Feta Cheese*

그리스가 그 원산지인 페타 치즈는 그리스나 다른 발칸반도 나라에서 만들어진 치즈로, 세계에서 가장 오래된 치즈 중의 하나이다. 이들 지역은 지리적으로 험하며 비옥하지 않은 편이라, 주민들은 소보다는 양이나 염소를 많이 키웠으며, 그렇기 때문에 처음에는 양이나 염소의 젖으로 만들어 졌다.

페타(*Feta*)는 '얇게 썬다'는 뜻을 가진 그리스어로, 치즈를 만드는 과정에서 커드를 틀에 넣은 후 얇게 썰어내기 때문에 그 이름이 붙여졌다고 본다. 이 커드들을 다시 목재나 금속의 통에 넣고 소금물에 담가두어 숙성시키게 되는데, 소금물에 넣기 때문에 마치 절이는 것과 비슷해 '절인 치즈(*Pickled Cheese*)'라고도 불린다.

그리스식 샐러드나 파스타의 토핑으로 많이 쓰이고 과일 향이 강한 와인과 먹어도 좋다.



까망베르 치즈 *Camembert Cheese*

까망베르 치즈는 노르망디 지방 까망베르 마을에서 한 농부에 의해 만들어 졌다. 살균하지 않은 우유로 만들어진 치즈지만 위생적으로 문제가 되지 않는 좋은 치즈로 유명하다. 가격이 비싸지만 독특한 향을 가지고 있어 좋아하는 사람들이 많다. 겉 표면에는 하얀 곰팡이를 분사시켜 흰 가루가 있고 내부는 크림과 같이 부드러운 질감을 가지고 있다.

보통 3주 이상 숙성을 하고 오래 할수록 더 물렁해지고 맛이 강해진다. 숙성 시 공기가 통하는 종이로 포장해 나무상자에 보관된다. 숙성과정을 거치면서 표면에 붉은, 혹은 갈색이 비치기도 한다. 숙성 1~2개월 정도 지나면서 점점 연해지며, 풍미는 깊어지게 된다. 특히 아이보리나 노란 빛을 띠는 속살은 매우 부드러운 맛을 나타낸다. 같은 흰 곰팡이 치즈인 브리(*Brie*)치즈와 매우 유사하다.

통으로 구워 안주용으로 먹기도 하고, 카나페나 치즈 케익으로 만들어 즐겨도 그 맛이 뛰어나다.



블루 치즈 Blue Cheese

까망베르 치즈의 특징이 표면의 흰 곰팡이라면, 블루치즈의 가장 큰 특징은 대리석 모양으로 퍼져있는 푸른 곰팡이라고 할 수 있다. 블루치즈의 종류로 세계 3대 블루치즈라 불리는 이탈리아의 고르곤줄라, 프랑스의 록포르, 영국의 스틸턴 치즈가 있다.

이 중 대표적인 치즈인 고르곤 줄라는 블루치즈 중에서도 특히 우리나라 사람들에게 잘 알려져 있는 치즈



로, 그 기원이 정확하지는 않으나 옛날 한 목동이 치즈를 만들던 중에 커드를 남겨두고 나왔는데 깜빡하여, 다음날 다시 돌아와 새로운 커드를 만들어 전날의 것과 섞었더니 숙성되면서 푸른 곰팡이를 생성시키는 치즈가 되었는데 이것이 고르곤 줄라 치즈라고 전해진다.

블루 치즈는 부서지기 쉬운 조직으로 만들어져 있다. 보통 피자에 많이 사용하지만 견과류나 스테이크 소스 및 드레싱으로도 사용된다.



고다 치즈 Gouda Cheese

네덜란드의 남부에 위치한 고다(Gouda)지방에서 시작된 고다 치즈는, 네덜란드에서 생산 되는 치즈 생산의 60%정도를 차지할 정도로 높은 생산율을 자랑하는 치즈이다.

고다치즈의 제조과정 가운데 커드 세척단계는 응고된 커드를 섞는 과정에서 전체 유청의 30%정도를 빼낸 다음에 같은 양의 물을 넣어 세척을 진행하는 방식이다. 이 과정을 거침으로써 치즈는 더 부드러운 질감을 가지게 된다.

이전에는 치즈의 저장기간을 늘리기 위해 붉은 색의 왁스 코팅을 했는데, 현재는 왁스의 색이 다양해졌다.

숙성과정 중 플라스틱 재질로 코팅을 하지만 경우에 따라 왁스로 한번 더 코팅한다. 노란색, 빨간색으로 코팅하는 것이 보통의 경우지만 18개월 이상 숙성이 된 고다치즈는 검정색으로 코팅을 한다.

이러한 왁스의 색이 그 치즈가 어떤 치즈인지를 나타내는 지표가 되기도 한다. 오렌지색의 경우 박하향이 나며, 녹색의 경우 허브가 들어간 것이다.





콜비 치즈 Colby Cheese

미국의 대표적인 치즈 중 하나인 콜비 치즈는, 미국 위스콘신 주에 있는 마을의 이름에서 유래된 미국식 반경질 치즈이다. 영국의 체다 치즈와 비슷한 모양과 맛을 지니지만 제조과정에서 약간 차이가 있다.

가장 큰 차이점은 체다 치즈의 경우 '체다링(cheddaring)' 과정을 거치게 되는데(체다 치즈 부분 참고), 콜비 치즈는 고다 치즈나 에담 치즈와 마찬가지로 커드를 세척하는 방법으로 제조된다. 그렇기 때문에 수분 함량이 높은 편이며 부드러운 질감을 나타낸다.

또한, 콜비 치즈의 숙성기간이 보다 짧은 편이다. 콜비는 체다보다 더 촉촉하고 부드러운 식감이 있다. 대신 유통기한이 짧고 쉽게 마르며 향을 잃을 수 가 있어 구매 후 즉시 먹는 것이 좋다. 그래서 콜비는 데이블 치즈라고도 불린다.



틸지터 치즈 Tilsiter Cheese

고대 독일 북부의 프로이센 동부 툴지트에서 스위스인이 네덜란드에서부터 전해진 치즈를 만들었는데, 이것이 툴지터 치즈의 시초이다. 만든 곳은 독일지역이나 오늘날에는 스위스 치즈 중 하나로 알려져 있다.

제조 후 2개월 동안 치즈를 주기적으로 세척하고 문질러준다. 이는 겉부분은 더욱 딱딱한 껍질로 만들고, 속 부분은 건조를 막아주기 때문에 더욱 부드러운 질감을 가지게 된다. 내부에는 작고 불규칙적으로 구멍이 나 있으며, 치즈의 결이 조밀하기 때문에 잘 잘린다. 최대 6개월 정도까지 숙성시키며 그 특유의 풍미가 있다.



틸지터에는 종류가 여러 가지 있다. 반경질 치즈로 노르스름한 커드에 콩알만 한 구멍이 뚫려있는 종류의 툴지터, 세미소프트하고 탄력있는 속살에 작은 균열이 있는 것이 특징인 저먼 툴지터(German Tilsit), 맛이 강해 림버거(Limburger)⁸⁾와 유사하다고 보는 팜하우스 툴지터(Farmhouse Tilsit)도 있다.

8) 벨기에서부터 시작된 림버거 치즈는 외피의 단백질 분해효소로 인한 강한 향이 가장 큰 특징으로 벽돌 모양을 하고 있으며 6~12주 정도 숙성과정을 거친다. 그 강한 향과 맛으로 인해 빵이나 향이 강한 포도주와 주로 어울린다.



체다 치즈 Cheddar Cheese

체다 치즈는 잉글랜드 남서부지방 체다마을에서 유래한 치즈로 드럼 모양의 크림 같은 질감을 가진 것이 특징이다. 커드를 벽돌모양으로 잘라 통 안에 쌓고 유청을 제거한 후 하나의 치즈로 응착시키는 '체다링(cheddaring)과정'을 거쳐야 치즈가 완성이 된다.

숙성시키기 전에 치즈 전체를 천으로 감싸서 숙성시키기도 하는데, 이는 수분의 증발을 막아 질감을 더욱 좋게 하고 향미도 풍부하게 만들어 준다. 전통적인 방법으로 6개월 이상 장기적으로 숙성한 치즈의 경우 알갱이가 느껴지는데, 이는 젖산 칼슘이 결정을 형성한 것이다. 일반적으로 단단한 편이며, 일부 농가가 생산한 수제 치즈는 단단하지 않은 치즈

도 있다. 묵직한 풍미를 가지고 있는 것이 특징이고, 녹는점이 낮아 요리에 쉽게 활용할 수 있다.



베르크 치즈 Berg Cheese

오스트리아, 독일, 스위스 전역에서 만들어지는 베르크 치즈는 높은 고도에서 깨끗한 공기와 최상급 목초를 먹고 자란 젖소에서 나온 우유를 사용해 만든다. '산에서 만든 치즈'라는 의미를 가지고 있고 스위스 치즈 모양과 비슷하며 4개월에서 1년 숙성과정을 거친다. 겉은 황갈색을 띄고 속은 아이보리색에 치즈 눈이 생긴다. 과일 향과 견과류 맛을 가진 베르크 치즈는 약간 단맛이 나는 특징이 있어서 각종 요리에 곁들여 먹으면 맛이 좋다.



까초까발로 치즈 Caciocavallo Cheese

'까초(Cacio)'는 이탈리아어로 '치즈'를 말하며, '까발로(cavallo)'는 '말'을 의미한다. 줄에 묶여 조롱박처럼 길게 늘어진 외형이 말의 안장에 걸쳐놓은 것처럼 보여 지금의 이름을 가지게 되었다는 설이 있다.

이러한 까초까발로 치즈는 모짜렐라와 제조과정이 동일하지만 성형과정 이후 끈에 묶어서 매달아 놓은 채 2~3개월 숙성과정을 거친다. 경우에 따라 훈연하여 즐기기도 한다.







치즈 이야기

쉽게 즐길 수 있는 자연치즈 요리

가벼운 빵 & 샐러드
맛깔난 매일반찬
오순도순 주말별식
트렌디한 외식메뉴
참 맛난 간식&디저트

몸속까지 전해지는

담백하고 싱싱한 맛

카테지치즈 딸기샐러드



빵 & 샐러드

달콤한 향기 폴폴 풍기며 한껏 식욕을 자극하는 딸기에 부드럽고 진한 맛의 카테지치즈를 더해 더욱 맛있고 건강한 일품 샐러드 완성. 카테지치즈의 깊고 풍부한 맛이 붉은 빛깔 탐스러운 달콤한 딸기와 어우러져 입안에서 사르르~ 녹아내리는 풍미가 절정을 이루는 카테지치즈딸기샐러드.



재료 4인분

- 딸기 10개
- 엔다이브 1개
- 어린잎채소 10g
- 카테지치즈 30g
- 발사믹식초 약간
- 소금 약간
- 통후추 약간



그냥 먹어도 맛있는 상큼하고 달콤한 맛을 자랑하는 딸기에 샐러드의 맛을 더욱 풍부하게 만들어주는 촉촉하고 부드러운 카테지치즈를 더해 한층 고급스럽게 맛을 낸 일품메뉴. 딸기는 상상하고 알이 굵은 것을 골라 흐르는 물에 씻은 뒤 쉽게 무르지 않도록 키친타월로 물기를 닦는다. 엔다이브나 새싹 채소 역시 물기가 있으면 샐러드 맛이 싱거워질 수 있으므로 물기를 충분히 빼는 것이 중요하다.



1

어린잎 채소는 얼음물에 담가 싱싱하게 둔다.



2

①의 어린잎 채소를 체에 건져 물기를 뺀다.



3

엔다이브는 한 잎씩 떼어 씻고, 딸기는 꼭지를 떼고 반으로 자른다.



4

엔다이브에 어린잎 채소를 고르게 얹고 딸기를 올린다.



5

카테지치즈를 고루 올린 뒤 발사믹 식초와 소금을 뿌리고 통후추를 갈아 뿌린다.

산뜻한 아침을 시작하는

폭신폭신푼 부드러운 맛

카테지치즈프렌치토스트



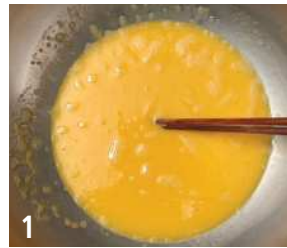
빵 & 샐러드

멍울 없이 푼 달걀에 두툽한 식빵을 통째로 담갔다가 노릇노릇하게 구워낸 프렌치토스트.
여기에 담백한 맛의 카테지치즈를 듬뿍 얹고 메이플시럽을 끼얹어 식감과 풍미를 한껏 살린 프랑스식 블랙퍼스트.
부드럽고 폭신평신했던 맛에 달콤함까지 더한 카테지치즈프렌치토스트다.



재료 4인분

- 통식빵 1개
- 달걀 2개
- 계피가루 약간
- 카테지치즈 100g
- 버터 약간
- 메이플시럽 약간



1
불에 달걀을 깨뜨려 넣고 계피가루를 넣은 뒤 멍울이 풀어지면서 고루 섞이도록 젓는다.



2
멍울 푼 달걀을 체에 내려 덩어리나 알끈 등을 걸러낸다.



3
통식빵을 두툽하게 자른 뒤 달걀물에 넣고 고루 묻힌다.



4
약한 불로 팬을 달구어 버터를 살짝 두른 뒤 식빵을 얹는다. 앞뒤로 뒤집어가며 노릇하게 굽는다.



5
접시에 구운 빵을 올리고 위에 카테지치즈를 얹은 뒤 메이플시럽을 뿌린다.



프렌치토스트는 프랑스에서 오래된 빵을 좀 더 맛있게 먹기 위해 만든 메뉴다. 미처 신선한 빵을 준비하지 못했을 때는 먹다 남겨두었던 딱딱하고 오래 된 빵을 이용해도 좋다. 프렌치토스트는 달걀은 멍울이 없도록 충분히 저어야 하고, 우유를 더해주면 더욱 부드러운 맛을 살릴 수 있다. 뽕뽕 씹는 맛 좋은 카테지치즈를 듬뿍 얹어 포만감까지 챙겨주는 아침 메뉴로 그만이다.

집에서 즐기는 건강하고

트렌디한 샌드위치

할루미치즈단호박샌드위치





빵 & 샐러드

담백한 맛이 그만인 치아바타 빵에 고소하고 짭조름한 할루미치즈를 노릇하게 구워 넣고 천연의 달콤함이 가득한 으깬 단호박을 넣어 그릴에 구워낸 샌드위치. 샌드위치에 빠지지 않는 재료인 고기나 베이컨 대신 할루미치즈와 단호박의 조합만으로 훌륭한 맛을 표현한 것이 특징.



재료 4인분

- 치아바타빵 1개
- 단호박 150g
- 할루미치즈 100g
- 건크랜베리 10g
- 물엿 약간
- 마요네즈 약간



1
단호박은 속을 파내고 껍질을 벗겨 찜기에 찜 충분히 익힌다. 뜨거울 때 곱게 으갠다.



2
덩어리가 없도록 곱게 으갠 단호박에 물엿과 건크랜베리를 넣고 고루 섞는다.



달콤한 맛으로 샌드위치의 맛을 살리는 단호박은 수분이 많으면 빵이 질척해지므로 찜기에 찜는 것보다 전자레인지에 돌려 익히는 것이 좋다. 뜨거울 때 으깨야 덩어리 없이 잘 으깨진다. 샌드위치에서 중요한 역할을 하는 것이 바로 그릴이다. 가정에 파니니 그릴이 있으면 더욱 먹음직스러운 샌드위치를 만들 수 있지만 만약 그릴이 없다면 프라이팬에서 눌러가며 전제적으로 노릇하게 구워낸다.



3
할루미치즈는 도톰하게 썰어 팬에 얹고 약한 불에서 앞뒤로 노릇하게 굽는다.



4
치아바타빵 사이에 마요네즈를 바르고 할루미치즈를 넣은 뒤 으깬 단호박을 고루 얹는다. 파니니 그릴이나 팬에 얹고 눌러가며 굽는다.

바삭한 맛에 쫄득함과

부드러움을 더한 디저트

고다치즈명란바게트



빵 & 샐러드

딱딱한 바게트 위에 짭조름한 맛과 함께 입에서 툭툭 터지는 명란을 섞은 마요네즈를 바르고
고다치즈를 듬뿍 얹어 노릇하게 구워낸 고다치즈명란바게트. 딱딱한 빵에서 부드러움을 얻은 맛있는 디저트로 변신한
바게트. 담백한 맛과 짭조름한 맛, 버터의 풍미 가득한 고다치즈의 쫄득함의 조합이 근사한 간단 디저트다.



재료 4인분

- 바게트 빵 ½개
- 명란젓 30g
- 마요네즈 100g
- 고다치즈 100g
- 어린잎 채소 20g
- 방울토마토 40g



1
바게트 빵은 면이 넓도록 어슷
어슷하게 썬다.



2
어린잎 채소는 씻어 얼음물에
담갔다가 물기를 빼고, 방울토
마토는 4등분한다.



3
명란젓은 반으로 갈라 속을 판
뒤 마요네즈와 섞어 소스를 만
든다.



4
바게트에 ③의 소스를 고르게
펴 바르고 고다치즈를 채쳐 수
북이 올린다.



5
180℃로 예열된 오븐에 넣어 치
즈가 녹도록 3분간 구워낸다. 어
린잎 채소와 방울토마토를 올려
완성한다.



담백한 맛은 좋지만 딱딱해서 부담스러웠던 바게트 빵도 크리
미하면서 버터의 풍미 가득한 고다치즈, 명란, 마요네즈. 3가
지만 있으면 부드러운 디저트 또는 영양 간식으로 즐길 수 있
다. 바게트는 면이 넓도록 어슷어슷하게 썰어야 좋고, 치즈를
녹도록 구운 뒤 방울토마토와 어린잎 채소를 듬뿍 올려 영양
의 밸런스를 맞춘다. 이때 방울토마토 대신 딸기나 블루베리,
포도 등을 얹어도 좋다.

구워서 더욱 깊고 진해진

불 만나 뜨거워진 샐러드

고다치즈그릴드샐러드



빵 & 샐러드

납작하게 썬 채소, 소금과 후춧가루, 올리브유를 두르고 오븐에 뜨겁게 구운 뒤 발사믹식초와 고다치즈 듬뿍 뿌려 제대로 맛을 낸 고다치즈그릴드샐러드. 싱싱하고 아삭하게만 즐길 줄만 알았던 샐러드의 뜨거운 변신.



재료 4인분

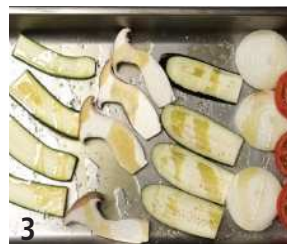
- 가지 1개
- 주키니호박 ½개
- 양파 2개
- 토마토 2개
- 새송이버섯 3개
- 고다치즈 50g
- 소금 약간
- 후춧가루 약간
- 발사믹식초 약간
- 올리브유 약간



1
가지와 주키니호박은 꼭지를 떼고 2등분하여 1cm 두께로 납작하게 썬다.



2
양파와 토마토, 새송이버섯도 1cm 두께로 썰어 준비한다.



3
오븐 팬에 ①과 ②의 채소를 겹쳐지지 않도록 가지런히 올린 뒤 소금, 후춧가루, 올리브유를 뿌려 간한다.



4
200℃로 예열된 오븐에 넣어 6분간 또는 그릴에 노릇하게 굽는다. 접시에 담고 고다치즈를 갈아 발사믹식초와 함께 고루 뿌린다.



샐러드의 주인공으로 익숙했던 채소들을 화끈하게 구운 그릴드샐러드. 가지, 호박을 비롯한 모든 재료를 면이 넓도록 썬 뒤 겹쳐지지 않게 펼쳐 간하고 오일을 끼얹어 굽는다. 싱싱한 맛 대신 불을 만나 한층 중후하고 녹진해진 맛이 매력적이다. 발사믹식초와 버터의 풍미 가득한 고다치즈를 더해 새콤하고 고소한 맛을 더하면 레스토랑에서 맛봤던 환상의 맛을 집에서 즐길 수 있다.

맛의 즐거움을 켜켜이 쌓아

노릇하게 구워낸

콜비 치즈떡갈비쿠바샌드위치

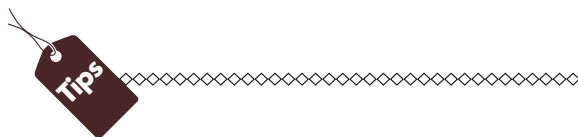


다진 소고기를 양념하여 육즙 가득품은 떡갈비를 만들고 머스터드 듬뿍 바른 식빵 위에 먹는 즐거움이 가득한 콜비치즈떡갈비쿠바샌드위치. 커커이 쌓아가듯 겉은 지글지글 버터가 녹아들어 고소하고 속은 콜비치즈와 떡갈비의 육즙이 줄줄 녹아들어 촉촉한 한국식 쿠바샌드위치다.



- 다진 소고기 400g
- 식빵 8장
- 콜비치즈 100g
- 할라피뇨 약간
- 머스터드소스 약간
- 버터 약간
- 슬라이스 햄 4장
- 버터 적당량
- 식용유 약간

- 간장 30g
- 다진 마늘 10g
- 다진 파 10g
- 소금 약간
- 후춧가루 약간



노릇노릇 지진 빵에 뜨겁게 녹아내리는 치즈, 육즙 가득 기린 로스트포크가 폭발적인 풍미를 자랑하는 쿠바샌드위치는 19세기 미국으로 이주한 쿠바 노동자들의 가벼운 점심 식사에서 비롯돼 전세계적으로 유명해진 샌드위치다. 재료를 켜켜이 쌓은 샌드위치를 그릴에 넣고 양면을 지져 겉은 바삭, 속은 치즈를 녹여 촉촉하게 만드는 것이 포인트다. 집에서는 가정용 전기그릴을 활용하면 되고, 그릴이 없다면 팬에 버터를 두르고 가볍게 눌러가며 노릇하게 구워내면 된다.



소고기는 곱게 다진 것으로 준비하여 고기 양념을 넣고 고루 치대어 반죽한다.



반죽에 끈기가 생기면 도톰하면서 네모지게 떡갈비 모양을 만든다.



달구어진 팬에 식용유를 살짝 두르고 ②의 떡갈비를 얹은 뒤 약한 불에서 속까지 익도록 굽는다.



식빵에 머스터드소스를 바르고 구운 떡갈비→콜비치즈→햄→할라피뇨 순으로 올려 샌드위치를 만든다. 팬이나 파니니그릴에 버터를 두르고 치즈가 녹도록 굽는다.

화려한 색깔만큼이나

맛도 영양도 그만인

할루미치즈꼬치산적



매일반찬

색색이 화려하고 정갈함에 더운 먹음직스러운 꼬치산적. 집안의 경사나 명절상에 빠지지 않고 오르며 입맛을 돋우지만 번거로웠던 것이 흙인 꼬치산적을 김밥용 단무지와 햄, 할루미치즈 등으로 쉽고 간단하게 만들어 먹는다. 고단백 영양치즈로 맛과 영양까지 놓치지 않는 할루미치즈꼬치산적. 고소한 기름 냄새 풍기며 누구라도 쉽고 간단하게 즐길 수 있는 꼬치산적.



재료 4인분

- 할루미치즈 250g
- 햄(김밥용) 1팩
- 맛살 240g
- 쪽파 ½단
- 단무지(김밥용) 1팩
- 꼬치 16개
- 밀가루 약간
- 달걀물 적당량
- 식용유 적당량



할루미치즈는 새끼손가락 굵기인 약 1cm두께, 6~7cm 길이로 네모지게 썬다.



쪽파는 머리 부분만 준비하여 맛살, 햄, 단무지와 함께 할루미치즈와 같은 길이로 썬다.



꼬치산적구이는 길이를 맞춰 꽂아야 보기도 좋고 고르게 익는다. 재료의 길이를 일정하게 자르고 한걸 먹음직스럽게 빨강, 파랑, 노랑 등 색을 맞추어 꽂는다. 이때 쪽파는 윗부분만을 쓰고 굵기에 따라 개수를 조절해서 꽂는다. 할루미치즈꼬치산적은 충분히 익혀야 하는 재료가 없으므로 약한 불에서 노릇하게 색을 내는 정도만 구워도 되고, 접시에 담을 때는 완전히 식힌 후 꼬치를 손으로 돌려가며 빼내야 재료가 각각 떨어지지 않는다.



꼬치에 맛살→할루미치즈→쪽파→단무지→햄 순으로 길이를 맞춰 꽂아 산적을 만든다.



산적을 밀가루→달걀물 순으로 묻힌 뒤 기름 두른 팬에 얹는다. 앞뒤로 뒤집어가며 노릇하게 굽는다.

겉은 바삭, 속은 부드럽고

촉촉하게 구워 즐기는

크림치즈고등어구이



매 일 반 찬

고등어를 크림치즈를 넣고 버무린 빵가루로 옷을 입혀 오븐에 노릇하게 구워낸 크림치즈고등어구이.
 늘 구이나 조림으로만 먹던 고등어에 부드러우면서도 끝 맛이 고소한 크림치즈를 더해 평소 생선을 좋아하지 않는 아이들에게도 인기 만점, 어른들 맥주 안주로도 제격인 메뉴다. 청양고추로 맛을 낸 매콤한 소스까지 곁들인 고등어의 화려한 변신!



재료 1인분

- 고등어 ½마리
- 빵가루 10g
- 다진 실파 약간
- 다진 마늘 5g
- 크림치즈 10g
- 소금 약간
- 후춧가루 약간
- 쌀뜨물 적당량
- 물 약간

소스

- 간장 1큰술
- 다진 청양고추 약간
- 식초 약간
- 설탕 약간
- 녹말물 약간



늘 먹던 고등어를 좀 더 색다르게 즐기고 싶더라도 비린내 제거는 필수. DHA나 불포화지방산 등이 풍부한 고등어는 비린내가 심한 등푸른 생선이다. 손질을 한 뒤 쌀뜨물에 담가두면 비린내를 제거할 수 있으며, 만약 손질이 어렵다면 시중에 가시를 95% 이상 제거한 후 판매하는 고등어를 이용하면 더욱 쉽게 조리할 수 있다. 고등어에 빵가루를 입힐 때는 꼭꼭 눌러가며 입혀야 벗겨지지 않는다.



1 고등어는 내장 등을 손질하여 씻은 뒤 쌀뜨물에 담가 비린내를 제거한다.



2 냄비에 간장과 다진 청양고추, 식초, 설탕, 녹말물을 넣고 한소끔 끓인 뒤 곱게 갈아 소스를 만든다.



