

치즈를 이용해 손쉽게 만드는 요리



왕 준 련
(한국 식생활개발연구회장)

식품의 종류중에서 치즈만큼 종류가 많은 것도 없을 정도로 이름이 알려진것만도 6백종에 이른다. 그러나 치즈는 크게 네추럴치즈와 프로세스 치즈의 두가지로 나눌수 있다.

치즈에는 단백질이 20~30%, 지방이 30%가량, 들어 있어 고열량 식품이면서 소화가 잘 되는 특색이 있다. 술을 마실때 곁들여 먹으면 위를 보호해서 숙취와 악취를 예방하는 효과도있다. 치즈에는 단백질외에도 비타민 A, B₁, B₂, 나이아신등이 있고 칼슘이 풍부한 식품이며, 우유 알레르기인 사람도 우유를 발효시켜 만들었기 때문에 마음놓고 먹을수 있는 영양식품이다.

치즈는 잘라낸 부분을 방습지로 싸서 마르지 않게 서늘한 곳에 저장해야 한다. 곰팡이가 나더라도 걱정할것 없이 그부분만 얇게 잘라 내든가 부드러운 행주로 닦아내면 된다. 발육기 어린이, 허약체질, 병후 회복기에 있는 사람에게는 우수한 식품이다.

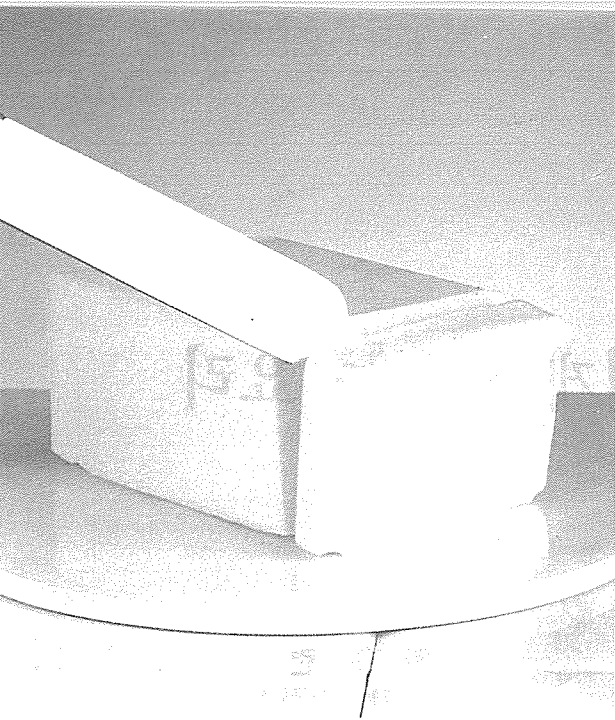
◆ 치즈 깻잎 조개전

※ 재료

- 슬라이스 치즈 5장
- 깻잎 20장
- 조개살 200g
- 붉은 고추 2개
- 파 2뿌리
- 달걀 1개
- 부침가루 1/2컵
- 콩기름 4큰술

※ 만드는 법

- ① 슬라이스 치즈는 가로, 세로 0.5cm 굵기로 썰어놓는다.
- ② 깻잎은 깨끗이 씻은 후 3cm길이로 채킨다.
- ③ 조개살은 소금물에 씻어 소쿠리에 건져 물기를 뺀 다음 곱게 다진다.
- ④ 붉은 고추는 씨를 털어내고 곱게 썬다.
- ⑤ 파는 곱게 다진다.
- ⑥ 슬라이스 치즈, 깻잎, 조개살, 붉은고추, 파를 혼합한 후 달걀을 풀어넣고 부침가



루를 넣어 반죽이 되도록 저어 놓는다.

- ⑦ 후라이 팬에 콩기름을 두르고 뜨거워지면 ⑥의 반죽을 한 수저씩 떠놓아 앞뒤를 노릇노릇하게 지지 낸다.