3 볼에 빵가루, 다진 실파, 다진 마늘을 넣고 섞은 뒤 크림치즈를 넣고 섞는다.



4 고등어는 물기를 제거하고 등쪽에 칼집을 4~5군데 넣은 뒤 소금, 후추를 뿌리고 ③의 빵가루를 입힌다.



5 185℃로 예열된 오븐에 넣고 12분 정도 구운 뒤 접시에 담고 소스를 곁들인다.

촉촉하고 부드러운 맛에
영양까지 환상적인 궁합!

모짜렐라치즈달걀말이



매일반찬

촉촉하고 부드러운 맛과 함께 입 안 가득 터지는 고소함에 아이들의 입맛까지 사로잡은 모짜렐라치즈달걀말이.
완전식품이라 불리는 달걀에 부족한 칼슘을 모짜렐라치즈가 채워주어 성장기 아이들에게 더 없이 좋은 영양반찬이다.
끝까지 강한 중간 불을 유지해야 도톰하고 예쁜 달걀말이를 완성할 수 있는 모짜렐라치즈달걀말이는 달걀의 부드러움과
고소한 모짜렐라치즈가 만나 이룬 환상의 콜라보레이션.



재료 4인분

- 달걀 5개
- 모짜렐라치즈 40g
- 소금 약간
- 후춧가루 약간
- 식용유 약간



1
불에 달걀을 깨뜨려 넣고 meraviglia 풀어지도록 고루 저어 섞는다.



2
meraviglia pun 달걀은 체에 다시 한 번 내려 알끈 등을 걸러낸 후 소금, 후추를 넣는다.



3
지단 팬에 식용유를 살짝 바르고 달걀 ¼양을 부은 뒤 모짜렐라치즈를 길게 썰어 가장자리에 올린다.



4
치즈를 감싸며 가장자리부터 돌돌 말아 바깥쪽으로 민 뒤 달걀 ¼양을 붓고 다시 만든다. 이러한 동작을 2번 더 반복한다.



5
도톰하게 말린 달걀말이를 김발에 얹고 꼭꼭 눌러가며 모양을 잡아 식힌 뒤 먹기 좋게 자른다.



입 안에서 살살 녹는 부드러운 맛에 아이들도 좋아하는 달걀말이는 달걀흰자와 노른자가 잘 풀려야 부드러운 맛이 산다. 충분히 저어 meraviglia pun 뒤 체에 거른다. 달걀말이를 할 때는 네모진 팬을 사용하면 모양을 잡기가 쉽다. 우선 팬에 넉넉히 기름을 두르고 강한 중간 불에 뜨겁게 달군 뒤 여분을 기름을 따라내고 달걀물을 3~4번에 나누어 넣어가며 말아야 도톰하고 예쁘기 말아진다.

치즈의 풍미를 더해

한층 고급스럽게 즐기는

페타치즈제육볶음



매 일 반 찬

돼지고기를 얇게 저며 매콤한 고추장양념에 재웠다가 윤기 자르르하게 볶아 먹는 대표적인 볶음음식이다. 짬짜먹고, 양념에 비벼 먹고, 다른 반찬 없어도 밥 한 공기 뚝딱 비우게 하는 제육볶음에 페타치즈를 넣어 감칠맛과 풍미를 한층 살려 즐기는 페타치즈제육볶음.



재료 4인분

- 돼지고기 뒷다리살..... 600g
- 양파..... ½개
- 대파..... 1뿌리
- 참기름..... 10g
- 물엿..... 20g
- 페타치즈..... 50g

고기 밀간

- 연두..... 30g
- 다진 마늘..... 20g
- 후춧가루..... 약간

양념장

- 간 양파..... 50g
- 고추장..... 30g
- 고운 고춧가루..... 40g
- 간장..... 40g
- 설탕..... 30g
- 조미술..... 20g
- 생강즙..... 약간
- 후춧가루..... 약간



부드러운 육질에 풍미까지 좋아진 페타치즈제육볶음의 맛 비결은 돼지고기에 밀간을 하여 누린내를 잡은 뒤 양념이 깊게 배도록 숙성시키는 것. 팬에 볶을 때는 뚜껑을 열고 볶아야 고기의 누린내와 채소의 수분이 날아가 국물이 흥건해지는 것을 막을 수 있으며, 채소는 고기가 70%정도 익은 후에 넣어야 아삭거리는 맛을 즐길 수 있다. 너무 센 불에서 볶으면 양념이 타고 속은 익지 않으므로 불조절을 잘해 볶는다.



1 돼지고기는 뒷다리살로 준비하여 키친타월에 얹어 핏물을 뺀다.



2 볼에 돼지고기를 넣고 밀간 재료를 넣은 뒤 조물조물 주물러 냉장고에 1시간 정도 둔다.



3 볼에 양념장 재료를 모두 넣고 고루 섞은 뒤 실온에 1시간 정도 두어 숙성시킨다.



4 밀간한 돼지고기에 숙성시킨 양념장을 넣고 조물조물 주물러 양념을 한다.



5 팬에 양념한 돼지고기를 넣고 볶다가 양파와 대파를 썰어 넣고 볶는다. 참기름과 물엿을 넣고 볶다가 페타치즈를 올린다.

입 안에 착착 감기는 매운 맛 부드럽게 감싸주는

까망베르치즈닭볶음탕





매 일 반 찬

닭과 감자를 먹기 좋게 토막 내어 매운 양념장과 버무려 바삭하게 끓인 뒤 까망베르치즈로 부드럽게 마무리한 닭볶음탕이다. 보글보글 끓여낸 빨간 국물 속 아들아들한 살코기가 어우러져 자꾸만 먹게 되는 중독성 있는 별미 중 별미. 포식하게 익은 감자에 깊게 베인 까망베르치즈의 진한 풍미가 얼얼해진 입 안 부드럽게 감싸안아주는 듯 부드러운 뒷맛이 매력.



재료 4인분

- 닭 1마리
- 감자 4개
- 양파 3개
- 대파 2뿌리
- 다진 생강 20g
- 다진 마늘 30g
- 청양고추 2개
- 설탕 60g
- 까망베르치즈 80g
- 물 3컵

양념

- 간장 40g
- 고춧가루 30g
- 조미술 30g



1 닭은 적당한 크기로 토막을 쳐 씻은 뒤 끓는 물에 넣고 데쳐 불순물을 제거한다.



2 냄비에 데친 닭을 넣고 자작하게 잠기도록 물을 붓는다. 설탕, 다진 마늘, 다진 생강을 넣고 끓인다.



3 감자와 양파는 껍질을 벗겨 4등분하고 대파, 청양고추는 어슷하게 썬다. 분량의 양념재료를 넣고 섞어 양념장을 만든다.



4 끓고 있는 ②의 닭에 ③의 채소를 넣고 끓이다가 양념을 넣고 끓인다. 국물이 자작하게 졸아들면 까망베르치즈를 썰어 넣고 가볍게 끓인다.



아들아들한 닭살에 매콤한 양념이 조화를 이룬 닭볶음탕. 국물 크게 떠 밥까지 쓱쓱 비벼 먹는 맛이 예술인 닭볶음탕을 좀더 개운하게 즐기고 싶다면 닭의 기름기 제거가 필수. 닭을 본격적으로 삶기 전 애벌 살기를 해 누린내와 기름기를 꼭 뺀다. 그래야 담백하면서 씹는 맛이 부드러운 닭볶음탕이 만들어진다.

당면 없이 고소하고

맛있게 즐기는 영양 잡채

할루미치즈고기잡채



매일반찬

잔칫상의 주인공이자 국민 누구나 좋아하는 우리의 전통요리 잡채. 삶아야 하고 오래두면 불을까 걱정스러웠던 당면 대신 고소한 맛과 함께 씹는 식감 제대로 즐길 수 있는 할루미치즈에 향긋한 미나리를 듬뿍 넣어 더욱 쉽고 간단하게 만들어 즐기는 할루미치즈고기잡채. 우리나라 최고의 조리사인 《음식디미방》에 수록된 잡채처럼 당면이 없이 더 맛있고 더 건강하게 즐기는 잡채.



재료 4인분

- 할루미치즈 200g
- 소고기 100g
- 미나리 50g
- 홍고추 ½개
- 다진 마늘 1큰술
- 소금 약간
- 후춧가루 약간
- 식용유 약간

양념

- 간장 30ml
- 다진 대파 ½큰술
- 설탕 10g
- 참기름 1작은술
- 후춧가루 약간



보기에도 좋고 맛도 뛰어나 잔치음식의 대명사가 된 잡채. 불리고 삶는 번거로움과 오래두면 퍼지는 당면 대신 할루미치즈를 곱게 채 썰어 씹는 맛을 살리는 것이 맛내기 포인트이며, 오래 두어도 퍼질 염려가 없는 것이 장점이다. 잡채는 여러 가지 채소를 섞은 음식이라는 뜻에 걸맞도록 향긋한 미나리도 좋고, 부추나 버섯 등 주위에서 쉽게 구할 수 있는 채소 등을 적극 활용한다. 잡채는 검은 색을 내어 먹음직스럽게 하려면 진간장을, 하얗고 깔끔하게 맛을 내려면 소금으로 간을 맞춘다.



1 소고기는 핏물을 닦고 5cm길로 도톰하게 썬다. 미나리도 같은 길이로 썬다.



2 할루미치즈는 5cm길이로 미나리 두께로 얇게 썰고, 홍고추는 어슷하게 썰어 씨를 탄다.



3 소고기에 다진 마늘, 소금, 후춧가루를 넣고 밑간을 한 뒤 팬에 식용유를 두르고 넣어 볶는다.



4 고기가 어느 정도 익으면 할루미치즈, 미나리, 양념 재료 순으로 넣고 볶다가 홍고추를 넣고 볶아낸다.

치즈의 풍미를 품고

몸에 활력을 주는 건강 별미

까초까발로 치즈오리불고기



매 일 반 칸

몸이 훈훈하게 체온을 높여주는 오리고기를 입맛 자극하는 매콤 양념에 버무려 지글지글 볶아낸 오리불고기.
 그대로 먹어도 좋지만 까쇼까발로치즈를 살포시 얹어 진한 고소함을 입혔다.
 야들야들한 오리고기에 치즈의 풍미가 더 진해진 맛있는 매운 맛을 즐길 수 있는 건강 별미다.



재료 4인분

- 오리고기(불고기용) 1마리
- 양파 3개
- 부추 1단
- 대파 1뿌리
- 까쇼까발로치즈 100g

양념장

- 다진 마늘 30g
- 고추장 100g
- 고춧가루 20g
- 후춧가루 5g
- 간장 60g



1
오리고기는 불고기용으로 납작 납작하게 썰어 준비한다.



2
양파는 채 썰고, 대파는 큼직하게 어슷 썬다. 부추는 5~6cm 길이로 썬다.



3
볼에 분량의 재료를 넣고 고루 섞어 양념장을 만든다.



4
볼에 ①의 오리, ②의 양파와 대파를 넣고 ③의 양념장을 넣어 조물조물 주물러 냉장고에 1시간 정도 둔다.



오리고기는 예로부터 '날개 달린 소'로 불릴 만큼 소고기나 돼지고기 버금가는 영양과 풍미를 가진 육류다. 몸을 따뜻하게 해주고 오장을 편안하게 하여 몸을 보해주며 혈액순환을 원활하게 하는 효능이 있다. 몸에 좋은 오리불고기를 좀 더 맛있게 하고 싶을 때에는 미리 양념장을 만들어 두자. 양념끼리 어우러지면서 친화력이 생겨 맛도 좋아지고 불고기의 빛깔도 고와져 한결 맛있는 오리불고기를 만들 수 있다.



5
팬을 뜨겁게 달구어 ④의 오리고기를 넣고 볶아 거의 익으면 부추를 넣고 볶는다. 마지막에 까쇼발로치즈를 갈아 넣고 살짝 볶아 완성한다.

보글보글 끓는 소리만으로도

군침 절로 넘어가는

체다치즈부대찌개



 · 매 일 반 칸 ·

가족끼리 둘러앉아 도란도란 이야기 나누며 함께 하기 좋은 인기 메뉴 부대찌개. 신김치 총총 썰고 햄이며 소시지, 두부, 양파 등 갖은 재료에 육수 자작하게 부어 한소끔 끓인 뒤 체다치즈를 수북이 얹고 자작자작 끓여 먹는 체다치즈부대찌개. 말로 표현하기 어려운 걸쭉하고 복합적인 맛에 빠져 밥 한 공기는 그냥 비우는 중독의 맛.



재료 4인분

- 저염스팸 200g
- 베이컨드빈스 200g
- 소시지 4개
- 양파 1개
- 두부 ½모
- 김치 100g
- 사골육수 1리터
- 체다치즈 120g
- 라면사리 1개

양념

- 고추장 30g
- 고춧가루 20g
- 국간장 20g
- 다진 마늘 20g
- 머스터드소스 10g



1 스팸은 저염으로 준비하여 소시지와 함께 납작하게 썰고, 두부는 먹기 좋게 썬다.



2 양파는 적당한 두께로 채 썰고 김치는 잘게 썬다.



3 불에 분량의 양념재료를 넣고 고루 섞어 양념을 만든다.



4 냄비에 준비한 재료를 빙 둘러 담고 가운데 양념을 얹은 뒤 사골육수를 부어 끓인다. 맛이 어우러지면 체다치즈를 듬뿍 올려 완성한다.



부대찌개의 육수로는 폭 고아 끓인 사골육수가 궁합이 잘 맞는다. 햄이나 소시지 등이 고기를 활용한 재료이기 때문인데, 국물은 끓여 먹어가면서 추가로 넣을 수 있도록 넉넉히 준비한다. 김치는 입안에 침이 고일 정도로 잘 익은 것이 찌개 맛을 좋게 한다. 전체적인 풍미를 끌어 올려주는 체다치즈는 미리 넣고 끓이면 국물이 탁해지고 맛도 반감되므로 한소끔 끓인 후에 넣는다.



손으로 잡고 뜯어야 제 맛!

쫄득한 치즈까지 맛을 더하는

모짜렐라치즈등갈비구이

매일반찬

살집 두툽한 등갈비를 통째로 삶아 기름기를 꼭 빼고 고추장 베이스의 매콤 소스에 자작자작 조리 뒤 모짜렐라치즈를 듬뿍 얹어 다시 한번 부드럽게 구워낸 이국적 느낌의 한국식 등갈비구이. 손으로 들고 뜯어먹는 재미가 쏠쏠한 모짜렐라치즈등갈비구이는 기름지거나 질기지 않아 온가족이 둘러앉아 오순도순 이야기 나누며 즐기기에 더 없이 좋은 일등메뉴다.



재료 4인분

- 돼지등갈비 600g
- 모짜렐라치즈 200g
- 물 적당량

향신채소

- 대파 1뿌리
- 통마늘 5개
- 통생강 10g
- 된장 20g

양념

- 고추장 50g
- 토마토케첩 30g
- 칠리소스 30g
- 간장 10g
- 조미술 30g
- 다진 마늘 10g
- 설탕 30g
- 후춧가루 약간



등갈비는 찬물에 담가 서너 번 물을 갈아가며 핏물을 빼야 누린내를 줄일 수 있다. 또 끓는 물에 파, 마늘, 양파나 월계수 잎을 넣고 애벌로 삶은 뒤 양념에 재웠다가 구우면 칼로리 걱정도 덜 수 있고, 조리시간도 단축되며 부드럽고 담백한 등갈비를 맛볼 수 있다. 삶아 건진 등갈비는 양념장에 고루 버무린 뒤 30분 ~1시간 가장 충분히 재워야 속까지 간이 고루 배어 맛있다.



등갈비는 통째로 준비하여 1시간 이상 물에 담가 핏물을 뺀다.



냄비에 등갈비를 넣고 잠기도록 물을 부은 뒤 향신채소를 넣고 센 불에서 20분간 삶아낸다.



냄비에 양념 재료를 넣고 섞은 뒤 고루 저어가며 끓인다.



양념에 삶아둔 등갈비를 넣고 전체적으로 고루 발라가며 졸인다.



등갈비에 양념이 고루 배어들면 오븐 팬에 얹은 뒤 모짜렐라치즈를 얹고 치즈가 녹도록 구워낸다.

세상 어디에서도 맛볼 수 없는

깊은 감칠맛의

까망베르치즈애호박새우전





매 일 반 찬

맛은 기본, 감칠맛과 풍미는 덤. 사근사근하게 씹히는 애호박 사이로 바삭하게 씹히는 마른 새우가 그 맛을 더하는 까망베르치즈애호박새우전. 고소한 맛이 배가 되도록 팬에 노릇하게 구운 마른 새우에 적당한 두께로 채 썬 달큰한 호박을 더해 노릇하게 부쳐내면 말린 새우의 감칠맛과 천상의 궁합을 이루는 까망베르치즈가 진가를 발휘.



재료 4인분

- 애호박 1개
- 양파 ½개
- 마른 새우 ½컵
- 부침가루 약간
- 까망베르치즈 40g
- 식용유 약간



1 애호박은 동그랗게 썰어 얇게 채 썰고, 양파는 납작납작 채 썬다.



2 마른새우는 기름을 두르지 않고 달군 팬에 가볍게 볶는다.



3 불에 애호박과 양파, 새우, 부침가루를 넣은 뒤 젓가락으로 섞어 냉장고에 잠시 둔다.



4 팬에 식용유를 두르고 반죽을 떠 얹고 고루 퍼 모양을 잡은 뒤 앞뒤로 노릇하게 굽는다. 뜨거울 때 까망베르치즈를 잘라 얹어 녹여 완성한다.



까망베르치즈애호박새우전은 반죽을 하기 전 마른 새우를 기름 없는 팬에 살짝 볶는다. 그래야 새우의 고소한 맛과 바삭바삭 씹는 맛이 좋아진다. 애호박을 썰 때 칼보다 채칼을 이용해 썰면 두께가 일정해 모양도 예쁘고 익는 속도도 일정해 좀 더 예쁘고 먹음직스러운 부침을 만들 수 있다. 재료에 부침가루를 넣은 뒤 휘휘 저어 냉장고에 넣어두면 호박에서 수분이 나와 적당한 농도의 반죽이 된다.

풍성한 토핑으로

한 끼 식사로도 손색없는

리코타치즈메밀전병



주말별식

강원도에서 즐겨먹는 메밀전병과 비슷한 프랑스 부르타뉴에서 '갈레트'라고 부르는 크레페에서 착안한 메뉴이다. 메밀가루 반죽을 얇게 부친 뒤 얹는 재료에 따라 디저트 또는 브런치 등으로 즐길 수 있어 송송 썬 신김치에 고소한 풍미 자랑하는 리코타치즈를 듬뿍 얹어 한국식 브런치로 맛을 내 즐기는 리코타치즈메밀전병.



재료 4인분

- 메밀가루 150g
- 박력분 50g
- 중력분 25g
- 소금 5g
- 우유 500g
- 녹인 무염버터 125g
- 신김치 100g
- 어린잎 채소 약간
- 리코타치즈 100g
- 달걀 1개
- 식초 약간
- 들기름 약간



1
체에 메밀가루, 박력분, 중력분, 소금을 넣고 고루 섞이도록 흔들어 친다.



2
체에 내린 가루에 소금, 우유를 넣고 고루 섞은 뒤 녹인 버터를 넣고 잘 섞는다. 냉장고에 1시간 정도 숙성 시킨다.



3
신김치는 1cm 크기로 잘라 들기름을 넣고 고루 버무린다.



4
어린잎 채소는 물에 흔들어 씻은 뒤 체에 담아 물기를 뺀다.



5
약한 불에 팬을 달군 뒤 반죽을 떠 얇고 넓게 펴 메밀전병을 부친다. 메밀전병에 리코타치즈를 펴 얹고 신김치를 올린다.



6
식초를 넣어 끓인 물에 달걀을 넣고 수란을 만들어 김치 위에 얹은 뒤 어린잎 채소를 얹고 전병의 가장자리를 접어 네모지게 만든다.



얇게 구워낸 메밀전병 위에 다양한 토핑을 얹어 먹는 리코타치즈메밀전병은 가능한 한 종잇장처럼 얇게 부쳐야 제 맛이다. 찢어질 듯 찢어지지 않는 종잇장처럼 얇은 반죽이 부드럽고 말랑말랑한 식감을 살려주기 때문인데, 비결은 반죽의 숙성. 반죽을 냉장고에 1시간 이상 숙성시켜야 반죽에 탄력이 생겨 얇게 부쳐도 찢어지지 않는다.

퀴크치즈의 풍미가 더해진

익숙하지만 새로운 맛

퀴크치즈새우월남쌈



주말 별식

투명하고 얇은 라이스페이퍼에 싱싱한 채소와 새우 등을 얹어 돌돌 말아 먹는 월남쌈. 여기에 부드럽고 촉촉한 맛의 퀵치즈를 듬뿍 얹어 한층 고급스럽게 즐기는 퀵치즈새우월남쌈. 익숙하지만 전혀 새로운 맛으로 즐기는 월남쌈으로 가족 건강을 위한 주말 별식이나 손님 초대 요리도 인기 만점 메뉴다.



재료 4인분

- 라이스페이퍼 10장
- 버미샬리면 약간
- 양파 ½개
- 노랑 파프리카 1개
- 붉은 파프리카 1개
- 오이 ½개
- 상추 10장
- 새우 30마리
- 퀵치즈 100g

소스

- 콜라 약간
- 피넛버터 약간
- 레몬주스 약간



돌돌 말아먹는 재미는 물론 비타민과 미네랄이 풍부한 건강 채소를 듬뿍 섭취할 수 있는 건강하고 맛있는 월남쌈. 이국적인 맛을 더하는 버미샬리면은 소면보다 가느다란 쌀국수로 물에 1시간 정도 담가 충분히 불린 뒤 끓는 물에 데치듯 30초 정도 살짝 삶아 건져야 풀어지지 않는다.



버미샬리면은 물에 1시간 담가 불린 뒤 끓는 물에 살짝 삶아 물을 뺀다.



파프리카는 씨를 제거한 뒤 양파, 오이와 함께 4cm길이로 채썬다.



상추는 씻어 물기를 빼고, 새우는 끓는 물에 데쳐 체에 담아 물기를 뺀다.



뜨거운 물에 라이스페이퍼를 담갔다 꺼내어 도마에 깔고 새우를 올리고 상추를 깎는다. 그 위에 채소와 버미샬리면, 퀵치즈를 올려 돌돌만다.



불에 준비한 소스재료를 넣고 고루 섞어 소스를 만든 뒤 ④의 쌈에 함께 곁들인다.

만만하지만 먹을 때마다

감동을 불러일으키는 소울 푸드

크림치즈김치볶음밥





주말 별식

쫄쫄 씹 잘 익은 신김치와 찬밥이 환상궁합을 이루는 김치볶음밥. 요리솜씨 없는 초보자도 실패 없이 만드는 자취요리의 기본이요, 우리의 영원한 소울 푸드. 별다른 재료 없이도 맛있게 한 끼 만들어 먹기 좋은 만만한 김치볶음밥에 부드러운 크림치즈를 더해 풍미를 살린 소스를 끼얹어 한층 업그레이드된 맛으로 즐기기.



재료 4인분

- 신김치 300g
- 설탕 30g
- 고추장 50g
- 찬밥 500g
- 달걀 4개
- 식용유 약간

소스

- 하이라이스 분말 40g
- 물 약간
- 크림치즈 120g



1

신김치는 국물을 짜고 사방 1cm 크기로 송송 썬다.



2

냄비에 물과 하이라이스분말을 넣고 섞어 끓이다가 크림치즈를 넣어 소스를 만든다.



3

팬에 식용유를 두르고 신김치와 설탕, 고추장을 넣고 5분 이상 볶는다.



4

볶은 김치에 찬밥을 넣고 고루 볶아 그릇에 담는다. 반숙으로 달걀 프라이를 해 얹고 소스를 곁들인다.



누구나 쉽고 간단하게 만들어 먹는 일품 요리 김치볶음밥은 잘 익은 김치 맛이 맛 비결이다. 김치가 알맞게 익었을 때는 김치 국물을 짜버리지 말고 쫄쫄 썰어 볶는 것이 맛있다. 반대로 김치가 너무 시어졌을 때는 김치국물을 꼭 짜버리고 설탕을 조금 넣어 볶으면 신맛을 줄일 수 있다. 여기에 크림치즈로 맛을 낸 소스를 끼얹으면 한층 부드러우면서도 풍미가 좋은 김치볶음밥이 된다.

진한 치즈 향 가득 품은

쫄깃한 강원도의 맛

블루치즈감자옹심이



주말 별식

수분을 적당히 머금고 단맛과 포슬포슬한 식감이 좋은 하지감자를 곱게 갈아 얻은 녹말에 블루치즈를 더해 새알심을 만든 뒤 채소와 함께 끓여 낸 블루치즈감자옹심이다. 강원도의 향토음식인 감자옹심이에 푸른곰팡이가 대리석 무늬로 퍼져 있는 블루치즈를 더해 보다 풍부해진 맛으로 즐긴다.

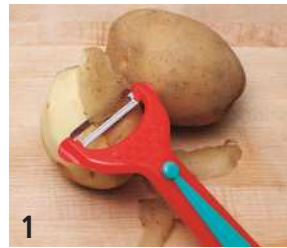


재료 4인분

- 감자 1Kg
- 블루치즈 30g
- 애호박 80g
- 당근 50g
- 양파 1개
- 풋고추 1개
- 홍고추 1개
- 대파 1뿌리
- 간장 20g
- 소금 5g

국물

- 물 1리터
- 다시마 10g
- 다진 마늘 1큰술



1 감자는 씻어 껍질을 벗긴 뒤 강판에 곱게 간다.



2 면포에 ①의 감자를 얹고 꼭 짜 국물은 따로 받아두고 건더기는 물을 더해가며 주물러 꼭 짤다.



3 ②에서 걸러진 국물끼리 섞은 뒤 냉장고에 1시간 정도 두어 녹말을 가라앉힌다. 윗물을 따라낸다.



4 옷물을 따라낸 ③의 앙금에 블루치즈, 소금을 넣고 고루 섞어가며 치대어 반죽을 한다.



5 애호박, 당근, 양파는 3cm길이로 납작하게 썰고, 풋고추, 홍고추, 대파는 얇게 썬다.



6 냄비에 국물재료와 ⑤의 채소를 넣고 끓이면서 ④의 반죽을 떼어 새알심을 만들어 넣는다. 새알심이 익어 떠오르면 간장과 소금으로 간을 한다.



옹심이는 새알심의 강원도 사투리다. 새알심을 만들 때는 곱게 간 감자를 여러 차례 주물러 씻어 꼭 짤다. 꼭 짤 건더기와 건더기를 따로 모아 씻은 물에 가라앉힌 뒤 옷물을 따라낸 앙금으로 반죽을 해 새알심을 만든다. 이렇게 만든 새알심은 쫄깃한 식감이 살아 있어 좋다. 단맛과 함께 수분을 적당히 머금고 있는 하지감자가 한창인 때 집에서 만들어 먹기에 안성맞춤 메뉴다.

한쪽만 먹어도 기운 쑥쑥 나는

영양덩어리

고다치즈고등어단호박구이



주말 별식

속까지 영양이 짙은 단호박 한 덩이로 만든 이색 별미다. 노란 속살만 남도록 씨를 파낸 단호박에 '바다의 보리'라 불릴 만큼 영양이 풍부한 고등어와 채소, 치즈를 듬뿍 넣고 부드럽게 익혀내 즐기는 메뉴다. 질리지 않는 자연의 단맛과 치즈의 고소한 맛이 어우러진 뽕얀 속살의 고등어까지 그 맛이 일품이다.



재료 4인분

- 고등어 1마리
- 단호박 1개
- 양파 ½개
- 풋고추 2개
- 홍고추 1개
- 고다치즈 30g
- 모짜렐라치즈 40g
- 쌀뜨물 적당량

양념

- 간장 ½큰술
- 조리술 1큰술
- 굵은 고춧가루 ½큰술
- 다진 생강 1작은술
- 다진 마늘 ½큰술



1 단호박은 씻어 전자레인지에 통째로 넣어 3분 정도 돌린 뒤 뚜껑모양으로 칼집을 넣는다.



2 뚜껑을 열고 씨가 없도록 손가락을 이용해 속을 말끔하게 파낸다.



3 고등어는 뼈를 바르고 씻은 뒤 쌀뜨물에 10분간 담가 비린내를 제거한다. 4등분한 뒤 양념을 만들어 주물러 30분간 재워둔다.



4 양파는 2cm두께로 채 썰고, 풋고추와 홍고추는 어슷어슷하게 얇게 썬 뒤 씨를 툰다.



5 ②의 단호박에 고등어→양파→풋고추→모짜렐라치즈→고다치즈→홍고추 순으로 넣는다.



6 뚜껑을 닫고 190℃로 예열된 오븐에 넣어 20분간 구운 뒤 먹기 좋게 잘라 낸다.



단호박은 껍질에 베타카로틴이 많이 들어 있어 통째로 활용해 심플한 레시피로 즐기면 좋다. 단호박의 뚜껑을 만들 때는 생으로 하면 위험하므로 전자레인지에 익혔다가 칼질을 하면 쉽다. 고등어는 쌀뜨물에 담그면 비린내를 제거할 수 있어 좋는데, 통으로 담갔다가 잘라야 영양 손실을 줄일 수 있다.

더 새롭고 더 고소하고

더 쫄득하게 즐기는

베르크치즈감자전





주말 별식

껍질 벗긴 감자를 강판에 쓱쓱 갈아 앙금을 가라앉혀 노릇하게 지진 평범한 감자전은 no!
감자를 가늘게 가늘게 채 썰어 달구어진 팬에 얹고 치즈의 풍미를 제대로 품고 있는 베르크치즈를 곱게 갈아 노릇하게 지지면
프리미엄급 감자전 완성. 처음 보는, 그래서 낯설지만 쫄득한 감자 특유의 맛이 살아있어 고소함으로 입맛 당기는
베르크치즈감자전이다.



재료 4인분

- 감자 4개
- 튀김가루 2큰술
- 소금 약간
- 후추 약간
- 베르크치즈 40g
- 식용유 약간



1 감자는 껍질을 벗기고 채칼로 얇게 채 썬 뒤 찬물에 5분 정도 담가 전분기를 뺀다.



2 ①의 감자를 건져 체에 담은 뒤 물기를 뺀다.



3 볼에 ②의 감자채를 담고 튀김가루, 소금, 후추를 넣은 뒤 고루 섞어 냉장고에 5분간 둔다.



4 팬을 달구어 ③의 감자채를 얹고 모양을 잡아가며 노릇하게 지진 뒤 베르크치즈를 갈아 올린다. 치즈가 녹으면 담아낸다.



좀 더 쉽고 간단하면서 새롭게, 그래서 더 자주 해먹을 수 있는 베르크치즈감자전. 감자를 가능한 한 가늘게 채 썰는 것이 포인트. 칼로 썰어도 좋고 채칼이나 채 썰는 도구를 사용해도 좋다. 채썬 감자는 물에 담가 녹말을 씻어내야 부칠 때 팬에 들러붙지 않아 모양이 예쁘게 마무리된다. 채 썬 감자에 튀김가루를 넣어 가볍게 섞은 뒤 수분이 나와 전을 부치기에 적당한 농도가 되도록 냉장고에 잠깐 숙성시킨다.

아삭한 맛과 함께

와인 안주로 딱 좋은 일품 메뉴

까망베르치즈돼지안심구이



주말 별식

맥주나 와인 등의 술안주로 부담 없이 즐길 수 있어 좋은 까망베르치즈를 사과와 함께 돼지고기로 돌돌 말아 노릇하게 구워 낸 까망베르치즈돼지안심구이. 아삭거리면서 입 안 가득 퍼지는 사과의 은은한 향과 깊고 진한 까망베르치즈의 조화가 놀라운 고급 메뉴다. 물론 성장기 아이들의 간식이나 별식으로도 훌륭한 가족 특별메뉴.



재료 4인분

- 돼지고기 안심 300g
- 사과 ½개
- 건포도 20g
- 물 약간
- 까망베르치즈 100g
- 밀가루 약간

고기 밀간

- 연두 20g
- 소금 약간
- 후춧가루 약간
- 다진 마늘 10g



입 안 가득 퍼지는 까망베르치즈의 진한 맛이 풍미를 줄게 하는 까망베르치즈돼지안심구이. 연말 모임의 술안주로 내놓으면 칭찬받기에 좋은 메뉴로 돼지고기의 육질을 최대한 부드럽게 살려 돌돌 마는 것이 맛 포인트다. 고기를 펴 때는 비닐에 덮고 고기망치로 가볍게 두들긴다. 그래야 고기망치로 인해 고기가 찢어지지 않고 얇고 넓게 퍼진다. 고기 가장자리에 밀가루를 살짝 발라 풀어지지 않게 구워야 보기에 좋다.



돼지고기는 도톰하게 썬 뒤 고기망치로 두들겨 얇게 펴고, 사과는 채 썬다.



얇게 편 돼지고기를 밀간하고 가장자리에 접착력이 생기도록 밀가루를 살짝 바른다.



믹서에 건포도와 약간의 물을 넣고 걸쭉하게 갈아 소스를 만든다.



얇게 편 돼지고기에 ③의 소스를 고루 바르고 까망베르치즈를 채 썰어 사과와 함께 올리고 돌돌 만든다.



팬을 달구어 돌돌만 돼지고기를 얹은 뒤 앞뒤로 뒤집어가며 노릇하게 굽는다. 접시에 담고 까망베르치즈를 더 얹어도 좋다.

조금은 특별하게

조금은 이국적으로 즐기는

페타치즈강된장쌈밥



주말 별식

양배추, 양파, 애호박에 매콤한 청양고추까지 송송 썰어 구수한 된장과 고추장을 넣어 바글바글 끓여 만든 강된장.
 여기에 세계에서 가장 오래된 치즈 중 하나로 꼽히는 페타치즈까지 맛을 더해 익숙한 구수함을 조금은 이국적으로 즐기는
 강된장이다. 부드러운 페타치즈가 짜거나 매운 맛을 중화시켜 아이들도 부담 없이 먹을 수 있는 페타치즈강된장쌈밥.



재료 4인분

- 쌈채소 적당량
- 양배추 100g
- 양파 1개
- 애호박 ½개
- 청양고추 1개
- 다진 마늘 10g
- 된장 200g
- 고추장 20g
- 다시마국물 200ml
- 페타치즈 100g
- 식용유 약간



1
쌈채소는 다양한 종류로 준비하여 씻은 뒤 얼음물에 담가 두었다가 체에 담아 물기를 뺀다.



2
양배추, 양파, 애호박은 1cm 크기로 작게 썰고, 청양고추는 다지듯 곱게 썬다.



3
냄비에 식용유를 약간 두르고 다진 마늘, 양배추, 양파, 애호박을 넣고 약한 불에서 10분간 고루 볶는다.



4
볶은 ③의 채소에 다시마국물, 된장, 고추장, 청양고추, 페타치즈를 넣고 저어가며 5분 정도 끓인 뒤 쌈채소와 밥과 함께 곁들인다.

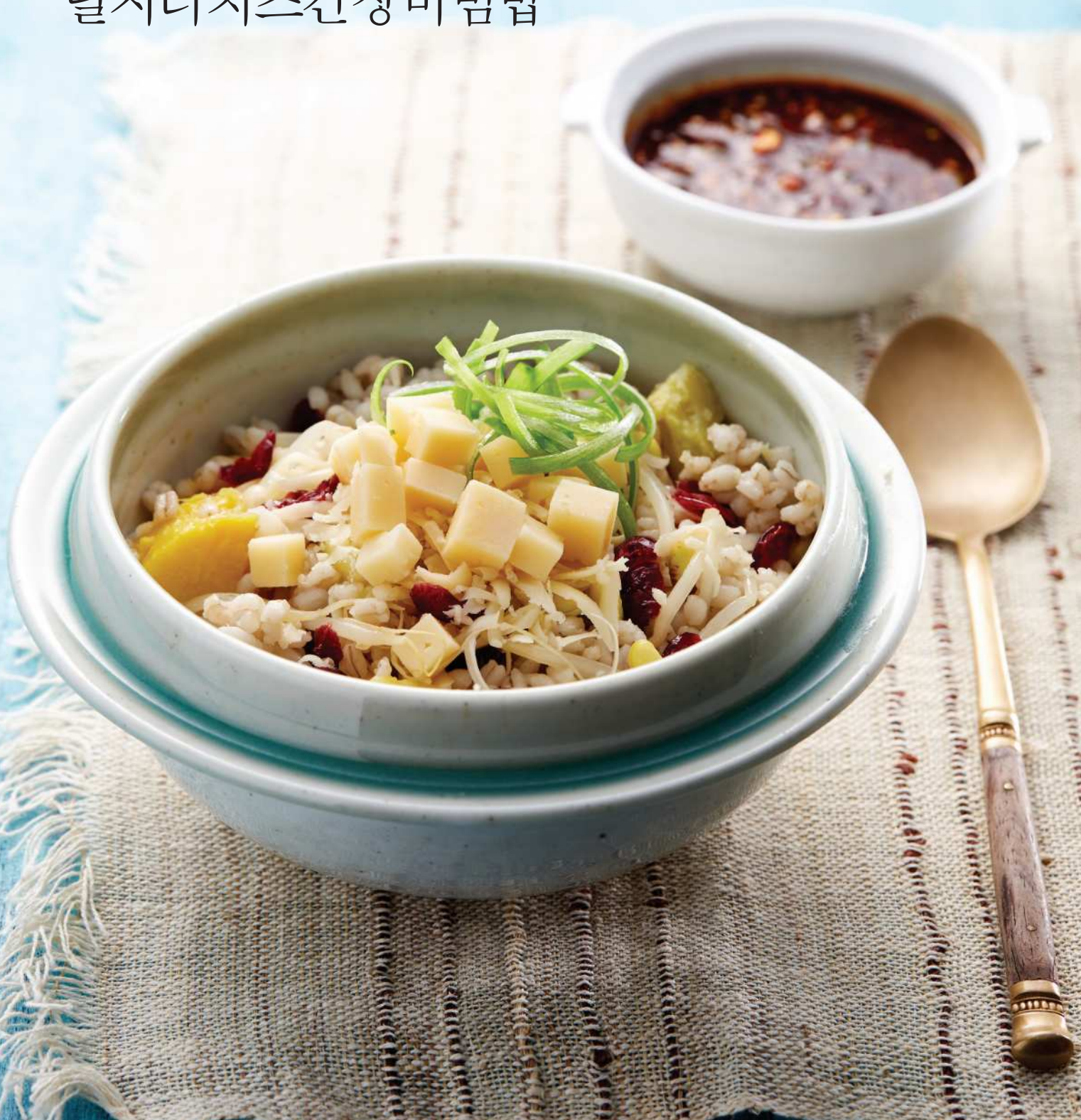


입맛 없거나 이것저것 반찬 만들기 귀찮은 날, 강된장 하나만 있어도 밥 한 그릇이 뚝딱이다. 싱싱한 쌈채소나 부추비빔밥과 찰떡궁합인 강된장은 짭 맛을 줄이는 것이 맛 비결이자 건강비결. 양배추나 양파 등 부재료를 듬뿍 넣는 것은 물론 치즈를 더하면 염도를 낮추고 영양까지 더할 수 있다. 아삭아삭 쌈채소는 얼음물에 담가 두면 좀 더 싱싱하게 즐길 수 있다.

혀끝에서 툭툭 터지는 보리밥이

입맛을 자극하는

털지터 치즈간장비빔밥



주말 별식

구수한 맛으로 건강을 위하는 마음으로 먹는 보리밥. 특별한 것도 새로울 것도 없는 보리밥에 오랫동안 숙성시켜 풍미가 남다른 킬지터치즈로 먹는 즐거움을 더한 킬지터치즈건강비빔밥이다. 짭조름한 간장에 쓱쓱 비벼 크게 한 입 떠먹으면 통통하기만 했던 보리밥알이 차진 맛으로 입맛을 한껏 돋워준다.



재료 4인분

- 보리 600g
- 콩나물 500g
- 고구마 4개
- 킬지터치즈 100g
- 건크랜베리 약간
- 대파 1뿌리

양념장

- 다진 대파 20g
- 통깨 5g
- 간장 100ml
- 다진 마늘 10g
- 고운 고춧가루 8g



1
보리는 문질러가며 씻은 뒤 넉넉하게 물을 붓고 부드럽게 불린다.



2
고구마는 껍질을 벗겨 사방 1cm 크기의 주사위모양으로 썬 뒤 물에 담근다.



3
콩나물은 긴 뿌리를 떼고 씻어 물기를 빼고, 대파는 곱게 채썬다.



4
볼에 분량의 양념장재료를 넣고 고루 섞어 양념장을 만든다.



5
솥에 보리, 고구마, 콩나물을 넣어 밥을 짓는다. 보리밥을 그릇에 담고 킬지터치즈, 건크랜베리, 대파를 올린 뒤 양념장을 곁들인다.



가난의 상징에서 건강식으로 대접받는 보리밥. 비타민 B₁이나 B₂가 쌀밥보다 많아 각기병 예방에 좋고, 섬유질이 많아 다이어트나 변비에도 효과적이기 때문이다. 씹을수록 고소하고 단 맛이 입 안 가득 퍼지는 보리밥은 충분히 불려 밥을 짓는다. 끈기가 없고 쉽게 부드러워지지 않기 때문인데, 보리밥은 흰밥보다 뜸을 오래 들여야 맛이 있다.

묵직하면서도 개운한 매력을 뽐내는

한그릇 별미

까초까발로치즈차돌박이볶음밥



주말 별식

뜨겁게 달구어진 팬 위에 썬 차돌박이를 올려 지글지글 굽다가 다지듯 송송 썬 잘 익은 깍두기와 밥을 넣고 재빠르게 손 움직여가며 볶아낸 볶음밥. 붉은 색 윤기 자르르하게 뿜내며 먹음직스럽게 볶아진 밥 위에 까초까발로치즈 쪽쪽 갈아 눈처럼 하얗게 덮어 진정한 맛의 즐거움을 알려주는 까초까발로치즈차돌박이볶음밥 완성.



재료 4인분

- 찬밥 600g
- 깍두기 200g
- 깍두기국물 60g
- 고추장 20g
- 차돌박이 80g
- 김가루 약간
- 참기름 약간
- 까초까발로치즈 40g
- 깻잎 4장
- 식용유 약간



1 깍두기는 잘 익은 것으로 준비하여 잘게 다지듯 썬다.



2 차돌박이는 1cm 크기로 썬 뒤 키친타월에 올려 기름기를 뺀다.



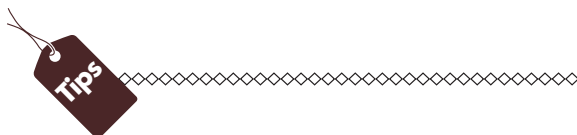
3 깻잎은 씻은 뒤 물에 담가 싱싱해지면 곱게 채썬다.



4 팬에 식용유를 두르고 차돌박이를 넣고 굽다가 밥과 깍두기를 넣고 재빨리 볶는다.



5 ④에 고추장, 깍두기국물을 넣고 볶아 그릇에 담고 김가루와 깻잎을 얹은 뒤 까초까발로치즈를 갈아 뿌린다.



볶음밥은 잘 익은 깍두기 하나만 있어도 맛있게 만들 수 있어 좋은 메뉴다. 볶음밥은 식은 밥으로 만들어도 되지만, 따뜻한 밥을 볶으면 더욱 고슬고슬한 느낌을 준다. 찬밥은 전자레인지에 살짝 데워 쓰고, 센 불에서 재빨리 볶아내는 것도 맛내는 요령 중 하나다. 그래야 기름을 덜 흡수해 기름지지 않는다. 깍두기 국물은 맛을 살리는 정도로 약간만 넣어야 밥이 질척해지지 않는다.

첫맛은 고소하고

뒷맛은 깔끔하게 마무리되는

리코타치즈김치라비올리



외식메뉴

생크림으로 한껏 고소한 맛을 살린 크림소스에 입 안 가득 퍼지는 신김치가 뒷맛을 확실하게 잡아주는 리코타치즈김치라비올리. 끓는 물에 데친 얇은 만두피에 신김치와 돼지고기, 고소한 리코타치즈로 맛을 낸 소를 얹어 만든 납작한 만두모양의 파스타 라비올리. 입 안 가득 채워지는 고소하면서도 개운한 맛이 우리 입맛에 딱 맞는 이탈리아요리.



재료 4인분

- 신김치 50g
- 같은 돼지고기 50g
- 리코타치즈 100g
- 만두피 10장
- 생크림 100ml
- 버터 약간
- 파마산치즈 약간
- 소금 약간
- 후춧가루 약간



1 신김치는 다지듯 작게 송송 썬 뒤 같은 돼지고기와 함께 팬에 넣고 볶아 식힌다.



2 볼에 볶아 식힌 김치와 돼지고기를 넣고 리코타치즈를 넣은 뒤 고루 섞어 소를 만든다.



3 만두피는 끓는 물에 한 장씩 넣고 익혀 꺼낸 뒤 찬물에 담갔다 건진다.



4 도마에 익힌 만두피를 서로 들러붙지 않도록 간격을 두고 깬 뒤 소를 떠 얹는다.



5 소 위에 익힌 만두피를 덮은 뒤 재료가 빠져나오지 않도록 가장 자리를 눌러 붙여 라비올리를 만든다.



6 팬에 버터를 녹여 생크림, 소금, 후춧가루를 넣어 끓여 크림소스를 만든다. 라비올리를 넣고 한소끔 끓인 뒤 파마산치즈를 뿌려 완성한다.



라비올리는 납작한 만두 모양의 파스타로 만두피를 활용하면 쉽고 간단하게 만들 수 있다.

만두피는 끓는 물에 데쳐 서로 들러붙지 않도록 간격을 두고 놓은 뒤 준비한 소를 얹고 다시 만두피를 얹어 라비올리를 만든다. 이때 소가 밖으로 빠져 나오지 않도록 잘 맞춰 덮고 가장자리를 꼭꼭 눌러주는 것이 요령이다.

달고 차진 토마토로 산뜻하고

신선한 맛 그대로

페타 치즈 토마토 스파게티



외식메뉴

‘심플하고 단순한 것만큼 좋은 맛은 없다’라는 말처럼 제철 맛은 달고 차진 맛의 싱싱한 토마토를 갈아 만든 소스로 맛을 낸 페타치즈토마토스파게티. 뜨거운 햇빛 받으며 빨갛게 익은 완숙 토마토 덕분에 맛이 자극적이지 않고 신선하다. 진한 풍미의 페타치즈를 얹어 고급 이탈리아 레스토랑에서 맛 볼 수 있는 허끝을 자극하는 신선한 맛을 집에서 즐긴다.



재료 4인분

- 토마토홀(캔) 800g
- 토마토 60g
- 양파 100g
- 다진 마늘 20g
- 올리브유 80g
- 스파게티 면 400g
- 소금 약간
- 후춧가루 약간
- 페타치즈 80g
- 바질 10g
- 물 적당량
- 화이트와인 약간



1 끓는 물에 스파게티 면을 넣고 9분 정도 삶아 건진 뒤 올리브유 1~2방울을 넣고 버무려 둔다.



2 토마토는 꼭지 반대편에 +로 칼집을 넣어 끓는 물에 10초 정도 두었다가 꺼낸다.



3 데친 토마토는 벗겨진 껍질을 당겨 말끔하게 벗긴다. 믹서에 토마토홀과 함께 넣고 곱게 간다.



4 양파는 잘게 다져 냄비에 다진 마늘과 함께 넣고 볶다가 화이트 와인을 넣고 볶아 알코올을 날린다.



5 ④의 볶은 양파에 ③을 넣고 약한 불로 20분간 끓인 뒤 소금, 후춧가루로 간한다. 스파게티 면을 넣고 섞어 접시에 담고 바질과 페타치즈를 썰어 올린다.



뜨거운 햇빛 받으며 빨갛게 익어 당도가 높고 과육이 부드러운 완숙 토마토의 건강한 맛을 그대로 즐길 수 있는 홈메이드 스파게티. 노화 방지는 물론 항암 작용이 뛰어난 붉은색의 리코펜 성분은 완숙 토마토에 풍부하며 생으로 먹는 것보다 가열했을 때 더 흡수가 잘된다.

혀끝에서 시작해

입안 가득 퍼지는

고소함이 작렬

블루치즈크림파스타



· 외 식 메 뉴 ·

고소하면서도 부드럽고, 부드러운가 하면 독특한 감칠맛이 혀끝을 자극하는 블루치즈크림파스타.
 다진 마늘과 양파를 노릇하게 볶다가 버섯으로 향을 돋운 후 블루치즈로 맛을 더한 크림소스를 만들어 맛을 낸 스파게티.
 은근하면서도 자극적인 풍미로 입맛 자극하는 블루치즈의 맛과 향이 가득한 크림소스스파게티다.



재료 4인분

- 스파게티면 400g
- 다진 양파 2개
- 다진 마늘 40g
- 만가닥버섯 600g
- 휘핑크림 1리터
- 우유 200g
- 후춧가루 약간
- 블루치즈 80g
- 올리브유 약간
- 식용유 약간
- 소금 약간



1
스파게티 면을 끓는 물에 넣고 9
분 정도 삶아 건진 뒤 올리브유
1~2방울을 넣고 버무려 둔다.



2
팬에 올리브유를 두르고 다진
양파, 다진 마늘을 넣어 볶다 향
이 오르면 만가닥버섯을 넣고
볶는다.



3
②에 휘핑크림과 우유를 넣고 고
루 저어 한소끔 끓으면 블루치
즈, 소금을 넣고 크림소스를 완
성한다.



4
④의 크림소스에 삶은 스파게티
면을 넣고 어우러지도록 섞어
끓인 뒤 후춧가루를 뿌려 완성
한다.



면을 삶을 때는 충분히 끓는 물에 식용유 1큰술, 소금 1작은술
정도를 넣고 면을 넣어 삶는다. 살짝 간이 되면서 면의 풍미가
좋아질 뿐만 아니라 잘 불거나 퍼지지 않아 식감이 좋다. 뿐만
아니라 소스와 면이 따로 눌지 않아 맛의 밸런스도 좋게 하는
역할을 한다.

지방의 단맛을 한껏 끌어올린

홈메이드 스테이크

블루치즈안심스테이크



· 외 식 메 뉴 ·

기름기가 적어 담백한 맛이 좋은 안심살을 도톰하게 잘라 밀간한 뒤 뜨겁게 달군 팬에 구워낸 스테이크.
 육즙 가득한 부드러운 스테이크에 블루치즈의 맛과 향이 가득한 크림소스를 끼얹어 맛을 더한 블루치즈안심스테이크다.
 한 입 베어 물면 입안 가득 차오르는 육즙과 치즈의 풍미가 돋보이는 홈메이드 스테이크.



재료 4인분

- 소고기 안심 200g
- 아스파라거스 2개
- 감자 1개
- 어린잎 채소 10g
- 소금 약간
- 후춧가루 약간
- 식용유 약간

크림소스

- 무염버터 10g
- 생크림 80g
- 블루치즈 30g
- 소금 약간
- 후춧가루 약간



1
 소고기 안심은 도톰하게 썰어 소금, 후춧가루를 뿌리고 식용유를 바른 뒤 냉장고에 3분간 넣어 둔다.



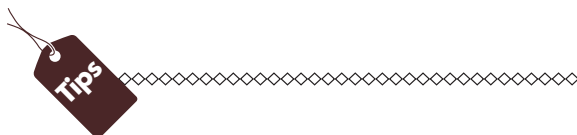
2
 감자는 껍질을 벗기고 큼지막하게 4등분하여 끓는 물에 30분 삶아 익혀낸다.



3
 냄비에 버터와 생크림, 블루치즈, 소금, 후춧가루를 넣고 끓여 크림소스를 만들고, 어린잎 채소는 씻는다.



4
 뜨겁게 달군 팬에 식용유를 두르고 안심과 감자, 아스파라거스를 얹어 노릇하게 구운 뒤 3분간 휴지시켰다가 접시에 담는다. 안심 위에 크림소스를 끼얹고 어린잎 채소를 곁들인다.



그 어떤 요리보다 쉽고 빠르게 완성할 수 있는 음식이 스테이크다. 10분 남짓이면 집에서도 근사한 스테이크를 만들 수 있는데, 충분히 달군 팬에 오일을 두르고 연기가 피어오를 때까지 기다렸다가 고기를 얹는다. 앞뒤로 노릇하게 구운 뒤 불을 끄고 남은 열로 속살을 살짝 익히며 5~10분간 둔다. 레스팅 과정을 통해 응축된 육즙이 고르게 퍼지면서 입안 가득 촉촉한 육즙의 스테이크를 맛볼 수 있다.