- ③ 햄은 가로 세로 0.2cm 굵기로 다진다.
- ④ 셀러리와 파세리는 곱게 다진다.
- ⑤ 양파는 곱게 다져 소금을 뿌려 잠시 절였다가 냉수에 행군 다음 거즈에 싸서 물기 없도록 꼭 짠다.
- ⑥ 식빵은 사면의 갈색부분을 칼로 도려내고 토스터기에서 2분정도 구워 노릇노릇하게 만든다.
- ⑦ ⑥의 구워낸 식빵을 4등분으로 썬다.
- ⑧ 햄, 슬라이스 치즈, 피자 토스트치즈, 셀러리, 파세리, 양파를 혼합하여 후추, 마요네즈를 넣고 버무린 다음 ⑦의 식빵 한 면위에 골고루 얹은 다음 오븐 토스터기에서 2~3분정도 구워낸다.

◆치즈 카나페

※ 재료

- 치즈(슬라이스) 2장
- 피자 토스트 치즈 2장
- 햄 30g
- 셀러리 30g
- 파세리 10g
- 양파 1/2개
- 식빵 5쪽
- 마요네즈 3큰술
- 소금 1/2작은 술
- 후추 1/5작은술

※ 만드는 법

- ① 슬라이스 치즈는 가로, 세로 0.3cm 굵기로 다지듯이 썬다.
- ② 피자 토스트치즈도 슬라이스 치즈와 같이 썬다.

◆불고기 피자

※ 재료

- 피자 고명
- 쇠고기 200g
- 체리 토마토 50g
- 양파 30g
- 피망 20g
- 양송이 버섯 3개
- 피자 치즈 150g

● 피자 소스

- 양파 다진것 100g
- 마늘 다진것 20g
- 셀러리 다진것 50g
- 토마토 케찹 2컵
- 육수 1컵
- 핫소스 1작은술
- 버터 2큰술

소금 1/2작은 술
설탕 1작은 술

◦ 피자 반죽

밀가루 5컵
이스트 1/2큰술
설탕 1작은술
버터 1작은술
버터 1큰술
소금 1/2작은 술
물 1 1/2컵

※ 만드는 법

- ① 피자고명의 쇠고기는 얇게 저며 썰어 불고기 양념을 하여 표면만 살짝 익히고 체리 토마토, 양파, 양송이 버섯, 피자 치즈는 얇게 저며 썬다.
- ② 피자 반죽은 따뜻한 물에 이스트를 넣고 설탕을 넣어 10분간 발효시켜서 버터, 소금을 혼합하여 밀가루에 반죽하여 한시간 정도 발효시킨 다음 0.5cm 두께로 밀어 피자 팬에 깔고 구멍을 낸다.
- ③ 피자 소스는 후라이 팬에 버터를 두르고 양파, 마늘, 셀러리를 넣고 볶은후 소금, 설탕을 넣어 간을 한 후 육수를 부어 끓인 다음 토마토 케찹, 핫소스를 넣고 되직하게 끓인다.
- ④ 피자 반죽위에 피자소스를 고루 펴 바르고 피자고명을 골고루 얹은 후 불고기를 얹고 피자 치즈를 덮은 다음 200℃ 오븐에서 20분간 굽는다.

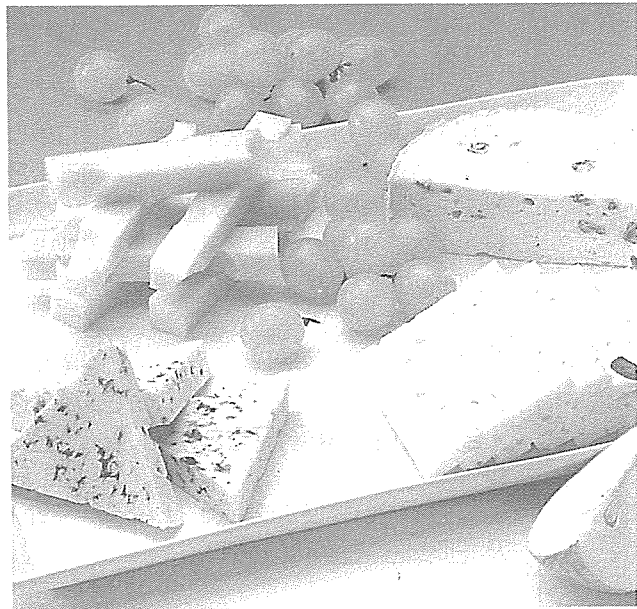
※ 피자 반죽 만들기가 어렵거나 시간이 없을때는 식빵이나 불란서 빵인 바게트를 1cm 두께로 썰어서 피자소스를 바르고 피