입안 가득 풍성함이 넘쳐나는

이색 비빔밥

콜비치즈비빔밥랩



· 외 식 메 뉴 ·

하얀 쌀밥에 고추장, 물엿을 넣고 쓱쓱 비빈 뒤 기름 없이 구워낸 담백한 또띠아를 얇고 넓게 간 뒤 곱게 채 썰어 볶은 감자, 당근, 애호박을 가지런히 엮는다. 여기에 볶은 돼지고기에 콜비치즈까지 수북이 얹어 돌돌 말아 폭발적인 풍미를 자랑하는 콜비치즈비빔밥랩. 나들이 도시락이나 영양 간식으로 최고다.



재료 4인분

- 감자 200g
- 당근 200g
- 애호박 300g
- 다진 돼지고기 300g
- 밥 200g
- 고추장 80g
- 물엿 60g
- 또띠아 10인치 4장
- 콜비치즈 120g
- 식용유 약간

고기 밀간

- 연두 20g
- 다진 마늘 10g



1 감자, 당근은 얇게 채 썰고, 애호박은 씨를 빼고 채 썬다. 팬에 식용유를 두르고 각각 볶아낸다.



2 돼지고기는 곱게 간 것으로 준비하여 밀간을 한 뒤 팬에 볶아 식힌다.



3 밥은 고추장과 물엿을 넣고 고루 섞어 비빔밥을 만든다.



4 약한 불에 팬을 달구어 또띠아를 얹고 앞뒤로 살짝 굽는다.



5 구운 ④의 또띠아에 비빔밥을 고르게 펴 얹고 ①의 채소와 ②의 고기를 얹는다. 콜비치즈를 갈아 얹고 돌돌 말아 먹기 좋게 썬다.



채소에 고기, 치즈까지 얹어 만든 콜비치즈비빔밥랩은 맛과 영양, 풍미까지 어느 것 하나 빠지지 않고 짹짹 들어찬 별미다. 또띠아는 기름을 두르지 않은 팬에 앞뒤로 노릇하게 구우면 담백하면서도 고소한 맛을 더할 수 있다. 재료를 얹어 말을 때에는 풀어지지 않도록 단단하게 당겨가며 마는 것이 좋은데, 김발을 활용하면 좀 더 잘 말 수 있다.

쉽고 단순하지만

맛이 없을 수 없는 진한 맛

콜비 치즈감자그라탕



외식메뉴

뜨겁게 녹아내린 치즈가 단번에 식탐을 불러일으키기 충분한 콜비치즈감자그라탕.
얇게 썬 감자를 켜켜이 얹고 중간 중간 씹히는 베이컨이 맛을 더하고, 모짜렐라치즈와 콜비치즈가 만나 맛이 한층 진하고
고소하다. 고소함을 가득 품고 노릇노릇 구워진 콜비치즈감자그라탕은 먹는 즐거움을 일깨워주기에 충분한 메뉴다.



재료 4인분

- 감자 1개
- 양파 ½개
- 베이컨 40g
- 우유 100ml
- 생크림 150ml
- 콜비치즈 200g
- 모짜렐라치즈 100g
- 후춧가루 약간
- 소금 약간



1 감자는 모양을 살려 채칼로 얇게 썰고, 베이컨은 먹기 좋은 크기로 썬다.



2 냄비에 베이컨과 양파, 소금, 후춧가루를 볶다가 우유와 생크림을 넣고 끓여 소스를 만든다.



3 그라탕 용기에 감자를 켜켜이 얹은 뒤 채친 콜비치즈를 얹고 ②의 소스를 붓는다. 마지막으로 모짜렐라치즈와 콜비치즈를 듬뿍 올린다.



4 200℃로 예열된 오븐에 ③을 넣고 15분간 구워 그라탕을 완성한다.



굵직굵직하게 썬 콜비치즈와 모짜렐라치즈까지 얹어 노릇하게 구워 먹는 즐거움을 더해주는 콜비치즈감자그라탕은 감자를 얇게 썰어야 제대로 맛을 낼 수 있다. 이때 감자를 칼로 썰는 것보다 껍질 벗기는 필러를 이용해 썰면 좀 더 쉽고 얇게 썰 수 있다. 감자는 작은 것보다는 중간 크기나 큰 것이 좋다.

추억이 몽글몽글 피어나는

마력의 음식

털지터치즈함박스테이크



외식메뉴

육즙 가득 머금어 촉촉하고 부드러운 소고기와 돼지고기를 섞어 다진 뒤 빵가루와 양파, 달걀 등을 넣고 둥글납작하게 빚어 구운 함박스테이크. 킬지터치즈를 넣고 더욱 겉쫄하고 진하게 만든 소스를 끼얹고 반숙 프라이까지 얹어주면 입에 착착 붙는 맛의 킬지터치즈함박스테이크 완성. 주르르 흘러내리도록 노른자 터트려 한 입 베어 물면 몽글몽글 떠오르는 추억과 함께 온 몸이 따뜻해지고 함박웃음 짓게 만드는 함박스테이크이다.



재료 4인분

- 다진 소고기 400g
- 다진 돼지고기 200g
- 양파 1개
- 다진 마늘 10g
- 달걀 1개
- 빵가루 1컵
- 우유 40ml
- 소금 10g
- 후춧가루 7g

소스

- 토마토케첩 200g
- 설탕 70g
- 우스터소스 20g
- 간장 50g
- 킬지터치즈 100g
- 물 약간



맛있는 함박스테이크는 소고기와 돼지고기가 적절히 어우러져 내는 맛이다. 쇠고기는 씹는 맛이 좋고 감칠맛이 있지만 부드러움이 덜하기 때문에 부드러운 맛과 함께 풍미를 살리려면 돼지고기를 적당히 섞어 반죽해야 한다. 이때 반죽은 끈기가 생기도록 충분히 치대어야 구울 때 부서지지 않으며, 둥글넓적하게 빚은 뒤 가운데를 움푹 들어가게 눌러 굽는다. 그래야 가운데만 타는 일이 없이 고르게 구워진다. 중간 불에서 앞뒤로 노릇하게 구운 뒤 약한 불로 줄이고 뚜껑을 닫아 익혀야 속까지 고르게 익는다.



1

양파는 곱게 다져 볶아 한 김 식히고, 어린잎 채소는 씻어 물기를 뺀다. 달걀은 반숙으로 프라이를 한다.



2

불에 소고기, 돼지고기, ①의 양파, 다진 마늘, 빵가루, 우유, 소금, 후춧가루를 넣고 고루 섞는다.



3

②의 반죽에 끈기가 생기도록 충분히 치댄 뒤 200g씩 떼어 둥글납작하게 모양을 만든다.



4

냄비에 분량의 소스 재료를 넣고 약한 불에 뭉근히 끓여 소스를 만든다.



5

달군 팬에 ③의 반죽을 얹고 중약 불에서 천천히 구워 익힌다. 접시에 담고 어린잎 채소, 달걀을 얹은 뒤 소스를 끼얹는다.

고소하고 싱그러운 맛에

건강한 맛까지 더한

틸지터 치즈미나리파스타



외식메뉴

미나리, 아몬드, 틸지터치즈, 마늘, 올리브유 등을 넣고 곱게 갈아 만든 페스토로 맛을 낸 틸지터치즈미나리파스타.
탱글탱글하게 삶은 면발이 입에 착착 붙는 싱그럽고 건강한 맛까지 즐길 수 있다. 가족들과 또는 친구들과 떠들썩하게
수다를 즐기며 먹기에도 좋은 착하고 건강한 맛.



재료 4인분

- 스파게티면 400g
- 미나리 400g
- 마늘 3쪽
- 아몬드슬라이스 20g
- 틸지터치즈 80g
- 올리브유 180g



1 끓는 물에 스파게티 면을 넣고 9 분 정도 삶아 건진 뒤 올리브유 1~2방울을 넣고 버무려 둔다.



2 미나리는 손질하여 적당한 길이로 잘라 씻은 뒤 물기를 뺀다.



3 아몬드는 슬라이스로 준비하여 기름을 두르지 않은 팬에 넣고 약한 불로 살짝 볶아낸다.



4 믹서에 미나리, 아몬드, 틸지터치즈, 마늘, 올리브유를 넣고 갈아 페스토를 만든다.



5 팬에 스파게티 면과 페스토를 넣은 뒤 고루 섞어 접시에 담고 틸지터치즈를 갈아 뿌린다.



몸속에 쌓인 노폐물을 제거해주는 뛰어난 효능은 물론 은은하고 싱그러운 맛과 향이 좋은 미나리로 만든 페스토의 고소한 맛을 배가 시켜주는 아몬드. 아몬드를 넣을 때는 팬에 살짝 볶아서 넣는다. 아몬드의 고소함과 풍미가 좋아지기 때문인데, 볶을 때는 기름을 두르지 않은 팬에 넣고 약한 불에서 고루 저어가며 볶는다.

진하고 구수한 맛에

소화까지 잘 되는 건강스프

베르크치즈가지크림스프



외식메뉴

여름 채소인 가지를 부드럽게 볶다가 닭육수 넣고 무르게 끓인 뒤
곱게 갈아 부드럽게 끓인 스프. 뜨거운 햇볕 아래 영양 짹짹 채운 보랏빛 가지에 베르크치즈의 맛과 영양을 더해 더욱
부드럽고 고소하게 완성한 베르크치즈가지크림스프다. 부드러운 맛과 함께 소화까지 잘되어 아기들의 이유식은 물론
아침 식사로도 그만인 영양만점 건강스프.



재료 4인분

- 가지 2개
- 양파 ½개
- 통마늘 8개
- 베르크치즈 50g
- 닭육수 400ml
- 식용유 약간
- 소금 약간
- 후춧가루 약간



1
가지는 납작납작하게 썰고, 양파는 채 썬다. 베르크치즈는 납작납작하게 썬다.



2
냄비에 식용유를 두르고 양파와 마늘을 먼저 넣고 볶다가 가지를 더해 볶는다.



3
②의 볶은 채소에 닭육수를 붓고 저어가며 부드러워지도록 10분 정도 끓인다.



4
③에 베르크치즈를 넣고 약한 불로 끓여 녹으면 믹서에 넣고 곱게 간다. 소금, 후춧가루로 간한다.



부드러운 식감으로 여름 반찬의 단골 재료인 가지는 90% 이상의 수분을 함유하고 있어 베르크치즈가지크림스프를 끓이기에는 안성맞춤인 재료다. 식이섬유가 풍부하고 칼로리가 낮은 것은 물론 필수지방산, 비타민 E가 풍부한데, 마늘과 함께 기름에 볶아 끓이면 영양의 흡수를 높일 수 있다. 가지는 항암 효과가 뛰어난 안토시아닌 성분이 풍부하데, 윤기 나는 보랏빛의 특징이다. 색이 선명하고 윤기가 있으며 구부러지지 않고 모양이 바른 것이 좋다.

면면이 치즈의 고소함으로 가득한

건강 파스타

까쵸까발로치즈가지파스타



외식메뉴

납작납작하게 썬 마늘과 양파, 가지를 넣고 향기나도록 기름에 볶다가 생토마토 곱게 갈아 만든
소스 넣고 뭉근하게 끓여 맛을 낸 까초까발로치즈가지파스타. 제철을 맞아 맛도 영양도 빠지지 않는
토마토와 가지를 듬뿍 넣고 맛을 내 새콤하면서도 담백해 건강해지는 맛. 특히 부드러우면서도 탱글탱글한 면발 사이에
소복이 얹은 치즈의 풍미를 음미할 수 있는 것이 맛의 포인트.



재료 4인분

- 가지 1개
- 양파 ½개
- 소금 약간
- 통마늘 2개
- 후춧가루 약간
- 스파게티면 400g
- 까초까발로치즈 100g

토마토소스

- 토마토 200g
- 채 썬 양파 ½개
- 바질 10g
- 소금 약간
- 후춧가루 약간



1 끓는 물에 스파게티 면을 넣고 9분 정도 삶아 건진 뒤 올리브유 1~2방울을 넣고 버무려 둔다.



3 냄비에 채 썬 양파를 볶다가 ②의 토마토와 나머지 재료를 넣고 10분간 끓인다. 믹서에 넣고 곱게 갈아 다시 끓여 소스를 만든다.



2 토마토는 꼭지 반대편에 +로 칼집을 넣은 뒤 뜨거운 물에 5분간 담갔다 꺼내어 껍질을 벗겨 으낸다.



4 가지는 5cm길이로 납작납작하게 자르고 양파는 채 썬다. 마늘은 얇게 편으로 썬 뒤 팬에 넣고 볶는다.



5 ④의 팬에 ③의 토마토소스를 넣고 섞은 뒤 ①의 면을 넣고 섞는다. 접시에 담고 까초까발로치즈를 갈아 소복이 얹는다.



스파게티는 소스도 맛있어야 하지만 면발이 탱글탱글해야 씹는 맛을 즐길 수 있어 좋다. 넉넉한 물에 소금과 올리브유를 약간씩 넣고 6~9분 정도 삶는다. 삶은 면은 체에 담아 물기를 빼면 되는데, 이때 올리브유를 한두 방울 떨어뜨린 뒤 고루 비벼둔다. 시간이 지나도 탱글탱글한 식감을 유지시켜줘 맛 있는 파스타를 즐길 수 있다.

입안 가득 고소함이

팡팡 터지는

크림치즈크로켓



집안 가득 고소한 기름 냄새 풍기며 바삭바삭~ 소리까지 맛있게 튀겨낸 크림치즈크로켓.
크림치즈는 일반 치즈와 달리 짭맛이 덜하고 끝 맛이 고소한 것은 물론 숙성되지 않아 촉촉하면서도 입 안에서 살살 녹는 부드러운 맛이 그만이다. 아이들 간식은 물론 아빠의 술안주로도 그만인 가족 별미다.



재료 4인분

- 감자 300g
- 달걀 2개
- 크림치즈 50g
- 밀가루 약간
- 빵가루 약간
- 소금 약간
- 후춧가루 약간
- 바질 약간

소스

- 토마토페이스트 50g
- 우스터소스 20g
- 타바스코소스 10g



1 감자는 껍질을 벗겨 삶은 뒤 뜨거울 때 곱게 으깬다. 소금과 후춧가루를 넣고 반죽을 한다.



3 동그랗게 빚은 감자를 밀가루 → 달걀물 → 빵가루 순으로 튀김옷을 입힌다.



2 감자 반죽을 한 입 크기로 떼어 납작하게 만든 뒤 크림치즈를 넣고 동그랗게 모양을 만든다.



4 170℃로 달군 기름에 감자를 넣고 노릇하게 튀겨낸 뒤 체에 담아 기름을 뺀다.



5 냄비에 소스 재료를 넣고 한소끔 끓여 소스를 만든다. 크림치즈크로켓에 바질을 다져 뿌린 뒤 소스를 뿌리거나 곁들인다.



꼭신하게 삶아 으갠 감자에 부드럽고 고소한 맛이 진한 크림치즈를 넣고 겉은 바삭하고 속은 촉촉하게 튀긴 뒤 매콤한 소스로 맛을 더한 것이 포인트. 감자는 넉넉하게 물을 붓고 충분히 삶은 뒤 뜨거울 때 으개야 잘 으개어져 부드러운 맛을 살릴 수 있다. 크림치즈는 수분 함량이 많아 상하기 쉬우므로 반드시 냉장 보관한다.

기분까지 상큼해지는

오렌지의 맛과 향이 가득

퀴크치즈오렌지무스



간식&디저트

진하고 부드러운 퀵치즈와 향기만으로도 기분이 절로 좋아지는 상큼한 오렌지로 맛을 낸 쿨한 여름 디저트. 곱게 뺀 오레오쿠키 도독이 깔고 뭉게구름처럼 폭신하게 거품 올린 퀵치즈를 가득 부은 뒤 상큼한 오렌지로 고급스럽게 맛을 낸 퀵치즈오렌지무스. 톡톡 터지는 알갱이마다 비타민 C가 가득해 여성들의 취향을 저격하기에 딱 좋은 고급 디저트.



재료 4인분

- 오레오쿠키 2개
- 퀵치즈 100g
- 휘핑크림 100g
- 설탕 15g
- 오렌지 1개
- 플레인 요거트 30g



1
오레오쿠키는 믹서에 넣고 덩어리가 없도록 곱게 갈아 가루로 만든다.



2
볼에 휘핑크림을 넣고 거품기로 80% 정도 친 뒤 플레인 요거트를 넣고 섞는다.



3
다른 볼에 퀵치즈와 설탕을 넣고 충분히 저어 섞은 뒤 ②를 넣고 섞어 크림을 만든다.



4
오렌지는 겉껍질과 속껍질을 말끔하게 벗겨 과육만 준비한다.



5
투명 컵에 오레오쿠키가루를 깔고 크림을 채운 뒤 오렌지를 올려 완성한다.



특별한 장식을 하지 않아도 맛있고 맛있는 퀵치즈오렌지무스는 심플하면서도 고급스러운 느낌의 디저트다. 오렌지의 상큼함과 퀵치즈무스의 부드러움이 어우러져 누구나 좋아하는 맛으로 설탕이 서걱거리지 않도록 퀵치즈와 충분히 섞어 부드러운 맛을 한껏 살리는 것이 맛 비결. 상큼한 오렌지 대신 달콤한 딸기나 산딸기, 블루베리 등도 잘 어울린다.

칼슘을 덩어리째 튀겨 즐기는

바삭하고 고소한 맛

모짜렐라치즈볼튀김



간식&디저트

흔히들 ‘피자치즈’라고 부르는 모짜렐라치즈를 한 입에 먹기 좋은 크기로 네모지게 썰어 달걀물과 함께 튀김옷을 입혀 노릇하고 바삭하게 튀겨낸 영양 간식이다. 겉은 바삭하고 속은 쫄득한 맛이 좋아 먹는 재미를 줄 수 있어 아이들에게 인기 만점인데, 키 쑥쑥 키우는 칼슘까지 풍부해 아이들 성장기에 더없이 좋은 메뉴다.



재료 4인분

- 모짜렐라치즈 180g
- 달걀 2개
- 밀가루 약간
- 빵가루 약간
- 발사믹식초 약간
- 튀김기름 적당량



1

모짜렐라치즈 한입에 먹기 좋은 크기로 네모지게 썬다.



2

볼에 달걀을 깨뜨려 넣고 멍울이 없도록 고루 저어 달걀물을 만든다.



3

모짜렐라치즈는 밀가루→달걀물→빵가루 순으로 묻혀 튀김옷을 입힌다.



4

180℃ 튀김기름에 모짜렐라치즈를 넣고 1분 30초 정도 노릇하게 튀긴다. 기름을 빼고 발사믹식초를 곁들여 낸다.



모짜렐라치즈볼튀김은 칼슘이 풍부해 키 쑥쑥 커야하는 성장기 아이들의 영양 간식으로 그만이다. 대부분의 치즈는 단백질과 칼슘을 함유하고 있는데, 칼슘의 왕인 멸치나 우유보다 풍부해 뼈 성장에 도움을 준다. 뿐만 아니라 치즈 속에 들어 있는 단백질은 근육, 혈액세포, 뼈 등을 구성하는 중요한 요소로, 특히 뇌세포를 구성하는 물질인 레시틴과 두뇌 발달에 좋은 비타민 B군이 듬뿍 들어 있어 두뇌발달에도 좋은 식품이다.

입 안에서 사르르 녹아내리는

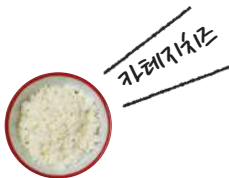
깊고 진한 맛

카테지치즈케이크



간식&디저트

순백의 눈꽃 송이처럼 입 안에서 사르르 녹아내리는 부드럽고 시원한 맛의 카테지치즈케이크.
 숙성시키지 않은 카테지치즈의 신선하고 순수한 맛을 크림이하게 즐길 수 있도록 몽글몽글하게 거품 올리고 차게 굳혀 맛을
 낸 디저트 케이크다. 한입 베어 물면 사르르 녹아버리는 깃털처럼 부드러운 무결점의 치즈케이크.



재료 4인분

- 카테지치즈 100g
- 설탕 40g
- 휘핑크림 80g
- 플레인 요거트 20g
- 젤라틴파우더 7g
- 물 20ml
- 식빵 1장
- 산딸기 4~5개



1
 볼에 카테지치즈와 설탕이 녹으
 면서 어우러지도록 충분히 섞는
 다.



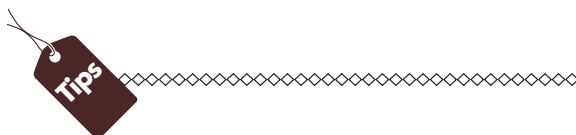
2
 볼에 물을 담고 젤라틴파우더를
 넣어 섞은 뒤 전자레인지에 10
 초간 돌려 녹인다.



3
 다른 볼에 휘핑크림과 플레인
 요거트를 넣고 섞은 뒤 ①과 ②
 를 넣고 섞어 크림을 만든다.



4
 식빵은 모양 틀로 째고 둥그
 란 용기 바닥에 깔고 만들어둔
 크림을 부어 채운다. 냉장고에 3
 시간 정도 굳힌다.



달지 않으면서도 부드러운 맛이 매력적인 카테지치즈케이크.
 입안에서 살살 녹는 부드러운 맛을 살리기 위해서는 재료가
 덩어리지지 않도록 충분히 섞어야 한다. 젤라틴파우더 역시
 물에 넣고 충분히 섞은 뒤 전자레인지에 돌려 녹여야 덩어리
 가 지지 않는다.

바삭바삭 맛있는 소리와 함께

진한 풍미가 느껴지는

리코타치즈춘권피튀김



눈처럼 하얀 빛깔에 부드럽고 고소한 풍미가 자랑인 리코타치즈에 땅콩이며 아몬드, 호두 등을 곱게 다져 넣고 섞은 뒤 춘권피에 돌돌 말아 바삭하게 튀겨낸 메뉴. 겉은 바삭하고 속은 부드러워 평소 치즈를 즐기지 않는 입맛까지 사로잡기에 충분한 리코타치즈춘권피튀김이다.



재료 4인분

- 춘권피 10장
- 리코타치즈 100g
- 다진 땅콩 약간
- 다진 슬라이스아몬드 약간
- 다진 호두 약간
- 물 약간
- 튀김기름 적당량



1

볼에 리코타치즈와 다진 땅콩, 아몬드, 호두 등의 견과류를 넣고 섞어 소를 만든다.



2

네모난 춘권피를 준비하여 마름모꼴로 놓고 가운데 소를 소복이 얹는다.



샐러드를 만들어 먹거나, 베이글에 발라 먹는 등 어디에 곁들여도 잘 어울리고 맛이 좋은 리코타치즈를 좀 더 특별하게 즐길 수 있는 리코타치즈춘권피튀김. 기름에 튀길 때 크림치즈가 흘러나오지 않도록 네모난 춘권피를 마름모꼴로 놓은 뒤 양 옆을 먼저 감싸고 돌돌 만든다. 이때 풀어지지 않도록 모서리에 물을 칠한 뒤 단단히 붙여주는 것이 관건. 리코타치즈춘권피튀김은 따뜻하게 먹어야 리코타치즈의 부드럽고 고소한 풍미를 제대로 즐길 수 있다.



3

소가 빠지지 않도록 춘권피를 양옆으로 접고 돌돌만 뒤 모서리에 물을 발라 붙인다.



4

170℃로 달군 튀김기름에 춘권피를 넣고 2분 정도 노릇하게 튀긴다. 기름기를 빼고 따뜻하게 낸다.



씹을수록 자극적인
풍미와 고소함이
살아나는
블루치즈스콘

간식&디저트

공기가득 품도록 체에 내린 밀가루에 푸른곰팡이가 풍미를 더하는 블루치즈를 넣고 포슬포슬하게 섞은 뒤 우유와 달걀을 더해 반죽해 구운 단순한 맛의 빵이다. 담백한 밀가루 빵이라 블루치즈의 독특한 감칠맛이 더욱 도드라지는 블루치즈스콘은 잼이나 버터 등을 바르지 않고 곱씹으며 진한 치즈의 풍미를 음미하기에 충분한 빵이다.



재료 4인분

- 박력분 200g
- 베이킹파우더 6g
- 설탕 35g
- 무염버터 70g
- 달걀 30g
- 우유 50g
- 블루치즈 30g

달걀물

- 달걀노른자 1개분
- 우유 10ml



1
체에 박력분과 베이킹파우더를 넣고 흔들어가며 내려 덩어리를 골라낸다.



2
체에 친 박력분에 설탕과 버터, 블루치즈를 넣고 주걱으로 자르듯이 고루 섞는다.



3
부슬부슬하게 섞인 ②의 밀가루에 우유와 달걀을 넣고 섞은 뒤 랍을 씌워 냉장고에 30분간 휴지시킨다.



4
반죽을 꺼내어 치면 뒤 밀대로 2cm두께로 민 뒤 3번 접어 네모지게 모양을 만든다.



5
모양으로 자른 후 달걀물을 발라 190℃ 오븐에 20분간 구워낸다.



담백한 맛으로 즐기는 블루치즈스콘은 먼저 밀가루에 베이킹파우더를 섞어 체에 내려 공기를 많이 함유할 수 있도록 한다. 이는 스콘을 구울 때 잘 부풀게 하기 위함으로 밀가루가 공기를 많이 함유할 수록 잘 부풀기 때문이다. 또 밀가루와 블루치즈를 섞을 때는 치즈가 밀가루에 잘 스며들어 포슬포슬한 느낌이 나도록 주걱을 한 방향으로 자르듯이 섞은 뒤 반죽 한다.

진득할 만큼 진하고 풍부한
치즈 맛이 진짜 매력적인
베이크드 맥앤치즈



 간식&디저트

스테이크 등과 같은 서양요리의 단골 사이드 메뉴인 맥앤치즈. 마카로니를 충분히 부드럽게 삶은 뒤 체다 치즈를 듬뿍 넣고 오레가노, 넛메그 등을 넣어 녹진하게 버무려 튀김옷 입힌 뒤 오븐에 노릇하게 구워내 바삭함 속에 진득하게 녹아든 체다 치즈의 진한 맛이 풍부하게 녹아든 맛의 베이컨드맥앤치즈.



재료 4인분

- 마카로니 200g
- 체다치즈 200g
- 오레가노 약간
- 후춧가루 약간
- 넛메그 약간
- 크림치즈 40g
- 밀가루 약간
- 빵가루 약간
- 달걀물 2개분
- 소금 약간



1
마카로니는 끓는 물에 약간의 소금과 함께 넣고 충분히 부드럽게 7~10분 정도 삶는다.



2
①의 마카로니에 물기를 뺀 뒤 체다치즈와 오레가노, 넛메그를 넣고 고루 섞어 식힌다.



3
②의 마카로니를 떼어 가운데 크림치즈를 넣고 꼭꼭 눌러가며 동그랗게 모양을 만든다.



4
③을 밀가루→달걀물→빵가루 순으로 굴려 옷을 입힌다.



5
190℃로 예열된 오븐에 ④를 넣고 5분 정도 구워 완성한다.



체다 치즈의 진득한 맛에 반하고 마는 맥앤치즈는 마카로니 또는 짧은 파스타로 만들면 무난하다. 끓는 물에 말랑말랑해질 때까지 충분히 삶아야 맛이 부드럽고 오븐에 구워야 더욱 진하고 속은 촉촉한 맛이 산다. 기름에 튀겨도 더욱 고소한 맛을 즐길 수 있다.

평범한 김밥은 이제 그만!

더 특별해진 맛과 영양

베르크치즈김밥



간식&디저트

단무지, 맛살, 햄, 오이, 당근 등 평범한 김밥 재료에 도톰한 굵기로 자른 베르크치즈를 보태어 돌돌 만 김밥 이상의 김밥 베르크치즈김밥. 짭조름하면서 맛과 향이 진하지 않은 그래서 우리 입맛에 딱 맞는 베르크치즈의 활약이 두드러지는 김밥이다. 김밥 고유의 맛은 지키면서 고소한 맛은 살리고 느끼함은 지운 김밥으로 아이들에게도 인기 만점.



재료 4인분

- 밥 600g
- 단무지(김밥용) 4줄
- 맛살 4줄
- 햄(김밥용) 4줄
- 오이 1개
- 당근 ½개
- 달걀 2개
- 깻잎 8장
- 베르크치즈(햄 길이) 4줄
- 소금 약간
- 깨소금 약간
- 참기름 약간



1 깻잎은 씻어 꼭지는 제거한다. 오이는 씨를 제거하고 1cm 굵기로 길게 썬 뒤 굵은 소금으로 10분간 절여 물기를 짠다.



3 햄과 단무지는 김밥용으로 준비하고, 맛살은 비슷한 굵기로 길게 찢는다.



2 달걀은 지단을 붙여 가늘게 채 썰고, 당근은 채 썰어 소금 간을 하여 볶아 식힌다.



4 볼에 밥을 담고 참기름과 깨소금을 넣어 고루 섞어 간한다.



5 김발에 김을 올리고 밥을 편 뒤 깻잎 두 장을 깐다. 베르크치즈를 비롯하여 준비한 재료를 얹고 돌돌 말아 먹기 좋게 썬다.



김밥은 옆구리가 터지지 않도록 예쁘게 싸야 훨씬 맛있어 보인다. 김밥을 쌀 때는 뜨거운 밥보다는 양념을 한 뒤 한 김 식힌 밥으로 말아야 김이 눅눅해지지 않고 나중에 터지지 않는다. 김의 거친 면 위에 밥을 올려야 밥알이 김에 잘 달라붙는데, 펴 때는 꼭꼭 누르지 않으면서 얇고 고슬고슬하게 편 다음 말면서 눌러줘야 밥알과 재료들이 잘 어우러진다.

담백하면서도 자꾸만 손이 가는

중독성 강한 맛

체다치즈소시지랩



간식&디저트

달걀에 생크림을 넣고 고루 저어 보들보들하게 스크램블을 만든 뒤 토띠아에 양상추와 소시지, 체다치즈 얹어 돌돌 말아 만든 체다치즈소시지랩. 재료도 심플하고 만드는 법도 단순하지만 아이들이 좋아하는 체다치즈와 소시지까지 어우러져 담백하면서도 조화로운 맛만큼은 뒤지지 않은 최고의 영양간식이다.



재료 4인분

- 달걀 8개
- 양상추 200g
- 프랑크 소시지 4개
- 생크림 50ml
- 무염버터 약간
- 토띠아 10인치 4장
- 체다치즈 100g
- 플레인요거트 100g
- 소금 약간
- 후춧가루 약간



1 달걀은 멍울이 없도록 젓가락으로 고루 저어 체에 내린다.



2 팬에 버터를 두르고 ①의 달걀, 소금, 후춧가루, 생크림을 섞은 뒤 스크램블을 만든다.



3 양상추는 씻어 물기를 빼고, 토띠아는 팬에 앞뒤로 살짝 구운 뒤 플레인요거트를 바른다.



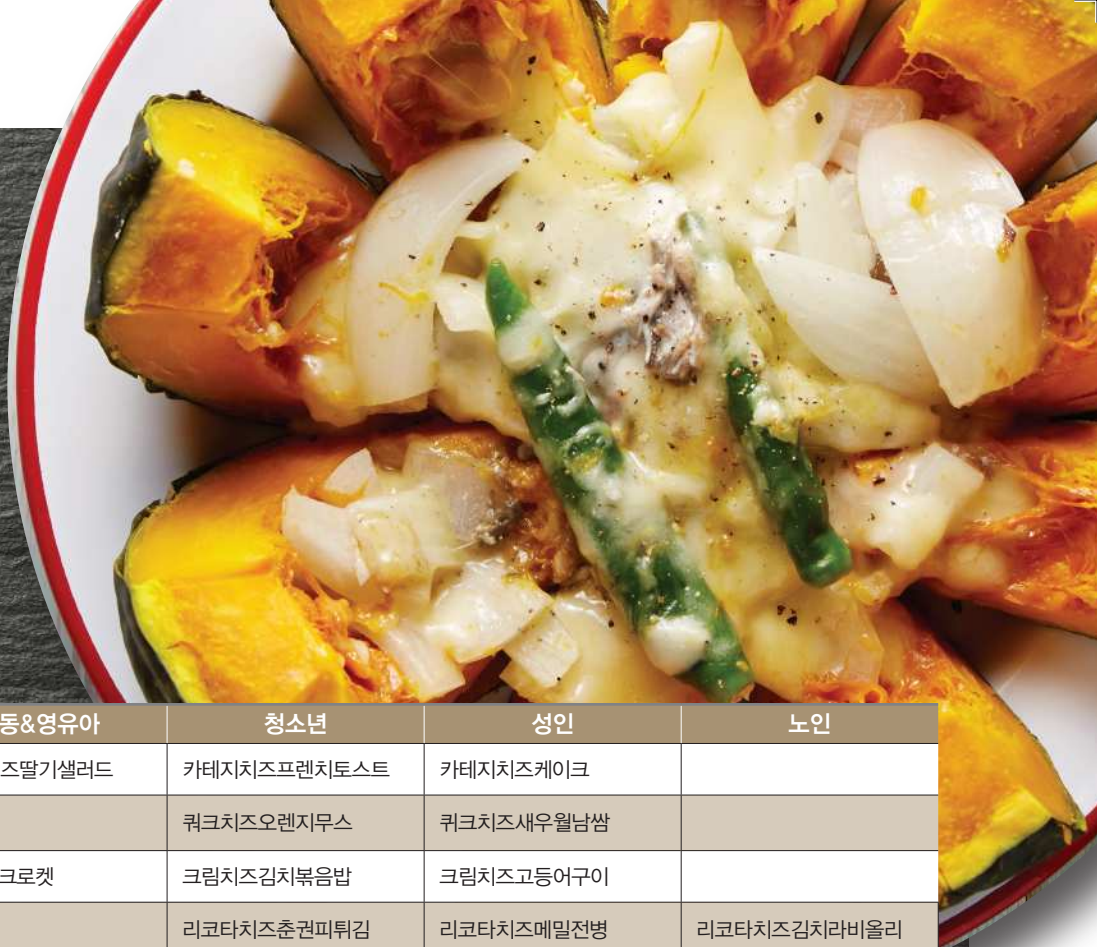
4 ③의 토띠아에 양상추→스크램블→체다치즈→소시지 순으로 올리고 돌돌 말아서 완성한다.



스크램블은 달걀을 멍울 없이 충분히 저은 뒤 체에 걸러 알끈이나 덩어리진 것 등을 걸러주어야 부드러운 맛을 살릴 수 있다. 달걀에 우유나 생크림을 넣어주면 한결 부드러운 맛이 좋아진다. 양상추는 줄기부분을 잘라 내거나 앞부분만을 써야 돌돌 말 때 잘 말아진다.



생애 주기별 자연치즈 요리



신선치즈

치즈종류	아동&영유아	청소년	성인	노인
카테지 치즈	카테지치즈말기샐러드	카테지치즈프렌치토스트	카테지치즈케이크	
쿼크 치즈		쿼크치즈오렌지무스	쿼크치즈새우월남쌈	
크림 치즈	크림치즈크로켓	크림치즈김치볶음밥	크림치즈고등어구이	
리코타 치즈		리코타치즈춘권피튀김	리코타치즈메밀전병	리코타치즈김치라비올리
할루미 치즈	할루미치즈산적꼬치	할루미치즈단호박샌드위치	할루미치즈고기잡채	
모짜렐라 치즈	모짜렐라치즈달걀말이	모짜렐라치즈볼튀김	모짜렐라치즈등갈비구이	

숙성치즈

치즈종류	아동&영유아	청소년	성인	노인
페타 치즈		페타치즈토마토파스타	페타치즈강된장쌈밥	페타치즈제육볶음
까망베르 치즈	까망베르치즈돼지안심구이	까망베르치즈닭볶음탕	까망베르치즈애호박새우전	
블루 치즈	블루치즈스콘	블루치즈크림파스타	블루치즈안심스테이크	블루치즈감자용심이
고다 치즈	고다치즈단호박고등어구이		고다치즈명란바게뜨	고다치즈그릴드샐러드
콜비 치즈		콜비치즈떡갈비쿠바 샌드위치	콜비치즈비빔밥랩	콜비치즈감자그라탕
틸지터 치즈		틸지터치즈함박스테이크	틸지터치즈미나리파스타	틸지터치즈간장비빔밥
체다 치즈	체다치즈소시지랩	베이크드맥앤치즈		체다치즈부대찌개
베르크 치즈	베르크치즈가지크림스프		베르크치즈김밥	베르크치즈감자전
까쵸까발로 치즈		까쵸까발로치즈차돌박이 볶음밥	까쵸까발로치즈가지파스타	까쵸까발로치즈오리불고기





치즈 이야기

쉽고 맛있게

국내산 자연치즈 제조법 15종

신선치즈 모짜렐라 치즈(Mozzarella Cheese), 카테지 치즈(Cottage Cheese)

쿼크 치즈(Quark Cheese), 할루미 치즈(Halloumi Cheese)

리코타 치즈(Ricotta Cheese), 크림 치즈(Cream Cheese)

숙성치즈 페타 치즈(Feta Cheese), 까망베르 치즈(Camembert Cheese)

블루 치즈(Blue Cheese), 고다 치즈(Gouda Cheese)

콜비 치즈(Colby Cheese), 틸지터 치즈(Tilsiter Cheese)

체다 치즈(Cheddar Cheese), 베르크 치즈(Berg Cheese)

까초까발로 치즈(Caciocavallo Cheese)



모짜렐라 치즈 Mozzarella Cheese



1 원유를 65℃에서 30분 간 살균한다.

일상에서 가장 쉽게 접할 수 있는 치즈 중의 하나인 모짜렐라 치즈는 이탈리아에서 생산되기 시작하였으며, 일반적으로 신선치즈로 분류되지만 제조공정상의 각기 다른 특이성으로 ‘파스타 필라타(Pasta Filata)’ 치즈로도 불린다. ‘파스타 필라타(Pasta Filata)’는 이탈리아 말로 “잡아 늘려서 반죽하다”라는 뜻으로 탄력이 생길 때까지 반죽하여 만든 치즈이다. 현재, 여러 나라에서 생산되고 있으며 원유를 이용해 만들어 보호수에 담겨 판매되거나 ‘피자 치즈’로 접해 볼 수 있다. 모짜렐라 치즈는 어느 재료와도 잘 어울려 각종 샐러드, 샌드위치 등 다양한 요리에 사용된다. 장기간 먹게 될 경우 냉동보관해도 되지만, 이렇게 되면 치즈의 늘어나는 특성이나 맛이 떨어지게 되므로 신선치즈인 모짜렐라 치즈는 가급적 개봉 후 바로 이용하는 것이 좋다.



2 살균 후, 34℃까지 냉각한다.



3 모짜렐라 제조용 스타터 3g(원유 100kg 기준)을 첨가하여 40분 간 놓아둔다.



4 렌넷 23mL(원유 100kg 기준)을 준비하고, 물에 10배 희석하여 첨가한다. 첨가 후 2분 간 섞어준 후 40분 놓아둔다.



5 나이프를 이용해 커드가 응고되었는지 가장자리 부분을 눌러 굳기를 확인한다.



6 적절한 굳기가 확인되었다면 커드를 1cm 크기로 가로세로방향으로 절단한다.



7 절단 후 천천히 5분 간 교반한 후 온도를 30분에 걸쳐 43℃까지 서서히 올려준다. 43℃ 도달 후, 가운을 중지시키고 약 15분 동안 절단한 커드를 천천히 저어준다.



8 커드를 40분 간 정치한 후 유청을 제거한다. 그리고 다시 30분 간 놓아둔다.



9 유청이 배제된 커드를 일부 잘라 75℃ 열수에 커드에 넣어 성형한다



10 본격적인 제조에 앞서 커드가 반죽하여 잘 늘어나는지 확인한다.



11 늘어짐이 확인됐다면 동그랗게 반죽하고 오른손 엄지와 검지사이에 움켜쥔다.



12 오른손 엄지로 밑부분을 끊어낸다.



13 소금물에 15분정도 염지한 후 냉장온도에서 건조시킨다.

파스타필라타 타입 치즈 만들기

1 스트링 만들기



1 80℃ 정도 열수를 이용해 커드를 반죽한다.



2 끈처럼 길게 늘린 후, 소금물에 15분 염지하고 냉장온도에서 건조시킨다.



3 닭고기 살처럼 찢어먹을 수 있는 스트링 치즈가 완성된다.



모짜렐라 치즈 제조용 스타터

상업용으로 판매되고 있는 스타터의 종류는 치즈 제조방법에 따라 다양하다. 모짜렐라 치즈에 쓰이는 스타터는 일반적으로 *Lactobacillus bulgaricus*, *Streptococcus thermophilus*으로 고온성균 스타터를 사용하고 있다. 상업용 스타터는 동결건조 형태로 판매된다.

2 노디니 만들기



1 80℃ 정도 열수를 이용해 커드를 반죽하고 늘린 치즈를 손가락에 감는다.



2 감은 치즈를 한번 묶어주고 양쪽 끝을 깔끔하게 뜯어낸다.



3 매듭모양으로 완성된 노디니 치즈

3 프레차 만들기



1 75℃ 정도 열수를 이용해 커드를 반죽하고 늘린 치즈를 차가운 물에서 삼등분한다.



2 가운데 줄을 기점으로 양쪽을 교차시켜 땀머리 닿는 방법으로 교차한다.



3 앞의 방법을 반복하여 만들고 마지막에 매듭을 진 후 찬물에 넣는다.



4 기호에 맞게 소금물에 염지하여 건조시키면 프레차 치즈가 완성된다.



카테지 치즈 Cottage Cheese



카테지 치즈는 일반적인 치즈보다도 수분함량이 높기 때문에 장기간 보관이 어렵다. 그렇기 때문에 개봉 후 가급적 빨리 섭취하는 것이 좋다. 제품에 후추나 올리브, 피망, 파인애플 등의 향신료를 첨가하기도 하고, 크림을 첨가하면 크림 카테지가 된다.



1 원유를 65℃에서 30분 간 살균한다.



2 살균 후, 30℃까지 냉각시킨다.



3 중온균 스타터 1.2g(원유 100kg 기준)을 첨가한 후, 60분 간 놓아둔다.



4 렌넷 16mL(원유 100kg 기준)을 준비하고, 물에 10배 희석하여 첨가한다. 섞은 후, 60분 간 놓아둔다.



5 나이프로 커드의 굳기를 확인하고 커드를 절단한다.



6 절단된 커드를 서서히 5분 간 저어준 후, 추가로 20분 섞어준다.



7 벽면에 천천히 온수를 첨가하며, 섞어준다.



8 온수를 첨가하여 60분에 걸쳐 전체온도 52℃까지 올려준 후 15분 간 추가적으로 섞어준다.



9 유청을 뺀다.



10 유청을 제거한 커드



11 유청 제거 후 가능한 빨리 5℃ 이하의 얼음물을 사용하여 커드를 세척한다.



12 얼음물에 3회 반복 세척한다.



13 커드를 천에 담는다.



14 천에 담은 커드를 냉장온도에서 3~5시간 건조시킨다.



15 완성된 카테지 치즈.



카테지 치즈 제조용 스타터

카테지 치즈에 쓰이는 스타터는 중온성 스타터로서 *Lactococcus lactis* ssp. *cremoris*, *Lactococcus lactis* ssp. *lactis*으로 많은 치즈 스타터로 활용된다.

Tip



카테지 치즈 활용

냉장실에서 건조 시킨 후, 크림(커드 무게의 10%)이나 소금(0.5%), 설탕, 허브 등과 같이 식재료를 기호에 맞게 첨가하여 시식할 수 있다.



쿼크 치즈 Quark Cheese



전지유나 탈지유, 부분탈지유와 같은 다양한 원료로 제조가 가능한 쿼크 치즈는 다양한 수분함량과 지방함량을 가지고 있다. 부드러운 조직을 원한다면 커드를 자를 때 pH가 4.4~4.5가 되도록 하고, 가온과정은 거치지 않는다. 혹은 크림이나 요구르트를 함께 섞어서 먹기도 한다. 빵에 발라먹거나 치즈 케익을 만들 때에도 사용할 수 있다.



1 원유를 63℃에서 30분 살균한다.



2 살균 후, 30℃까지 냉각시킨다.



3 중온균 스타터 1g(원유 100kg 기준)을 첨가하여 3~4시간 놓아둔다.



4 렌넷 1mL(원유 100kg 기준)을 주사바늘 크기정도로 몇 방울 떨어뜨리고, 2분 동안 섞어준 후, 18~24시간 놓아둔다.



5 나이프를 이용해 커드가 응고되었는지 가장자리 부분을 눌러보고 굳기를 확인한다.



6 넓은 접시를 이용해 커드를 얇고 넓게 반복적으로 건진다.



7 건져진 커드를 천에 담는다.



8 냉장온도에서 유청을 완전 뺀다.
(약 24시간 소요)



9 완성된 퀵 치즈.



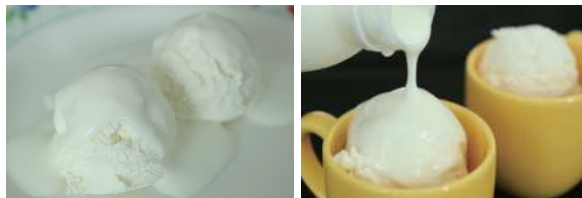
퀵 치즈 제조용 스타터

신선치즈, 체다치즈 등 다양한 치즈
제조용으로 많이 쓰이는 중온성균
스타터(*Lactococcus lactis* ssp. *cremoris*,
Lactococcus lactis ssp. *lactis*)를
이용한다

Tip

퀵 치즈 활용

퀵 치즈에 부드러운 식감을 주기
위해 크림이나 요거트를 첨가하거나
기호에 맞게 소금, 설탕을 적당량
넣어도 좋다.





할루미 치즈 Halloumi Cheese



통적인 할루미 치즈는 일반적인 치즈 제조과정과 달리 스타터를 넣지 않고 만들어 조밀한 조직을 가진다. 또한 녹는점이 높아 튀기거나 구워도 녹지 않는 것이 가장 큰 특징이다. 치즈 본연의 지방이 있기 때문에, 팬에 구워줄 때 따로 기름을 두르지 않아도 된다. 치즈가 많이 짜다고 느껴진다면, 살짝 데치거나 우유에 담가 염분을 좀 빼 내어준 후 사용하는 것이 좋다. 너무 얇지 않게 두부를 썰듯 썰어서 구워 먹으면 할루미 치즈 본연의 맛을 더 맛있게 즐길 수 있다.



1 원유를 63℃에서 30분 살균한다.



2 살균한 원유를 34℃까지 냉각한다.



3 렌넷 40mL (원유량 100kg 기준)을 물에 10배 희석하여 첨가한 후, 40분 간 놓아둔다.



4 나이프를 이용해 커드가 응고되었는지 가장자리 부분을 눌러 굳기를 확인한다.



5 적절한 굳기가 확인되었다면 커드를 절단한 후, 5분 간 놓아둔다.



6 절단한 커드를 20분 간 교반하고 40℃까지 가온시켜 15분 간 추가 교반한다. 그리고 10분 간 놓아둔다.



7 천에 유청을 제거하며 커드를 담는다.



8 커드에 남아있는 유청을 완전히 뺀다. 유청은 버리지 말고 따로 보관한다.



9 커드를 압착할 수 있는 성형틀과 치즈 무게 이상의 추를 준비한다.



10 1시간 동안 압착한다. 압착시간은 1차(15분), 2차(45분)로 나누어 진행하고 점점 무게를 늘려준다



11 압착한 커드블럭을 적당한 크기로 자른다. 제거한 유청을 95℃까지 끓여서 준비한다.



12 끓인 유청에 커드를 넣고 커드가 유청 표면에 뜰 때까지 20~40분 유지한다.



13 소금물에 커드를 냉장온도에서 기호에 맞게 염지한다.



14 냉장고에 보관하면서 3개월 정도까지 보관이 가능하다.

Tip



할루미 치즈 조리



1 바로 조리에 이용할 경우, 보관한 치즈를 적당한 크기(1cm 두께)로 자른다.



2 치즈의 양면이 노릇노릇해질 때까지 약한 불에서 굽는다. 굽기 전 기름은 두르지 않아도 된다.



3 완성된 할루미 치즈



리코타 치즈 Ricotta Cheese



가정에서 손쉽게 만들어 먹을 수 있는 치즈 중 하나인 리코타 치즈는, 일반적으로 치즈를 만들 때 나오는 유청을 이용해서 제조한다. 우유나 산의 추가 없이 매우 달콤한 pH 6.4~6.5 정도의 유청을 이용해 최상의 상태로 만들 수 있다. 이러한 리코타 치즈는 만든 직후 바로 먹는 것이 가장 맛이 좋다.



1 유청을 90℃까지 가열한다.



2 5% 구연산 용액 또는 식초를 첨가(유청 무게의 3%)하며 섞어준다.



3 응고된 입자가 상층에 보이면 15분간 놓아둔다.



4 응고된 치즈를 천에 담는다.



5 유청이 완전 제거될 때까지 24시간 냉장보관 한다.



6 기호에 맞게 간을 하여 먹는다.



크림 치즈 Cream Cheese



크림 치즈는 이름에서 알 수 있듯이, ‘크림’을 이용하여, 혹은 크림이 첨가된 우유를 사용하여 만든다. 수분과 지방 함량이 높아, 저장관리가 중요하기 때문에 제품을 개봉하여 사용하고 나면 잘 밀봉해서 냉장 보관하는 것이 좋다. 최근에는 ‘역삼투압 농축’방법을 이용해서 만들기도 하는데, 이는 스타터 첨가 후 크림을 지방함량의 3.3배로 농축되게 하고, pH 5.6이 될 때까지 발효시키고 소금을 첨가하는 방법이다.



1 원유에서 탈지유를 분리한 후, 크림은 70℃에서 30분 간 살균한다. 크림을 분리하기 어렵다면 시중에서 판매하는 크림을 이용할 수 있다.



2 30℃까지 냉각시킨 후, 중온균 스타터 0.2g(크림 10kg 기준)을 첨가한다.



3 중온균 스타터 접종 후 바로 렌넷 2.3mL(크림 10kg 기준)을 물에 10배 희석하여 첨가한다. 2-3시간 정도 놓아둔다.



4 덩어리가 없어 질 때까지 섞어준다.



5 커드의 최종온도가 51℃가 될 때까지 76℃의 물을 넣는다.



6 천에 커드와 유청을 함께 담는다.



7 약 5-6시간 정도 유청을 뺀다.



8 조식이 약간 단단해질 때, 소금(커드무게의 0.5%)을 첨가해 간을 하고 2℃에서 냉장 보관한다.



페타 치즈 Feta Cheese



스페인과 발칸반도 열대지역의 전통치즈인 페타 치즈는 일반 치즈에 비해 그 특유의 짭맛이 강한 편이기 때문에, 먹기 전에 찬물이나 우유에 담가두었다가 먹는 것이 좋다. 사용 후 남은 치즈를 저장 할 때에는 소금물에 담가놓거나 소금을 뿌려두는 것이 좋다. 신선치즈 상태로 먹는 편이지만, 7 일 또는 6주 정도 숙성하기도 한다. 신선한 과일이나 야채와 함께 샐러드에 곁들여 먹어도 맛이다.



1 63℃에서 30분 간 원유를 살균한다.



2 살균이 끝난 후, 30℃까지 냉각한다.



3 중온균 스타터를 1.2g(원유 100kg 기준)을 첨가하여 60분 간 놓아둔다.



4 렌넷 17mL(원유 100kg 기준)을 준비하고, 물에 10배 희석하여 첨가한다. 첨가 후 2분 간 교반한 후 45-60분 간 놓아둔다.



5 정치시간이 지난 후에는 나이프로 커드가 응고되었는지 굳기를 확인한다.



6 적절한 굳기가 확인되었다면 나이프를 활용하여 가로·세로방향으로 커드를 절단한다.



7 서서히 5분 간 저어준 후, 20분 간 추가 섞어준다.



8 치즈 성형틀을 사용하여 커드와 유청을 담는다. 2~3시간 동안 담은 커드와 유청을 성형틀에 둔 채로 30분마다 뒤집어 준다.



9 18~20시간 정도 실온보관하며 충분히 유청을 제거한다. 성형틀에서 치즈를 꺼내 소금물에 40분 간 담가둔다.



10 치즈가 어느 정도 마를 수 있도록 냉장온도에서 하루 종일 건조시킨다. 그리고 각두기모양으로 자른다.



11 건조 후, 기호에 맞게 올리브유와 함께 용기에 담아 4~6주 숙성한다.



페타 치즈 제조용 스타터

다양한 치즈 제조용으로 많이 쓰이는 중온성균 스타터(*Lactococcus lactis* ssp. *cremoris*, *Lactococcus lactis* ssp. *lactis*)를 이용한다.

Tip

페타 치즈 보관

각둑썰기한 치즈는 용기에 기호에 맞도록 소금물을 넣은 후, 10℃에서 짧게는 7일, 길게는 4주에서 6주 간 숙성시킨다. 치즈 1kg의 경우, 소금 50~80g 정도 필요하다. 일부 농가에서는 제조자의 방식대로 소금물에 염지하거나 올리브 유, 로즈마리, 바질, 타임 등 식재료를 같이 첨가하여 보관하기도 한다.





까망베르 치즈 Camembert Cheese



흰 곰팡이 치즈로 유명한 까망베르 치즈는, 곰팡이 접종 과정에서 생리 식염수에 곰팡이 균을 희석시켜서 치즈의 표면에 뿌린다. 이후 왁스 페이퍼나 호일로 싸서 4~8℃에서 약 1~2개월 숙성시킨다. 치즈 전체가 부드러운 크림색으로 변하게 되면 숙성이 끝났다고 볼 수 있다. 이때 흰 곰팡이에 의해 효소가 생겨 치즈의 pH가 높아지거나 산도가 낮아지게 되는데, 이는 다른 내산성 병원균들이 증식할 환경을 제공할 수도 있다. 그렇기 때문에 까망베르 치즈의 경우 특히 숙성실을 정기적으로 청결하게 소독·관리할 필요가 있다.



1 63℃에서 30분 간 원유를 살균한다.



2 32℃까지 냉각한다.



3 중온균 스타터를 1.2g(원유 100kg 기준) 첨가한 후, 60분 간 놓아둔다.



4 렌넷 17mL(원유 100kg 기준)을 준비하고, 물에 10배 희석하여 첨가한다. 첨가 후 2분 간 섞은 후 50분 간 놓아둔다.



5 정치시간이 지난 후에는 나이프로 커드가 응고되었는지 균기를 확인한다.



6 적절한 균기가 확인되었다면 나이프를 활용하여 가로·세로방향으로 커드를 절단한다. 절단한 후, 5분간 놓아둔다.



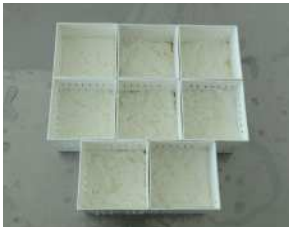
7 15분 간 서서히 섞어준다.



8 커드가 대부분 보일 때까지 20% 정도의 유청을 제거한 후, 30분 간 추가 섞어준다.



9 성형틀의 윗부분을 조금 남긴 채 유청과 같이 커드를 담는다.



10 30분 마다 6시간 정도 위아래를 서로 반전시킨다. 그 후, 유청을 제거하기 위해 하루종일 실온에서 유청을 뺀다.



11 유청 제거 후, 치즈를 소금물에 60분 정도 염지한다.



12 냉장온도에서 30시간 정도 건조시킨다.



13 건조시킨 후, 산소유입이 가능한 플라스틱 통 안에 치즈를 두고 현탁한 곰팡이를 3차례 정도 뿌려주며 약 3~4주 숙성실에 보관한다.



14 치즈 표면에 흰색 곰팡이가 자란 것이 확인된다면 공기가 투과되는 종이(유선지, 종이호일)로 싸서 냉장온도에 저장한다.

Tip



까망베르 치즈 제조용 스타터와 곰팡이

까망베르 치즈 제조 시 중온균 스타터(*Lactococcus lactis* ssp. *cremoris*, *Lactococcus lactis* ssp. *lactis*와 곰팡이균(*Penicillium camemberti* 또는 *Penicillium candidum*)이 이용된다. 곰팡이균을 접종하는 방법에는 크게 2가지가 있다. 살균 후, 스타터 배양단계에서 접종하는 방법과 성형, 염지과정을 거친 치즈 표면에 뿌리는 방법이다.



블루 치즈 Blue Cheese



치즈 이름에서 보듯 블루치즈는 푸른 곰팡이를 이용한 치즈이다. 제품은 곰팡이가 대리석 무늬처럼 퍼져 있는 것이 품질이 좋다. 곰팡이를 따로 씻거나 제거하지 않고 그대로 섭취하는 것이 블루치즈를 가장 제대로 즐길 수 있는 방법이다. 보편적으로 잘 알려진 고르곤줄라 치즈 또한 블루치즈의 한 종류이다. 생으로 샐러드에 넣거나 빵과 함께 먹기도 하고, 녹인 소스를 이용해 크림 파스타의 재료로 이용하기도 하며, 스테이크나 빵을 찍어먹어도 맛이 좋다.



1 원유를 30분 간 65℃까지 살균한다.



2 31℃까지 냉각한다.



3 중온균 스타터 3g(원유 100kg 기준)을 첨가하고 60분 놓아둔다.



4 렌넷 20mL(원유 100kg 기준)을 준비하고, 물에 10배 희석하여 첨가한 후, 60분 놓아둔다.



5 나이프를 이용해 커드가 응고되었는지 가장자리 부분을 눌러 굳기를 확인한다.



6 커드를 절단한 후, 10분간 놓아둔다.



7 커드가 엉키는 것을 방지하기 위해 약 60분간 교반 후, 10분 간 놓아둔다.



8 성형틀에 부어 담는다.



9 커드 내 유청을 뺀다. 유청이 빠지도록 커드를 놓아둔다.



10 유청을 제거하되 10분 간격으로 커드를 뒤집어 유청을 뺀다.



11 유청이 빠진 커드를 부셔서 섞어준 후 소금(커드무게의 1%)과 골고루 섞어준다.



12 커드를 몰드에 담고 2시간 반 동안 30분 간격으로 뒤집는다. 그리고 넓은 천으로 치즈를 덮어 16~20시간 격리된 방에 보관한다.



13 곰팡이 증식에 필요한 산소를 주입하기 위해 치즈에 60개 정도 구멍을 뚫은 후, 플라스틱 통 안에 매트 위에 치즈를 올려놓고 8주 정도 숙성시킨다.



14 완성된 블루 치즈

Tip



블루 치즈 제조용 스타터와 곰팡이

중온균 스타터(*Lactococcus lactis* ssp. *cremoris*, *Lactococcus lactis* ssp. *lactis*)와 곰팡이균(*Penicillium. roqueforti*)이 필요하다. 푸른빛의 곰팡이를 이용하여 숙성시킨 블루치즈는 푸른 곰팡이의 일종인 *Penicillium. roqueforti*가 중요한 구실을 한다. 프랑스의 로크포르 치즈(*Roquefort cheese*)를 로크포르 지방의 양젖으로부터 만들기 시작하면서부터 이름이 붙기 시작하였다. 일반적인 우유로 제조할 경우 푸른 곰팡이의 대리석 무늬가 나타나 블루치즈라고 부르게 되었다. 블루치즈 제조과정 중 구멍을 만든 후 며칠 동안 치즈를 뒤집어 주고 2주 정도 지나면 그 모양이 나타난다. *P. roqueforti*에 의해 숙성된 치즈는 블루 치즈 이외에도 고르곤 졸라(이탈리아), 스틸턴(영국), 로크포르(프랑스) 치즈가 유명하다.



고다 치즈 Gouda Cheese



네덜란드가 원산지이며 에담 치즈와도 유사한 고다 치즈는, 손바닥으로 두드렸을 때 나무 두드리 는 소리와 유사하면 품질이 좋은 것이고, 상자 소리가 나면 속에 가스가 찬 품질이 나쁜 치즈라고 볼 수 있다. 제조과정 가운데 커드 커팅과정은 커드를 깔끔하게 자르고, 10~15분에 걸쳐서 0.5~1cm 정도 크기로 잘라준 후 커드가 표면에 보이도록 20~30분 동안 추가적으로 교반을 해주는 것이 중요하다. 이 때 유청의 pH는 6.4에서 6.45정도가 되는 것이 제품의 품질에 좋다.



1 65℃까지 원유를 살균한다.



2 32℃까지 냉각한다.



3 중온균 스타터 1.5g(원유 100kg 기준)을 첨가한 후, 50분 간 놓아둔다.



4 렌넷 19ml(원유 100kg 기준)을 준비하여 물에 10배 희석하여 첨가한 후, 45분 놓아둔다.



5 나이프를 사용하여 커드의 가장자리 부분의 눌러 굳기를 확인한다.



6 커드를 가로·세로방향으로 0.7cm 크기로 절단한다.



7 20분간 섞어준다.



8 전체 유청의 40%를 뺀다.



9 55~60℃의 온수를 30% 정도
벽면에 가수(1차 가수)하여
전체온도 35℃ 유지한 채, 50분
간 섞어준다.



10 유청을 다시 40% 정도 뺀다.



11 1차 가수와 유사한 방법으로
전체온도 38℃를 유지하기 위해
2차 가수를 한다.



12 성형틀에 커드를 담는다.



13 3~4차례 뒤집어 주며 압착한다.
점차 무게를 늘리는 것이 좋다.
그리고 20%의 소금물(치즈 무게
1kg 기준)염지한다.



14 15℃에서 4~6주 동안 숙성하고
10℃에서 6~12개월 동안
보관한다.



15 숙성된 고다 치즈.



고다 치즈 제조용 스타터

중온균 스타터로써 *Lactococcus lactis*
ssp. cremoris, *Lactococcus lactis ssp.*
*lactis*를 이용한다.



콜비 치즈 Colby Cheese



미국 위스콘신 주의 한 마을 이름에서 유래한 콜비 치즈는, 수분 함량이 높으며 거친 조직에 부드러운 물체를 가진 것이 큰 특징이며 숙성은 빠르게 되는 편이다. 체다치즈와 콜비치즈는 제조과정상의 차이점이 있다. 이들 치즈 모두 커드를 성형틀에 넣는 공정까지는 거의 유사하지만 그 공정 이후부터 체다 치즈는 체다링(*Cheddaring*)과정을 거치게 되고, 콜비 치즈는 가수세척을 통해 유당과 산의 농도를 조정하는 것이 특징이다. 제품에서 산성의 신 냄새나 발효취가 나거나, 코르크마개처럼 조직화가 일어나거나 겉 표면이 얼룩해지면 제조과정에서 결점이 있었던 것으로 볼 수 있다.



1 원유를 65°C까지 가온하여 살균한다.



2 살균 후 32°C까지 냉각한다.



3 중온균 스타터 1.5g(원유 100kg 기준)을 첨가한다.



4 안나토 색소 3mL을 준비하고 물에 20배 희석하여 첨가한다.



5 렌넷 19mL(원유 100kg 기준)을 준비하고 물에 10배 희석하여 첨가한다.



6 커드 절단 후 31°C에서 39°C까지 30분에 걸쳐 온도를 올린다.



7 39℃를 유지하며 약 75분 간 섞어준다.



8 커드 높이만큼 유청을 제거하고 제거한 유청의 양 만큼 15℃의 물을 가수하여 전체온도 26℃를 유지한다.



9 15분 간 추가로 섞어준 후, 유청을 완전 뺀다.



10 소금을 커드무게의 0.25% 정도 첨가한다.



11 소금과 커드를 섞어주고 소금이 잘 녹을 수 있도록 15분 간 놓아둔다.



12 치즈 천에 커드를 담는다.



13 커드 내 남은 유청을 뺀다.



14 1차(30분), 2차(60분) 단계적으로 성형한 후, 24시간 동안 3차 압착을 실시한다.



15 압착 후, 3일까지 냉장온도에서 건조하고 진공포장하여 60일 이상 숙성한다.



콜비 치즈 제조용 스타터

콜비 치즈 제조 시 이용되는 스타터는 중온균 스타터로써 보편적으로 많이 이용되는 *Lactococcus lactis* ssp. *cremoris*, *Lactococcus lactis* ssp. *lactis* 를 이용한다.

Tip

콜비치즈의 가수세척

콜비치즈는 숙성치즈 가운데 수분함량이 높고, 거친 조직에 부드러운 표면을 가지고 있으며, 숙성이 빠르게 진행된다. 유청 배출 후, 비교적 찬 물로 가수 세척하는 단계는 커드 내 유당과 산도를 희석 조정하는 역할을 한다. 또한, 콜비치즈와 체다치즈는 성형틀에 커드를 넣기까지 제조공정은 비슷하나 체다치즈는 체다링(*Cheddaring*) 과정을 거치면서 추가적인 발효와 유청 배출을 통한 유당을 제거하는 것이 콜비치즈와 다른 점이다.





틸지터 치즈 Tilsiter Cheese



네덜란드의 한 치즈 제조업자가 처음엔 고다치즈를 만들 목적으로 제조하였다가, 그 과정에서 여러 가지 요인이 작용해서 전혀 다른 치즈가 탄생되었는데 그것이 바로 틸지터 치즈이다. 껍질은 2개월 동안 주기적으로 세척과 솔질을 통해 단단해지게 되며, 그 덕분에 속 내부는 마르지 않고 촉촉하게 숙성된다. 치즈의 결은 쉽게 갈라지는 조직감을 가졌으며, 샌드위치나 샐러드용으로 주로 사용된다.



1 원유를 65°C의 온도로 30분간 살균한다.



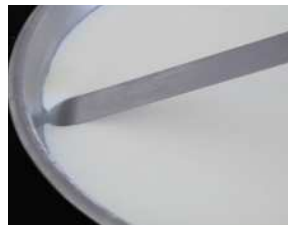
2 32°C까지 냉각한다.



3 중온균 스타터 0.7g(원유 100kg 기준)을 첨가한 후, 50분 간 놓아둔다.



4 렌넷 19mL(원유 100kg 기준)을 준비하고 물에 10배 희석하여 첨가한다. 그리고 약간의 섞은 후 45분간 놓아둔다.



5 나이프를 사용하여 커드 가장자리에 굳기를 확인한다.



6 커드를 절단한다.



7 약 30분 간 섞어준다.



8 유청을 30%정도 뺀다.



9 60°C의 온수를 10% 정도
가수하여 전체온도 38°C를
유지하고 추가로 20분 동안
섞어준다.



10 유청을 완전히 뺀다.



11 소금(원유량의 3%)을 커드와
함께 섞어준 후, 성형틀에 담아
24시간 자연 압착한다.



12 5주 숙성기간을 거친 후 시식이
가능하다.



틸지터 치즈 제조용 스타터

중온균 스타터로써 *Lactococcus lactis*
ssp. cremoris, *Lactococcus lactis ssp.*
*lactis*를 이용한다.



체다 치즈 Cheddar Cheese



다른 치즈와 구분되는 체다치즈의 가장 큰 특징은, '체다링(Cheddaring)'과정을 거친다는 것이다. 체다링(Cheddaring)이란, 유청을 제거하고 남은 커드를 몇 조각으로 만들어서 포개어 쌓아 뒤집어 주는 것이다. 이를 반복하면서 하나의 치즈 덩어리로 응착시키게 된다. 일본에서는 체다 치즈 특유의 풍미를 완화시키기 위해 제조 중에 물이나 와인을 첨가하기도 한다. 단백질이 결정을 만들게 되어 미세하게 알갱이가 씹히기도 한다. 제조 과정에서의 주의사항으로 자른 커드를 교반하고 가온 할 때 5분에 1℃ 이상 온도가 올라가지 않도록 서서히 가온해준다. 39℃를 유지하면서 70분간 교반 시, 산도가 너무 빨리 증가하게 되면 젖산균이 활성화 되어 제품의 품질에 영향을 줄 수 있으므로, 온도를 최대 40℃ 정도로 까지 올려서 활성을 억제시켜준다.



1 원유를 65℃에서 30분간 살균한다.



2 32℃ 까지 냉각한다.



3 중온균 스타터 1g(원유 100kg 기준)을 첨가한 후, 50분 간 정치한다.



4 안나토 색소 7mL을 준비하고 물에 10배 희석하여 첨가한다.



5 렌넷 19mL(원유 100kg 기준)을 준비하고 물에 10배 희석하여 첨가한 후, 45분간 놓아둔다.



6 커드를 절단한다.



7 커드 교반과 동시에 서서히 39℃까지 가온한다.



8 39℃를 유지한 채, 70분 간 추가 섞어준다.



9 유청을 완전히 뺀다.



10 유청을 제거한 커드를 펼쳐놓는다.



11 커드를 반으로 접고 15분 간 방치한 후, 뒤집는다.



12 다시 반으로 접고 15분마다 뒤집는다.



13 체다링이 끝난 커드를 깎두기 모양으로 자른다.



14 커드무게의 2.2% 소금을 넣는다.



15 가열이 잘 되도록 비벼서 섞어준다.



16 천에 걸러서 압착을 준비한다.



17 치즈 무게의 1배부터 1시간 간격으로 뒤집어 주며 점차 무게를 늘려 24시간 압착한다.



18 압착 후 진공포장하여 16℃ 이하 온도에서 60~120일 숙성한다.

Tip

체다 치즈의 체다링(Cheddaring)

‘체다링(Cheddaring)’ 과정은 체다 치즈에만 있는 독특한 처리방식으로 약 2~3시간에 걸쳐 치즈벨 안에서 가온하며 커드를 블록으로 겹쳐 쌓고 그 위에 또다시 쌓는 것이다. 이 방법을 통해 부패성 세균이나 가스 생성균을 억제하고, 유산의 급속한 증가가 일어나 유리 수소이온(*free hydrogen ions*)dp 의해 대장균균이 억제되도록 한다. 또한, 겹쳐 쌓는 동안 커드가 더욱 평평하게 퍼져서 조직의 신장성을 좋게하고 수분이 조절된다. 외국에서는 대부분의 치즈 공장에서 이 방법을 도입하여 이용하고 있다.



체다 치즈 제조용 스타터

체다 치즈 제조 시 이용되는 스타터는 다양한 치즈 제조에 쓰이는 중온균 스타터(*Lactococcus lactis ssp. cremoris*, *Lactococcus lactis ssp. lactis*)를 이용한다.



베르크 치즈 Berg Cheese



베르크 치즈는 초경질치즈에 속해 수분함량이 낮아 단단하며, 10개월 이상의 장기적인 숙성 기간을 거치게 된다. 원유 살균 후, 고온균의 스타터 배양과 응유효소(렌넷)을 첨가한 후, 유청 배출과 동시에 온도를 서서히 올리며(가온) pH가 5.9에 도달할 때까지 계속적으로 교반하는 것이 중요하다.



1 원유를 65℃까지 살균한다.



2 34℃까지 냉각한다.



3 고온균 스타터를 1.3g(원유 100kg 기준)을 첨가하고 50분 간 놓아둔다.



4 렌넷 19mL(원유 100kg 기준)을 준비하고 물에 10배 희석하여 첨가한 후, 45분간 놓아둔다.



5 나이프를 이용해 커드가 응고되었는지 가장자리 부분을 눌러 굳기를 확인한다.



6 적절한 굳기가 확인되었다면 커드를 1cm 크기로 가로세로방향으로 절단한다.



7 20분 교반 후, 유청의 20%를 뺀다.



8 약 40분에 걸쳐 32℃에서 53℃로 서서히 올리고 30분 간 추가 섞어준다.



9 유청을 완전 뺀다.



10 커드를 천에 담아 남은 유청을 뺀다.



11 압착시간을 1차(30분), 2차(60분)으로 나누어 성형하여 예비압착한다.



12 치즈무게의 3배 정도 무게를 눌러 24시간 본 압착한다.



13 나이프로 치즈의 옆면을 돌려 탈착유도를 한 후, 8시간(치즈 1kg 기준) 염지한다.



14 완성된 베르크 치즈



베르크 치즈 제조용 스타터

상업용으로 판매되고 있는 스타터 중 모짜렐라 치즈 제조용으로 알려진 고온성균 스타터(*Lactobacillus bulgaricus*, *Streptococcus thermophilus*)를 이용한다.



까쵸까발로 치즈 Caciocavallo Cheese



표주박 모양이 특징적인 까쵸까발로 치즈는, 파스타필라타 치즈의 일종이다. 뜨거운 물에 치즈 커드를 녹이면 마치 밀가루 반죽처럼 특유의 늘어나는 성질을 갖게 되는데, 이를 이용해서 다양한 모양으로 제조하는 치즈가 바로 파스타필라타 타입 치즈이다. 모양에 따라 치즈의 이름도 천차만별인데, 그 종류로는 크게 모짜렐라, 스트링, 노디니(매듭 모양), 프레차(땀기머리 모양), 까쵸까발로(말갈기 모양) 등이 있다. 이러한 까쵸까발로 치즈는, 종종 치즈 가운데에 버터를 넣어 만들기도 하며, 훈연처리를 하기도 한다. 모짜렐라 치즈와 유사하게 커드 성형 과정을 거쳐, 오목하게 들어간 부분에 줄을 매어 매달린 상태로 숙성하는 것이 가장 큰 특징이다.



1 65°C에서 30분간 원유를 살균한다.



2 34°C까지 냉각한다.



3 모짜렐라 제조용 스타터 3g(원유 100kg 기준)을 첨가하여 40분 간 놓아둔다.



4 렌넷 23mL(원유 100kg 기준)을 준비하고, 물에 10배 희석하여 첨가한다. 첨가 후 2분 간 교반한 후 40분 놓아둔다.



5 나이프를 이용해 커드가 응고되었는지 가장자리 부분을 눌러 굳기를 확인한다.



6 적절한 굳기가 확인되었다면 커드를 1cm 크기로 가로세로방향으로 절단한다.



7 절단 후 천천히 5분 간 교반한 후 온도를 30분에 걸쳐 43℃까지 서서히 올려준다. 43℃ 도달 후, 가운을 중지시키고 약 15분 동안 절단한 커드를 천천히 섞어준다.



8 커드를 40분 간 놓아둔 후 유청을 뺀다. 그리고 다시 30분 간 놓아둔다.



9 유청이 배제된 커드를 일부 잘라 80℃ 정도 열수에 커드에 넣어 성형한다.



10 본격적인 제조에 앞서 커드가 반죽하여 잘 늘어나는지 확인한다.



11 상단 부분을 쥐어서 주머니 모양으로 만든다.



12 커드의 윗부분을 깔끔하게 자른다.



13 오목하게 들어간 부분에 줄을 맨다.



14 4℃의 냉장온도에서 끈으로 매달아 숙성한다.



15 숙성된 까초까발로 치즈.



까초까발로 치즈 제조용 스타터

까초까발로 치즈에 이용되는 스타터는 모짜렐라 치즈 제조용 스타터와 동일하다. *Lactobacillus bulgaricus*, *Streptococcus thermophilus* 으로 고온성균 스타터를 사용할 수 있다.





치즈 이야기

우유로 만든 유제품의 종류와 특징

PART1 우유란 무엇인가

PART2 우유로 만든 유제품의 종류와 특징

발효유 | 버터 | 아이스크림

참고 유가공품의 분류와 유형별 정의

PART3 국내 소규모 낙농가 생산 유제품 판매 및 낙농체험 정보

PART I

우유란 무엇인가?

우유(牛乳, Milk)란?

● 새끼를 낳은 암소의 젖으로 암소의 유방 내 유선세포(乳腺細胞)에서 생합성되어 유두를 통해 분비되는 특유의 풍미가 있는 불투명한 백색 액체이다. 복잡하게 얽혀있는 생리 과정을 거쳐 생산된 우유는 송아지의 발육에 필요한 모든 영양소를 골고루 함유하고 있어 예로부터 유익하게 섭취되어 왔다.

시유(市乳, Market milk)란?

● ‘시유’는 유제품 중에서도 가장 기본이 되는 제품이다. 쉽게 말하자면 흰색의 마시는 우유로, 포장용기에 담아 시판되는 것이다. 목장에서 수유한 원유를 축산물 위생관리법 축산물의 위생적인 관리와 그 품질의 향상을 도모하기 위한 법⁹⁾에 따라 검사하고, 일정 기준 이상 합격한 원유를 여과, 균질, 살균, 포장 등의 과정을 거쳐서 만들게 된다. 이러한 시유는 우유 외에 다른 성분이 전혀 함유되어있지 않은, 우유 그 자체를 의미한다.



사진 출처 농촌진흥청 블로그 기자단

9) 축산물의 생산 및 가공, 유통, 검사 등 전반적인 과정에 필요한 사항을 정해 축산업의 건전한 발전과 공중위생의 향상에 이바지함을 그 목적으로 한다.(식품의약품안전처)

우유의 역사

- 세계 역사 속 우유가 등장한 시기는 기원 전 3천 5백년 경으로 추정한다. 유프라테스(Euphrates) 계곡 근처에서 소젖을 짜는 사람과 젖을 받는 모습이 새겨진 벽화 발견을 그 근거로 한 것이다. 고대 이집트, 로마, 그리스에서도 우유를 고급식품으로 이용한 기록들이 존재한다.
 - 기원전 4백년 경 의학의 아버지로 알려진 히포크라테스는 우유를 가장 완전한 식품으로 정의한 바 있다. 이밖에 역사 속 인물들의 우유에 대한 찬사는 계속 이어져 왔다.

- 솔로몬 왕 “그대의 음식으로 그대 가족의 음식으로 그리고 그대 아내의 음식으로 우유를 먹여라”
- 윈스턴 처칠 “한 나라가 미래를 위해 할 수 있는 가장 안전한 투자는 어린이들에게 우유를 먹이는 일이다”
- 존 F 케네디(전 미국 대통령) “백악관의 식탁에 하루도 우유가 빠지는 날이 없게 하자”

- 유엔 산하, 식량농업기구(FAO)는 2001년부터 매년 6월 1일을 ‘세계 우유의 날’을 지정하여 운영하고 있다.
- 우리나라는 고구려 시조인 주몽이 말의 젖을 먹고 자랐다는 설화가 있으며, 여러 문헌자료에서 삼국시대 때 소수 층에서 우유를 식용했다는 사실을 알 수 있다. 그러나 이 시기에 우유의 이용은 왕이나 귀족 같은 일부 계층에 한정되었고, 식품보다는 보양식이나 치료식으로 이용되었다.
- 이후 1960년대 초부터 본격적인 낙농업의 시작으로 꾸준히 발전하여 현재 우유는 주변에서 흔히 접할 수 있는 식품이 되었으며, 전 세계적으로 우유를 활용한 다양한 유제품이 만들어지고 있다.

우유의 영양적 가치

우유에는 단백질과 유당, 유지방, 무기질, 비타민 등 114가지 영양소가 골고루 들어있다. 특히 글루탐산, 라이신 등의 아미노산이 풍부하고, 필수 지방산인 리놀산과 아라키돈산도 함유되어 있다. 또한 유당은 장내 세균을 정상적으로 유지하고 칼슘의 흡수를 돕는 훌륭한 에너지원이다. 무기질은 우유 내 카제인 단백질¹⁰⁾과 결합하여 우유 성분이 일정하게 유지되도록 하는데, 특히 칼슘과 인, 마그네슘이 많이 들어있다. 뿐만 아니라 우유는 비타민 B1, B6, A, D, E, K 등의 좋은 공급원이 된다.



10) 우유를 구성하는 주요 단백질로, α-카제인, β-카제인, κ-카제인 등이 있다.

생애주기에 따른 우유의 가치

① 영·유아기

- 우유의 균형적인 영양소로 유아에게 필요한 영양소를 섭취할 수 있고, 키도 커지고 최대의 골량을 축적할 수 있다.

② 아동·청소년기

- 우유의 유당과 단백질은 뇌 세포 생성과 연관되어, 두뇌발달을 촉진시킬 수 있다. 또한 우유 섭취는 안정적인 정서를 형성시킨다. 그리고 보편적으로 알려져 있듯이, 우유의 칼슘은 치아와 뼈를 구성하는 주요 성분이다.

③ 성인 여성

- 특히 여성의 경우, 우유는 더 중요한 영양 공급원이 된다. 임신 중에 칼슘이 부족하게 되면 임신성 고혈압이 생길 수 있고, 출산 후 골다공증이 올 수 있다고 한다. 그렇기 때문에 임신한 여성의 경우 우유 3~4잔의 섭취가 권장된다. 또한, 월경 전 증후군 개선에도 도움을 주고, 폐경 이후 급속하게 빨라지는 골 손실에도 대비할 수 있다.

- 우유의 칼슘은 지질 합성을 억제하는 작용을 하기 때문에 비만억제 효과도 있다.

④ 노년기

- 우유에는 노인 건강에 필요한 영양소가 균형 있게 들어있으며, 영양소 흡수율 또한 높다. 그리고 우유 내 칼슘과 비타민D로 노인의 골 손실을 예방 할 수 있다.

우유는 언제, 어떻게 먹어야 더 건강하게 즐길 수 있을까?

〈1〉 매일 마시자 한국인의 식단에서 가장 부족하기 쉬운 영양소가 칼슘이다. 우유 한 컵에는 약 224mg의 칼슘이 함유돼 있어 일일 필요량인 700mg의 1/3을 보충할 수 있다. 하루에 마셔야 하는 우유 양은 성장기 어린이 3컵, 성인 2컵 정도이며, 골다공증이 염려되는 사람은 자주 마시는 것이 좋다.

〈2〉 잠이 안 올 때 마시자 두뇌의 정상적인 기능은 세로토닌, 아세틸콜린, 도파민 등 신경전달물질에 의해 이뤄진다. 이중 세로토닌은 수면조절 작용을 한다. 우유에 들어있는 트립토판은 세로토닌의 합성을 도와 숙면을 취하도록 돕는다.

〈3〉 적당히 차갑게 마시자 우유를 보관할 때는 미생물 오염과 증식을 방지하기 위해 냉장고에 보관해야 한다. 상온에 오래 보관하면 물을 탄 것처럼 싱겁게 느껴진다. 이때 다시 냉장고에 두었다가 마시면 원래의 맛을 느낄 수 있다.

〈4〉 몸에 맞는 우유로 골라 마시자 우리나라에서 판매하는 우유는 성분을 조정하지 않고 만든 백색시유(흰 우유), 성분(칼슘, 무기물, 비타민 등)을 강화해 만든 강화우유, 지방 함량을 조정한 저지방우유 등이 있다. 일반인은 백색시유를 마시는 것이 좋지만 성장기 어린이나 골다공증이 염려

되는 노인은 칼슘이나 무기물을 강화해 만든 강화우유를 마시는 것이 효과적이다. 체중 조절이 필요하다면 지방을 뺀 저지방우유나 무지방우유를 골라 먹는 것이 좋다.

〈5〉 설사와 복통이 나타난다면 발효유, 치즈로 즐기자 우유를 마시면 속이 더부룩하고 설사가 일어나는 경우가 있다. 이는 유당을 분해하는 락타아제(유당 분해 효소)가 충분히 분비되지 않는 ‘유당불내증’ 때문이다. 매일 조금씩 우유 양을 늘리거나 빵 등 다른 식품과 함께 먹는 것이 좋다. 또, 유당이 분해된 발효유와 치즈를 먹는 것도 좋은 방법이다.

〈6〉 요리에 이용해 보자 파전이나 빈대떡을 만들 때 물대신 우유로 반죽하면 더 고소하다. 팔빙수 에도 얼음 대신에 우유를 얼려 만들면 맛과 영양을 동시에 챙길 수 있다.



우유로 만든 유제품의 종류와 특징

1 발효유

발효유의 정의

- 원유 또는 유가공품을 유산균, 효모로 발효시킨 것이나, 이에 다른 식품 또는 식품첨가물 등을 위생적으로 첨가한 것
- 발효유의 한 종류인 요구르트의 어원은 터키어인 yogurt에서 왔는데, 이는 yogurtmak(쥬다)에서 생겨난 말이다.
- 일반적인 요구르트 제조에는 탈지유를 사용한다. 이를 농축하거나 분유나 연유를 넣어 농도조정 후 살균하고 스타터(발효를 위한 유산균)를 첨가하여, 병이나 종이용기에 넣어 젖산 발효¹¹⁾하고 균화 만들어진다.

발효유의 분류에 따른 정의

종류	정의
발효유	원유 또는 유가공품을 발효시켜 호상 또는 액상으로 한 것으로 무지고형분 3%이상인 것
농후발효유	원유 또는 유가공품을 발효시켜 호상 또는 액상으로 한 것으로 무지고형분 8%이상인 것
크림발효유	원유 또는 유가공품을 발효시킨 것으로 무지고형분 3%이상, 유지방 8% 이상의 것
농후크림발효유	원유 또는 유가공품을 발효시킨 것으로 무지고형분 8% 이상, 유지방 8%이상의 것
발효버터유	버터유를 발효시킨 것으로 무지고형분 8%이상인 것
발효유분말	원유 또는 유가공품을 발효시켜 분말화한 것으로 유고형분 85% 이상의 것

11) 젖산균이 당류를 분해하여 그 결과 젖산이 생기는 현상

발효유의 기원 및 보급

- 요구르트의 기원은 정확하지 않지만, 기원전 3000년경부터 다양한 형태로 이용되어 왔다고 한다. 주로 발칸 지방과 중동, 특히 동부 지중해 연안에서 제조되었으며 성경에도 자주 등장하였다.
- 러시아의 세균학자 메치니코프가 발칸 지방에 장수자가 많은 것은 요구르트를 자주 마시기 때문이고, 이 요구르트를 마시면 젖산균이 장내에서 독소를 생성하는 유해균을 억압한다고 하여 이후 전세계적으로 보급되어 오늘날에는 대중적인 식품이 되었다.

※ 그릭요거트(Greek yogurt)란?

- 그릭요거트는 그리스 등 지중해 연안지역에서 전통 방식으로 만들어 먹던 요거트로, 제조 과정에서 인공적인 첨가물 없이 건강한 원유와 신선한 과일만을 사용하기 때문에 2006년 미국 《헬스》지에서 선정한 5대 슈퍼푸드에 속하기도 했다. 건강에 대한 관심이 높아진 요즘 그릭요거트가 뜨고 있다.
- 일반 요거트에 비해 수분이 제거되었기 때문에 질감이 단단하고 맛이 진한 그릭요거트는 단백질 함량이 1.5배 이상 높고 나트륨과 당 성분이 절반 이하로 낮은 특성을 가지고 있다. 유산균도 1g 당 1억 마리나 들어있기 때문에 근육과 골격을 강화시키고 면역력을 높여주며 장 건강에 도움이 된다고 알려져 있다. 특히 유당 함유량이 낮아서 유당불내증이 있는 사람들이 먹어도 괜찮은 식품이다.



2 버터

버터의 정의

- 우유류 등에서 유지방 성분을 분리한 것이나 발효시킨 것을 그대로, 또는 여기에 식품이나 첨가물을 가하고 교반(화학적 성질이 다른 물질을 에너지를 사용하여 균일한 혼합 상태로 만드는 일)하여 가공한 것
- 우유의 지방을 분리해 크림을 만들고, 이를 세게 휘저어 엉기게 한 다음 응고시켜 제조한다.

버터의 분류에 따른 정의

종류	정의
버터	원유, 우유류 등에서 유지방분을 분리한 것이나 발효시킨 것을 교반하여 연압한 것으로 유지방분 80% 이상의 것(식염이나 식용색소를 가한 것 포함)
가공버터	원유 또는 우유류 등에서 유지방분을 분리한 것이나 발효시킨 것 또는 버터에 식품이나 식품 첨가물을 가하고 교반, 연압 등 가공한 것으로 유지방분 30%이상인 것
버터오일	버터 또는 유크림에서 유지방 이외에 거의 모든 수분과 무지유고형분을 제거한 것

버터의 역사

- 버터의 기원에 대해서는 두 가지 설이 있다. BC 3000년경 바빌로니아에서 시작되었다는 것과, 고대 인도로 추정하는 것이 있는데, 후자의 경우 우유를 교반하여 버터를 만들었다고 하는 인도의 신화로 추정한 것이다.
- 고대시대에는 식용보다는 화장품이나 연고로 사용했다는 기록이 많다. 이러한 버터는 중세시대까지는 귀한 식품이었고, 근세에 와서야 북유럽에서 대량생산이 가능해지면서 이후 오늘날처럼 대중적인 식품이 되었다.



버터의 활용법과 보관법

- 버터는 그 특유의 깊은 풍미로 인해 해산물과도 잘 어울려, 버터구이 오징어나 대하버터구이 등의 요리에 보편적으로 많이 활용되고 있다. 또한 간단하게 빵에 발라서 바로, 혹은 구워서 먹기도 하고, 손쉽게 만들어서 한 끼니로 만들어 먹을 수 있다.
- 볶음밥에도 재료를 볶을 때 사용한다면 더 깊은 맛을 느낄 수 있다. 이외에도 스테이크나 생선 요리 등에서 폭넓게 활용되고 있다.
- 버터의 경우 냉장 보관시 유통기한이 짧은 편인데다 다른 식품의 냄새를 잘 흡수하는 편이기 때

3 아이스크림

아이스크림의 정의

- 원유, 유가공품을 원료로 하여 여기에 다른 식품 또는 첨가물을 가한 후 냉동, 굳힌 것을 말하며, 유산균 함유 아이스크림은 유산균 또는 발효유를 함유한 제품으로 표시한 아이스크림류를 의미한다.
- 우유나 유제품에 당류나 향료 등 부재료를 혼합해 균질화, 살균, 냉각 후 숙성하고 휘저어 공기를 함유시키고 얼려 굳히는 순서로 만든다.

아이스크림의 역사

- 아이스크림은 고대 중국에서부터 시작된 것으로 보여진다. 고대 중국인들은 겨울에 내리는 눈에 과일주스를 혼합하여 제조한 빙과제조법을 사용하였는데, 이를 13세기 마르코폴로가 이태리로 귀국 후 전수하여 17세기에는 유럽 전반으로 전파되었다고 한다.
- 우리나라는 1960년대까지는 빙과류가 주로 제조, 판매되었고, 1970년대에 낙농산업이 발전되면서 아이스크림산업도 함께 발전되었다.

아이스크림의 분류

종류	정의
아이스크림	아이스크림류 이면서 유지방(우유로부터 얻은 지방)분 6% 이상, 유고형분 16% 이상의 것
아이스밀크	아이스크림류 이면서 유지방분 2% 이상, 유고형분 7% 이상의 것
샤베트	아이스크림류이면서 무지고형분 2% 이상의 것
저지방 아이스크림	버터 또는 유크림에서 유지방 이외에 거의 모든 수분과 무지유고형분을 제거한 것
비유지방 아이스크림	아이스크림류이면서 조지방 5% 이상, 무지유고형분 5% 이상의 것

아이스크림에 대한 상식

- 미국 하버드 의과대학 주지 차바로 박사팀에 의하면, 아이스크림이 불임 가능성을 낮춰주는데 기여한다고 한다. 임신 계획을 세웠거나 임신한 경험이 있는 여성 18,555명을 조사한 결과 일주일

에 두 번 이상 아이스크림을 먹는 여성은 그렇지 않은 여성 보다 불임 위험이 38% 더 낮게 나타났는데, 이는 아이스크림의 지방이 난소의 기능을 돕는 역할을 했다고 볼 수 있기 때문이라고 한다.

● 아이스크림을 많이 먹으면 살이 쪼다? 사실은 그렇지 않다. 기준 이상으로 많이 먹으면 얘기는 달라지겠지만, 적당량은 생각보다 살이 찌지 않는다고 한다. 아이스크림은 글리세믹 지수(glycemic index)¹²⁾가 낮기 때문이라고 한다. 포도당(설탕)은 100, 쌀은 70인데 비해 아이스크림은 30~40 정도이다.



12)음식물이 혈중으로 흡수되는 정도를 나타냄

유가공품의 분류와 유형별 정의

유가공품의 분류

제품 종류	항 목
우유류	우유, 강화우유, 환원유, 유산균 첨가 우유
저지방 우유류	저지방 우유, 환원 저지방 우유, 강화 저지방 우유, 환원강화 저지방 우유, 유산균첨가 저지방 우유
무지방 우유류	무지방 우유, 환원 무지방 우유, 강화 무지방 우유, 환원강화 무지방 우유, 유산균첨가 무지방 우유
유당분해 우유	유당분해 우유, 저지방 유당분해 우유, 무지방 유당분해 우유
가공우유	가공유, 저지방 가공유, 무지방 가공유, 유음료
산양유	-
발효유류	발효유, 농후 발효유, 크림 발효유, 농후크림 발효유, 발효 버터유, 발효유 분말
버터유류	버터유, 버터유 분말
농축유류	농축 우유, 탈지농축 우유, 가당 연유, 가당탈지 연유, 가공 연유
유크림류	유크림, 가공 유크림, 분말 유크림
버터류	버터, 가공버터, 버터오일
자연치즈	경성치즈, 반경성치즈, 연성치즈, 생치즈
가공치즈	경성 가공치즈, 반경성 가공치즈, 혼합 가공치즈, 연성 가공치즈
분유류	전지분유, 탈지분유, 가당분유, 혼합분유
유청류	유청, 농축 유청, 유청 분말, 유청단백 분말
유당	-
유단백 가수분해식품	유단백 가수분해물, 유단백 가수분해물 가공식품
조제유류	조제분유, 조제우유, 성장기용 조제분유, 성장기용 조제우유, 기타 조제분유, 기타 조제 우유
아이스크림류	아이스크림, 아이스밀크, 사베트, 저지방 아이스크림, 비유지방 아이스크림
아이스크림 분말류	아이스크림 분말, 아이스밀크 분말, 사베트 분말, 비유지방 아이스크림 분말
아이스크림 믹스류	아이스크림 믹스, 아이스밀크 믹스, 사베트 믹스, 저지방 아이스크림 믹스, 비유지방 아이스크림 믹스

자료 출처 축산물의 가공기준 및 성분규격

유가공품의 제품 유형별 정의

제품 유형	종류	정의
우유류	우유	원유를 살균 또는 멸균처리한 것(원유 100%)
	강화우유	우유에 비타민 또는 무기질을 강화한 것(원유 100%, 단, 강화제 제외)
	환원우유	유가공품으로 원유성분과 유사하게 환원하여 살균 또는 멸균 처리한 것으로 유고형분(전지분유와 성분규격이 같은 것) 11% 이상의 것
	유산균 첨가 우유	우유에 유산균을 첨가한 것(원유 100%, 단, 유산균 제외)
저지방 우유류	저지방 우유	원유의 유지방분을 0.6~2.6%로 조정하여 살균 또는 멸균한 것(원유 100%)
	환원 저지방 우유	유가공품으로 저지방우유와 유사하게 환원한 것으로 무지유고형분(탈지분유와 성분 규격이 같은 것) 8% 이상의 것
	강화 저지방 우유	저지방우유에 비타민 또는 무기질을 강화한 것(원유 100%, 단, 강화제 제외)
	환원강화 저지방 우유	유가공품으로 저지방우유와 유사하게 환원한 것에 비타민, 무기질을 강화한 것으로 무지유고형분(탈지분유와 성분규격이 같은 것) 8% 이상의 것
	유산균첨가 저지방 우유	저지방우유에 유산균을 첨가한 것(원유 100%, 단, 첨가유산균 제외)
무지방 우유류	무지방 우유	원유의 유지방분을 0.5% 이하로 조정하여 살균 또는 멸균한 것(원유 100%)
	환원 무지방 우유	유가공품으로 무지방우유와 유사하게 환원한 것으로 무지유고형분(탈지분유와 성분규격이 같은 것) 8% 이상의 것
	강화 무지방 우유	무지방우유에 비타민 또는 무기질을 강화한 것(원유 100%, 단, 강화제 제외)
	환원강화 무지방 우유	유가공품으로 무지방우유와 유사하게 환원한 것에 비타민, 무기질을 강화한 것으로 무지유고형분(탈지분유와 성분규격이 같은 것) 8% 이상의 것
	유산균첨가 무지방 우유	무지방우유에 유산균을 첨가한 것(원유 100%, 단, 첨가유산균 제외)
유당분해 우유	유당분해 우유	원유의 유당을 분해 또는 제거한 것이나, 이에 비타민, 무기질을 강화한 것으로 살균 또는 멸균처리한 것
	저지방 유당분해 우유	원유 또는 저지방우유의 유당을 분해 또는 제거하여 유지방분을 0.6~2.6%로 조정한 것이나, 이에 비타민, 무기질을 강화한 것으로 살균 또는 멸균처리한 것
	무지방 유당분해 우유	원유, 우유, 저지방우유 또는 무지방우유의 유당을 분해 또는 제거하여 유지방분을 0.5% 이하로 조정한 것이나, 이에 비타민, 무기질을 강화한 것으로 살균 또는 멸균 처리한 것
가공우유	가공우유	원유 또는 유가공품을 원료로 하여 이에 다른 식품 또는 식품첨가물 등을 가한 후 살균 또는 멸균 처리한 것이거나 살균 또는 멸균처리 후 식품 또는 식품첨가물 등을 무균적으로 첨가한 것
	저지방 가공우유	원유 또는 유가공품을 원료로 하여 이에 다른 식품 또는 식품첨가물 등을 가한 후 살균 또는 멸균 처리한 것이거나, 살균 또는 멸균처리 후 식품 또는 식품첨가물 등을 무균적으로 첨가한 것으로 조지방 0.6~2.6%의 것
	무지방 가공우유	원유 또는 유가공품을 원료로 하여 이에 다른 식품 또는 식품첨가물 등을 가한 후 살균 또는 멸균처리한 것이거나, 살균 또는 멸균처리 후 식품 또는 식품첨가물 등을 무균적으로 첨가한 것으로 조지방 0.5% 이하의 것
	유음료	무지유고형분이 4% 이상 함유된 음료로서 다른 유가공품에 해당되지 아니하는 것
산양유	-	산양의 원유를 살균 또는 멸균 처리한 것(산양의 원유 100%)

제품 유형	종류	정의
발효유류	발효유	원유 또는 유가공품을 발효시킨 것이나, 이에 다른 식품 또는 식품첨가물 등을 위생적으로 첨가한 것으로 무지유고형분 3% 이상의 것
	농후 발효유	원유 또는 유가공품을 발효시킨 것이나, 이에 다른 식품 또는 식품첨가물 등을 위생적으로 첨가한 것으로 호상 또는 액상으로 한 무지유고형분 8% 이상의 것
	크림 발효유	원유 또는 유가공품을 발효시킨 것이나, 이에 다른 식품 또는 식품첨가물 등을 위생적으로 첨가한 것으로 무지유고형분 3% 이상, 유지방 8% 이상의 것
	농후크림 발효유	원유 또는 유가공품을 발효시킨 것이나, 이에 다른 식품 또는 식품 첨가물 등을 위생적으로 첨가한 것으로 무지유고형분 8% 이상, 유지방 8% 이상의 것
	발효 버터유	버터유를 발효시킨 것으로 무지유고형분 8% 이상의 것
	발효유 분말	원유 또는 유가공품을 발효시킨 것이나, 이에 다른 식품 또는 식품첨가물 등을 위생적으로 첨가한 것으로 분말화한 유고형분 85% 이상의 것
버터유류	버터유	우유의 크림에서 버터를 제조하고 남은 것을 살균 또는 멸균 처리한 것
	버터유 분말	우유의 크림에서 버터를 제조하고 남은 것을 살균 또는 멸균 처리한 것을 분말로 한 것
농축유류	농축 우유	원유를 그대로 농축한 것
	탈지농축 우유	원유의 유지방분을 0.5% 이하로 조정하여 농축한 것
	가당 연유	원유에 당류를 가하여 농축한 것
	가당탈지 연유	원유의 유지방분을 0.5% 이하로 조정한 후 당류를 가하여 농축한 것
	가공 연유	원유 · 우유류 · 저지방우유류 또는 무지방우유류에 식품 또는 식품첨가물을 가하여 농축한 것
유크림류	유크림	원유 또는 우유류에서 분리한 유지방분으로 유지방분 30% 이상의 것
	가공 유크림	유크림에 다른식품 또는 식품첨가물등을 가하여 가공한 것으로 유지방분 18% 이상의 것
	분말 유크림	유크림에 다른식품 또는 식품첨가물등을 가하여 분말화 한 것으로 유지방분 50% 이상의 것
버터류	버터	원유, 우유류 등에서 유지방분을 분리한 것이나 발효시킨 것을 교반하여 연압한 것으로 유지방분 80% 이상의 것(식염이나 식용색소를 가한 것 포함)
	가공버터	원유 또는 우유류 등에서 유지방분을 분리한 것이나 발효시킨 것 또는 버터에 식품이나 식품 첨가물을 가하고 교반, 연압 등 가공한 것으로 유지방분 30% 이상(단, 유지방분의 함량이 제품의 지방함량에 대한 중량비율로서 50% 이상일 것)의 것
	버터오일	버터 또는 유크림에서 유지방 이외의 거의 모든 수분과 무지유고형분을 제거한 것
자연치즈	경성치즈	유고형분이 60% 이상, 유지방이 24% 이상인 것
	반경성치즈	유고형분이 40% 이상, 유지방이 9.8% 이상인 것
	연성치즈	유고형분이 35% 이상, 유지방이 7% 이상인 것
	생치즈	유고형분이 18% 이상, 유지방이 3.6% 이상인 것
가공치즈	경성 가공치즈	유고형분이 50% 이상, 유지방이 25% 이상인 것
	반경성 가공치즈	유고형분이 46% 이상, 유지방이 18.4% 이상인 것
	혼합 가공치즈	유고형분이 38% 이상, 유지방이 7.6% 이상인 것
	연성 가공치즈	유고형분이 34% 이상, 유지방이 6.8% 이상인 것

제품 유형	종류	정의
분유류	전지분유	원유에서 수분을 제거하여 분말화한 것(원유 100%)
	탈지분유	탈지유에서 수분을 제거하여 분말화한 것(탈지유 100%)
	가당분유	원유에 당류(설탕, 과당, 포도당, 올리고당류)를 가하여 분말화한 것(원유 100%, 가당량은 제외)
	혼합분유	원유, 전지분유, 탈지유 또는 탈지분유에 곡분, 곡류가공품, 코코아 가공품, 유청, 유청분말 등의 식품 또는 식품첨가물을 가하여 가공한 분말상의 것으로 원유, 전지분유, 탈지유 또는 탈지분유(유고형분으로서) 50% 이상의 것
유청류	유청	생유청을 살균한 것
	농축 유청	생유청을 농축한 것
	유청 분말	생유청에서 거의 모든 수분을 제거하여 분말상태로 한 것
	유청단백 분말	생유청에서 유당이나 무기질을 제거하고 거의 모든 수분을 제거하여 분말상태로 한 것
유당	-	유당이라 함은 탈지우유 또는 유청에서 탄수화물 성분을 분리하여 분말화한 것(원유 또는 유가공품 100%)
유단백 가수분해 식품	유단백 가수분해물	유단백을 가수분해하여 식용에 적합하도록 가공한 것으로 유단백가수분해물 100%의 것
	유단백 가수분해물 가공식품	유단백가수분해물을 원료로 하여 가공한 것으로서 유가공품의 가공에 사용할 목적으로 가공된 것
조제유류	조제분유	원유 또는 유가공품을 원료로 하여 모유의 성분과 유사하게 가공한 분말상의 모유대용품으로 유성분(우유에서 유래된 수분 이외의 성분) 60.0% 이상의 것
	조제우유	원유 또는 유가공품을 원료로 하여 모유의 성분과 유사하게 가공하여 그대로 먹을 수 있는 액상의 모유대용품으로 유성분 9.0% 이상의 것
	성장기용 조제분유	생후 6개월 이상된 영·유아용으로 가공한 분말상의 것으로 유성분 60.0% 이상의 것
	성장기용 조제우유	생후 6개월 이상된 영·유아용으로 가공한 액상의 것으로 유성분 9.0% 이상의 것
	기타 조제분유	원유 또는 유가공품을 원료로 하여 모유의 성분과 유사하게 가공한 분말상의 모유 대용품으로 유성분 60.0% 이상인 것으로 조제분유 및 성장기용조제분유에 속하지 않는 것
	기타 조제 우유	원유 또는 유가공품을 원료로 하여 모유의 성분과 유사하게 가공하여 그대로 먹을 수 있는 액상의 모유대용품으로 유성분 9.0% 이상인 것으로 조제우유 및 성장기용조제우유에 속하지 않는 것
아이스크림 분말류	아이스크림 분말	아이스크림분말류로서 유지방분 18% 이상, 유고형분 48% 이상의 것
	아이스밀크 분말	아이스크림분말류로서 유지방분 6% 이상, 유고형분 21% 이상의 것
	샤베트 분말	아이스크림분말류로서 무지유고형분 6% 이상의 것
	비유지방 아이스크림 분말	아이스크림분말류로서 조지방 15% 이상, 무지유고형분 15% 이상의 것
아이스크림 믹스류	아이스크림 믹스	아이스크림믹스류로서 유지방 6% 이상, 유고형분 16% 이상의 것
	아이스밀크 믹스	아이스크림믹스류로서 유지방분 2% 이상, 유고형분 7% 이상의 것
	샤베트 믹스	아이스크림믹스류로서 무지유고형분 2% 이상의 것
	저지방 아이스크림 믹스	아이스크림믹스류로서 조지방 2% 이하, 무지유고형분 10% 이상의 것
	비유지방 아이스크림 믹스	아이스크림믹스류로서 조지방 5% 이상, 무지유고형분 5% 이상의 것

자료 출처 축산물의 가공기준 및 성분규격

PART 3

국내 소규모 낙농가 생산 유제품 판매 및 낙농체험 정보

지역별 유제품 제조 및 낙농체험 주요 목장 현황

지 역	목장명	홈페이지 및 전화번호	주요 생산품목	체험 프로그램
경기 (16)	수원시	건우 목장 http://www.gwranch.co.kr 031-255-7570	—	치즈·아이스크림 만들기, 우유 요리 만들 및 시식
	용인시	농도원목장 http://www.nongdo.co.kr 031-321-0445	발효유	낙농체험(송아지 관찰, 우유주기, 건조주기, 젓 짜기 등) 치즈, 아이스크림 만들기
	화성시	또나따목장 http://www.ttonatta.com 031-356-1602	우유, 발효유 그릭요거트, 신선치즈	낙농체험(우유주기, 건조주기 등) 치즈·피자 만들기 생태관찰학습
		신하늘목장 http://www.shnlfarm.co.kr 031-356-2065	발효유	낙농체험(우유주기, 건조주기 등) 치즈·아이스크림 만들기 우유 과학교실
		진주목장 http://www.jinjufarm.com 031-356-0073	—	낙농체험(우유주기, 소 먹이주기, 우유짜기, 트랙터 타기 등) 치즈·아이스크림 만들기 계절별 수확체험 등
	파주시	고구려 밀크스쿨 http://www.ggr-ms.kr 031-958-9515	—	목장체험(송아지 우유주기, 사료주기, 송마체험, 활쏘기 등) 치즈 및 치즈요리 만들기 체험
		모산 목장 http://www.mosanfarm.com 031-946-8626	—	목장체험(젓짜기, 사료주기, 우유주기, 젓소와 기념사진 등) 치즈·피자·아이스크림 만들기 및 시식
	이천시	와우 목장 http://www.wowdairy.com 031-641-3366	발효유, 그릭요거트	낙농체험(젓짜기, 우유주기 등) 치즈·아이스크림·피자 만들기
	김포시	꿈목장 http://www.꿈목장.com 070-8806-5352	발효유, 신선치즈	낙농체험(송아지 먹이주기, 건조주기, 축분 연료화 과정 소개 스트링, 구워먹는 치즈 만들기)
		청계 목장 http://www.cheonggyefarm.com 031-322-5200	—	낙농체험(트랙터타기, 송아지 우유주기, 젓 짜기, 동물농장 견학, 한우 건조주기, 아이스크림·치즈 만들기)
	포천시	아트팜 031-536-5216	—	낙농체험(목장체험, 젓짜기, 트랙터 타기 등) 치즈체험, 아이스크림체험
		하네뜨치즈 http://www.hanette.co.kr 070-4177-9066	발효유, 신선치즈, 숙성치즈	치즈·아이스크림·버터 만들기 치즈 활용 요리체험

지 역	목장명	홈페이지 및 전화번호	주요 생산품목	체험 프로그램
경기 (16)	양주시	맹골 마을 http://mengol.invil.org 031-863-6978	—	낙농체험(건초주기, 젖 짜기, 우유주기 등) 아이스크림 · 요구르트 · 치즈 만들기
		허수아비 목장 http://blog.naver.com/ leewuno2 010-4941-2492	—	치즈 만들기 및 시식
	여주시	은아 목장 http://www.eunafarm.com 031-882-5868	발효유, 밀크잼, 신선치즈, 숙성치즈	전통 모짜렐라 치즈 만들기 체험 피자 만들기 체험 등 소시지 만들기 체험 등
	연천군	애심 목장 http://www.welovefarm.com 031-834-3601	발효유, 신선치즈	낙농체험(먹이주기, 우유주기, 젖소의 한 살이 동영상 교육 등) 치즈 만들기 및 치즈요리 체험 소시지 체험, 요리 체험 등
강원 (2)	횡성군	범산 목장 http://www.goodmilk.co.kr 033-342-7854	우유, 발효유 숙성치즈 아이스크림	낙농체험(송아지 우유주기, 젖소 먹이주기, 젖 짜기 등) 치즈 · 피자 · 아이스크림 만들기 야생화전시관, 종유석 전시관, 분재공원, 미술관 관람
	평창군	보배 목장 http://bobaefarm.modoo.at 070-4251-9683	—	낙농체험(젖 짜기, 송아지 우유주기, 건초주기, 트랙타고 마을투어) 치즈 · 아이스크림 · 피자체험
충북 (3)	청주시	영준 목장 043-298-0799	신선치즈	—
		청원 자연치즈 http://chungwonchho. conocean.co.kr 010-5156-8301	발효유, 신선치즈	낙농체험(송아지 우유주기, 건초주기, 트랙터타기) 아이스크림, 까나페 치즈 만들기
	괴산군	아침에 신선목장 http://blog.naver.com/wani43 043-832-7919	발효유, 그릭요거트, 신선치즈	—
충남 (13)	천안시	평안목장 041-542-5463	발효유	치즈 만들기 체험
		효덕목장 (선러브 치즈) http://www.sunlovecheese. com 041-553-8795	발효유, 신선치즈, 숙성치즈	목장체험 (송아지 우유주기 등) 치즈 · 피자 · 아이스크림 만들기
	공주시	석송 목장 http://ssfarm.modoo.at 041-841-5636	발효유, 신선치즈	공주체험(모짜렐라치즈 만들기, 피자 만들기, 생과일 요구르트 맛보기) 여왕체험(모짜렐라 · 페타치즈 · 샐러드 만들기, 생과일 요구르트 맛보기, 치즈김치볶음밥 만들기 및 시식 등)
		청신 목장 http://www.farmcs.com 010-3421-6356	발효유, 신선치즈	공주 치즈피자 만들기, 치즈 봉어빵 만들기
		하대 목장 http://www.하대목장.kr 041-857-3622	발효유, 신선치즈 아이스밀크	목장견학 및 송아지 만나보기 치즈 · 피자 만들기
	보령시	유애래목장 041-642-9645	발효유, 그릭요거트	—
		장현목장 041-936-8468	발효유	—
	당진시	태신목장 http://www.agroland.co.kr 041-356-3154	발효유, 신선치즈, 숙성치즈	오감체험(우유짜기, 송아지 우유주기, 초지체험, 치즈체험)
	금산군	밀크모아 영농조합법인 http://milklong.cnfarm.co.kr 041-751-2100	발효유, 신선치즈	치즈 만들기, 밀크펜션

지 역	목장명	홈페이지 및 전화번호	주요 생산품목	체험 프로그램	
충남 (13)	부여군	태양목장	041-832-5982	발효유	젖소 먹이 학습체험 치즈·요구르트 만들기
		성동목장	http://www.seongdongfarm.com 041-833-5967	—	트랙터 타기, 치즈·아이스크림 만들기
	홍성군	크로바목장	http://www.crobba.co.kr 041-642-9218	발효유, 아이스크림	목장견학, 젖 짜기 체험, 송아지 우유주기 치즈·치즈 피자 만들기
		풀무 우유	041-631-3433	발효유	—
전북 (22)	군산시	백인목장	http://www.웃담요구르트.kr 063-451-4884	발효유	치즈, 아이스크림 만들기
	익산시	벨엘목장	http://rsg.modoo.at 063-856-9961	발효유	—
		장원목장	063-862-6693	발효유, 신선치즈	치즈, 발효유 만들기
	정읍시	서천목장	http://blog.naver.com/suja2004 063-538-1648	발효유	—
	남원시	안터원 목장	063-634-8892	발효유, 신선치즈	—
		희망씨앗농장	http://www.artcheese.com 063-636-1033	발효유, 신선치즈	축사 방문하기, 산양 먹이주기, 젖꼭지 만져보기 크림치즈, 버터 만들기
	진안군	데미샘목장	http://www.데미샘우유.kr 063-433-4509	우유, 숙성치즈	—
		마이산치즈 (돌담목장)	http://doldamfarm.co.kr 010-3172-1197	발효유	—
	무주군	반딧불목장	063-324-2498	발효유	—
	임실군	(영)꽃과목장	http://www.꽃과목장.한국 010-8918-6545	발효유, 신선치즈	낙농체험프로그램운영 (임실치즈마을)
		(영)대한목장	http://ehanfarm.modoo.at 063-644-5800	발효유, 신선치즈	치즈, 피자 만들기 체험
		두마리목장	http://www.doomari.com 063-644-7590	발효유(산양유 첨가) 신선치즈, 숙성치즈	낙농체험프로그램운영 (임실치즈마을)
		(영) 목장의 아침	http://www.rohcheese.com 063-642-6018	발효유, 신선치즈	—
		(영) 밸리에	http://storefarm.naver.com/ valleya 063-644-7590	발효유, 신선치즈	낙농체험프로그램운영 (임실치즈마을)
		(영) 산들치즈	http://www.sandeulcheese.com 063-642-4001	발효유, 신선치즈	—

지 역	목장명	홈페이지 및 전화번호	주요 생산품목	체험 프로그램	
전북 (22)	임실군	숲골 유가공	http://www.soopgol.com 063-642-3544	우유, 발효유, 신선치즈, 숙성치즈	낙농체험프로그램운영 (임실치즈마을)
		엔띠꼬치즈 (자연의 꿈)	063-643-0578	발효유, 신선치즈	-
		이플 (영)	http://www.myeple.com 063-643-3737	발효유, 신선치즈	낙농체험프로그램운영 (임실치즈마을)
		임실 산양유 (숲속산양목장)	http://sanyangyu.com 063-642-1919	발효유(산양유) 신선치즈, 숙성치즈	-
		즐거운 목장	http://www.happygoat.co.kr 063-642-3100	발효유(산양유), 신선치즈, 치즈쿠키	-
	고창군	훈이네 목장	http://hoonsfarm.co.kr 063-561-5641	발효유	-
	부안군	부안 체험랜드	063-582-1111	-	젖소 우유 짜기, 송아지 우유 주기 치즈, 아이스크림, 피자 만들기
전남 (13)	순천시	낙안창령 영농조합법인	061-754-8868	발효유, 신선치즈	-
	나주시	청밀원 산양목장	http://청밀원산양유.com 061-374-7799	발효유(산양유)	-
		청솔목장	061-337-8585	발효유, 신선치즈	소 건조주기, 우유 주기, 승마체험 등 스트링 치즈, 아이스크림 만들기
	곡성군	지은목장	http://jieunmilk.com 061-363-5298	발효유, 신선치즈	-
	구례군	지리산 치즈랜드	http://www.jcheeseland.com 061-782-2587	발효유, 신선치즈	낙농체험(송아지 우유먹이기, 소 풀 주기, 풀 썰매 타기) 치즈체험 승마체험
	고흥군	유로하스 (숲속의 목장)	http://www.youlohas.co.kr 061-832-6690	우유, 발효유, 신선치즈	목장 견학 및 낙농체험
	보성군	대룡목장	http://대룡목장.com 010-2612-3936	발효유, 신선치즈	-
	영암군	보림목장 (코즈영농조합법인)	http://www.koreacheese.com 061-472-7764	발효유, 신선치즈, 숙성치즈	-
		일출목장	http://twitter.com/pju0113 010-4610-4528	발효유, 신선치즈	목장견학 치즈체험(스트링치즈 등)
		지원목장	061-473-3641	발효유, 신선치즈, 숙성치즈	목장견학 치즈체험(스트링, 할루미 치즈 만들기 등)
	함평군	용정목장	010-6636-1161	발효유, 신선치즈	치즈 만들기 체험

지 역	목장명	홈페이지 및 전화번호	주요 생산품목	체험 프로그램	
전남 (13)	영광군	미르목장	http://www.mircheese.com 070-4222-0365	발효유, 신선치즈, 숙성치즈	오감만족 체험프로그램(송아지 우유주기, 건조주기, 젖 짜기, 말 타기 아이스크림·치즈·피자 만들기)
		유레카목장	http://www.eurekacheese.com 061-351-7717	우유, 발효유, 신선치즈, 숙성치즈, 발효버터	낙농체험(건조주기, 우유주기 등) 아이스크림·치즈, 치즈 요리 만들기
경북 (2)	구미시	풀마실 유가 공(영)	http://pulmasil.com 054-481-8899	발효유, 신선치즈	낙농체험(우유짜기, 송아지 우유먹이기, 건조주기, 트랙터 타기, 민속놀이 체험) 신선한 요구르트, 치즈 만들기 체험, 피자체험, 우유 아이스크림 만들기)
	영주시	호수목장	054-633-1132	발효유	밀크 아카데미 치즈 실습
경남 (8)	창원시	두빈목장	010-2930-1532	발효유, 신선치즈	치즈 체험
	진주시	(영) 한누리	055-754-9933	발효유	—
	사천시	가나안목장	http://가나안목장.com 055-854-6682	발효유, 신선치즈	목장체험 치즈체험, 피자체험
	양산시	내화체험목장	http://www.내화체험목장.kr 055-384-2446	발효유	젖소와 사진촬영, 젖소 우유주기, 건조주기 등 스트링 치즈, 아이스크림 및 피자체험, 요거트 시식하기
	의령군	(영) 참도롱	http://www.chamtl.co.kr 055-574-8383	발효유	—
	하동군	금와목장	http://www.farmgw.kr 055-884-0795	발효유, 신선치즈, 숙성치즈	목장체험(송아지 우유주기, 건조주기, 착유과정 둘러보기, 목장 관찰하기) 치즈체험(아이스크림, 치즈, 피자 만들기 체험)
	산청군	누리목장	055-972-6596	—	스트링치즈 만들기 체험
	함양군	삼민목장	http://www.smfarm.net 055-964-5796	발효유, 신선치즈, 숙성치즈	치즈 선택형 1일 만들기 체험
울산 (2)	울주군	영농조합법인 신우PND	052-264-933	발효유, 신선치즈	유기농 우유 아이스크림 만들기, 스트링 치즈 만들기 등
		환희목장	http://www.환희목장.kr 010-4630-1342	—	우유 짜기, 우유 주기, 아이스크림 만들기 자유체험(농기구 만져보기, 탄산수로 족욕하기 등) 치즈 만들기, 피자 굽기, 우유 팥빙수 만들기
제주 (2)	제주시	아침미소 농원목장)	http://www.morningsmile.kr 064-727-2545	발효유, 신선치즈, 숙성치즈	목장견학, 송아지 우유주기, 소 여물주기 아이스크림·치즈체험
		지현목장 (제주 홍스랜드)	http://www.hongslanland.com 064-799-7861	발효유, 신선치즈	시청각 교육 송아지 우유주기, 건조 주기, 목장 견학 등 치즈 놀리기, 피자 만들기, 아이스크림 만들기

국내 주요 유제품 제조판매 및 낙농체험 목장

경기도

- | | | |
|---------------|------------|-----------|
| ● 고구려밀크스쿨(파주) | 진주목장(화성) | 신하늘목장(화성) |
| 모산목장(파주) | 청계목장(용인) | 농도원목장(용인) |
| 아트팜(포천) | ● 애심목장(연천) | 은아목장(여주) |
| 맹골마을(양주) | 하네뜨치즈(포천) | 와우목장(이천) |
| 허수아비목장(양주) | 꿈목장(김포) | |
| 건우목장(수원) | 또나따목장(화성) | |

충청도

충청남도

- | | | |
|------------|-------------|------------|
| ● 성동목장(부여) | 청신목장(공주) | ● 풀무우유(홍성) |
| ● 태신목장(당진) | 석송목장(공주) | 유애래목장(보령) |
| 평안목장(천안) | 하대목장(공주) | 장현목장(보령) |
| 효덕목장(천안) | 태양목장(부여) | |
| 크로바목장(홍성) | (영)밀크모아(금산) | |

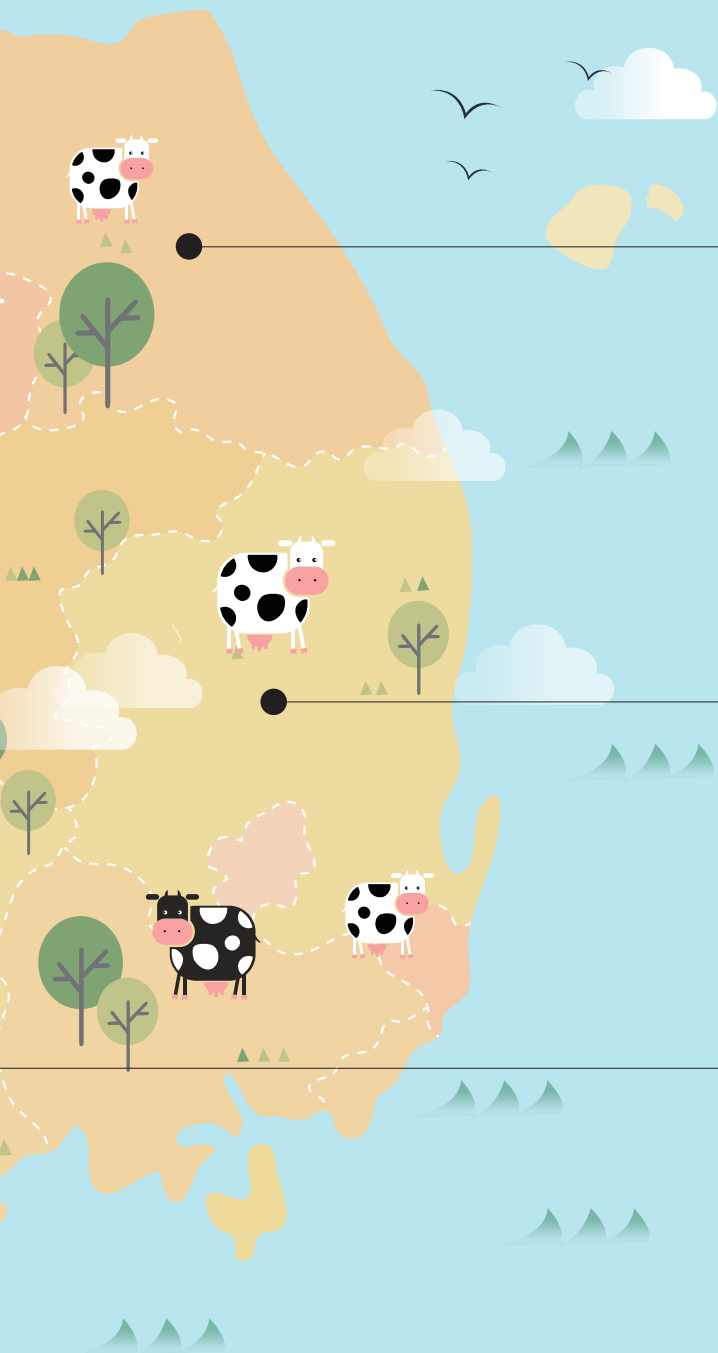
충청북도

- | | | |
|--------------|------------|-------------|
| ● 청원자연치즈(청원) | ● 영준목장(청주) | 아침에신선목장(괴산) |
|--------------|------------|-------------|

제주특별자치도

- 아침미소농원목장
- 지한목장

- 유제품 제조 · 판매 목장
- 낙농체험목장
- 유제품 제조 · 판매 및 낙농체험



강원도

- 보배목장(평창)
- 범산목장(횡성)

경상도

경상북도

- 호수목장(영주)
- 풀마실 유가공(구미)

경상남도

- 누리목장(산청)
- 삼민목장(함양)
- 내화체험목장(양산)
- 두빈목장(창원)
- 금와목장(하동)
- 가나안목장(사천)
- 참도룡(의령)
- 한누리(진주)

울산광역시

- 환희목장(울주군)
- 신우목장(울주군)

전라도

전라북도

- 부안체험랜드(부안)
- 장원목장(익산)
- 백인목장(군산)
- 대한목장(임실)
- 두마리목장(임실)
- 꽃과목장(임실)
- (영)밸리에(임실)
- 숲골유가공(임실)
- (영)이플(임실)
- 희망씨앗목장(남원)
- 뽕엘목장(익산)
- 즐거운목장(임실)
- 임실산양유(임실)
- 엔띠꼬치즈(임실)
- 산들치즈(임실)
- 목장의 아침(임실)
- 안터원목장(남원)
- 반딧불목장(무주)
- 마이산치즈(진안)
- 데미샘목장(진안)
- 서천목장(정읍)
- 훈이네목장(고창)

전라남도

- 미르목장(영광)
- 유레카목장(영광)
- 용정목장(함평)
- 청솔목장(나주)
- 일출목장(영암)
- 지원목장(영암)
- 숲속의 목장(고흥)
- 지리산치즈랜드(구례)
- 지은목장(곡성)
- 청밀원산양목장(나주)
- 보림목장(영암)
- (영)낙안창령(순천)
- 대룡목장(보성)



ㄱ

고다 치즈 130
 고다치즈고등어단호박구이 60
 고다치즈그릴드샐러드 28
 고다치즈명란바게트 26
 국내 소규모 낙농가 생산 유제품 판매 162
 까망베르 치즈 126
 까망베르치즈닭볶음탕 40
 까망베르치즈돼지안심구이 64
 까망베르치즈애호박새우전 50
 까초까발로 치즈 140
 까초까발로치즈가지파스타 90
 까초까발로치즈오리불고기 44
 까초까발로치즈차돌박이볶음밥 70

ㄴ

낙농체형 목장 162
 낙농체형 정보 157

ㄷ

리코타 치즈 122
 리코타치즈김치라비올리 72
 리코타치즈메밀전 52
 리코타치즈춘권피튀김 100

ㄹ

모짜렐라 치즈 114
 모짜렐라치즈달걀말이 36
 모짜렐라치즈등갈비구이 48
 모짜렐라치즈볼튀김 96

ㅂ

발효유 148

버터 149
 베르크 치즈 138
 베르크치즈가지크림스프 88
 베르크치즈감자전 62
 베르크치즈김밥 106
 베이크드맥앤치즈 104
 블루 치즈 128
 블루치즈감자옹심이 58
 블루치즈스콘 102
 블루치즈안심스테이크 78
 블루치즈크림파스타 76
 생애주기별 치즈요리 110

ㅇ

아이스크림 151
 우유란 무엇인가 144
 우유로 만든 유제품의 종류와 특징 148
 유가공품의 분류와 유형별 정의 153

ㅅ

체다 치즈 136
 체다치즈부대찌개 46
 체다치즈소시지랩 108
 치즈의 분류 09
 치즈의 역사 08
 치즈의 영양적 가치 08
 치즈의 이모저모 10
 치즈의 정의 08
 치즈의 종류별 특성 11

ㅋ

카테지 치즈 116
 카테지치즈딸기샐러드 20

카테지치즈프렌치토스트 22
 카테지치즈케이크 98
 콜비 치즈 132
 콜비치즈감자그라탕 82
 콜비치즈떡갈비쿠바샌드위치 30
 콜비치즈비빔밥랩 80
 퀵크 치즈 118
 퀵크치즈새우월남쌈 54
 퀵크치즈오렌지무스 94
 크림 치즈 123
 크림치즈고등어구이 34
 크림치즈김치볶음밥 56
 크림치즈크로켓 92

ㅌ

탈지터 치즈 134
 탈지터치즈간장비빔밥 68
 탈지터치즈미나리파스타 86
 탈지터치즈함박스테이크 84

ㅍ

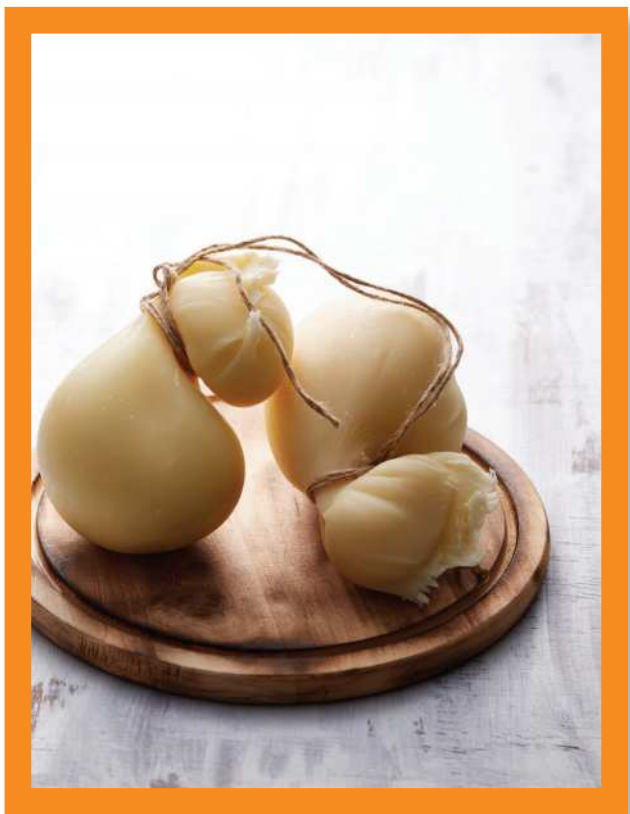
페타 치즈 124
 페타치즈강된장쌈밥 66
 페타치즈제육볶음 38
 페타치즈토마토스파게티 74

ㅎ

할루미 치즈 120
 할루미치즈고기잡채 42
 할루미치즈꼬치산적 32
 할루미치즈단호박샌드위치 24

참고문헌

- 1) 『치즈 종합백과사전』(전라북도 임실군 · 전북대학교 산학협력단, 2007)
- 2) 『최신 유가공학』(김거유 등, 유한문화사, 2011)
- 3) 『낙농화학』(김현욱 등, 선진문화사, 1998)
- 4) 축산물의 가공기준 및 성분규격 『축산물의 기준 및 규격』(식품의약품안전처)
- 5) 『생명과학대사전』(도서출판 여초, 2014)
- 6) 『두산백과』(두산동아)
- 7) 『월간낙농육우』(한국낙농육우협회, 2015. 10월호)
- 8) 네이버 포스트 (키워드 : 아이스크림 검색)
- 9) 『내 미각을 사로잡은 104가지 치즈수첩』(정호정, 우듬지 출판사, 2011)
- 10) 의료신문 Medical today(아이스크림 많이 먹으면 불임 예방?, 2007)
- 11) Fox News(‘냉장고 안 식품 관리법’, 미국, 2015)
- 12) 뉴욕 인터넷신문, Nyculture-Food&Drink
- 13) 인터러뱅 『치즈 이야기- 치즈에 숨어있는 과학(제116호)』
『낙농가의 구원투수, 치즈(제123호)』
- 14) 사진제공 : 농촌진흥청 블로그 기자단, 프로마쥬(FROMAGE)



가정에서 즐기는
자연치즈 요리
활용법

발행일 2016년 7월

발행인 국립축산과학원 오성종

편집인 국립축산과학원 박원서, 정석근, 함준상, 유자연, 김진형, 조수현,
성필남, 김현욱, 김부민, 김윤석, 강선문, 박범영

발행처 농촌진흥청 국립축산과학원 축산물이용과
(55365) 전라북도 완주군 이서면 콩쥐팍쥐로 1500 (금평리 산145-5)

디자인 (주)다이어리알

인쇄 (사)한국척수장애인협회 디지털인쇄소

I S B N 978-89-480-3981-8 93520

※본 책자의 저작권은 국립축산과학원에 있으며 내용 및 사진의 무단복제를 금합니다.