자고명을 얹은 후 피자치즈를 얹어 구워낸다.

◆ 치즈 미나리 강회

※ 재료

치즈(슬라이스) 15장
미나리 300g
돼지고기 200g
붉은 고추 5개
고추장 2큰술
식초 1큰술
설탕 1작은술
물엿 2작은술
파일 5잎
생강즙 1작은술
술 1큰술
통후추 5알



※ 만드는 법

- ① 치즈(슬라이스)는 가로 1cm, 세로 4cm 크기로 썬다.
- ② 미나리는 줄기부분만 선택하여 끓는 물에 소금을 넣고 데쳐내어 냉수에 헹구어 색이 파랗파랗하게 만들어 물기를 거두어 놓는다.
- ③ 돼지고기는 끓는 물에 파 잎, 생강즙, 술, 통후추를 넣고 삶아서 편육을 만들어 냉수를 끼얹은 후 거즈에 싸서 눌러 놓았다가 치즈와 같은 크기로 썬다.
- ④ 붉은 고추는 씨를 털어내고 0.5cm 굵기로

길이 4cm 길이로 썰어놓는다.

- ⑤ 편육, 치즈, 붉은 고추를 가지런히 놓은 후 미나리 줄기로 중심을 돌려 감아 끝이 풀 어지지 않게 하여 접시에 돌려 담는다.
- ⑥ 고추장, 식초, 설탕, 물엿을 혼합하여 초 고추장을 만들어 치즈미나리 강회중심에 담아낸다.

◆ 치즈 버섯 전골

※ 재료

슬라이스 치즈 10장

“영양보고” 치즈 고르는법 · 보관법

치즈는 생산지마다 원료나 제조공정이 각기 다르기 때문에 맛도 다르고
용도도 다르다. 또한 보관 상태에 따라서도 제품 상태가
달라지기 때문에 신선한 치즈를 먹으려면 구입이나 보관시 세심히
살펴보아야 한다.

• 포장 상태를 살핀다

가공 치즈의 경우 포장지 겉면에 치즈가 묻어 있거나 끝부분이 공기와 접촉해 불그스름하게 굳어 있으면 보관 상태가 좋지 못한 치즈다. 자연 치즈는 진공 포장된 상태가 치즈에 잘 밀착돼 있는지 혹은 겉면에 수분이 묻어나오지 않는지 살펴본다.

• 냉장 판매 제품을 구입한다

치즈는 4~6℃ 정도의 저온에서 판매되는 제품이 신선하다.

크림 치즈의 경우는 냉장고의 가장 차가운 부분에 저장돼 있는 것을 고른다.

그러나 온도가 영하로 내려가면 치즈가 얼어 다시 녹을 때 부서러지는 경향이 있으므로 적당한 온도에 보관돼 있는 제품을 고른다.

간혹 수입 식품점에서 판매되는 치즈의 경우 냉장 판매를 하지 않고 상온에서 판매하는 경우가 있으므로 되도록이면 이러한 제품은 구입하지 않는 것이 좋다.

• 먹고 남은 치즈는 랩에 싸둔다

치즈는 냉장을 통해 6개월 정도 보관이 가능하며 냉장고에 넣기 전에 랩에 싸서 다시 플라 스틱 용기에 넣어 둔다. 이는 치즈의 또다른 특성의 하나인 다른 식품의 향기를 잘 흡수하는 성질을 방지하는 데에도 효과적이다.

• 딱딱하게 굳은 치즈는 재사용한다

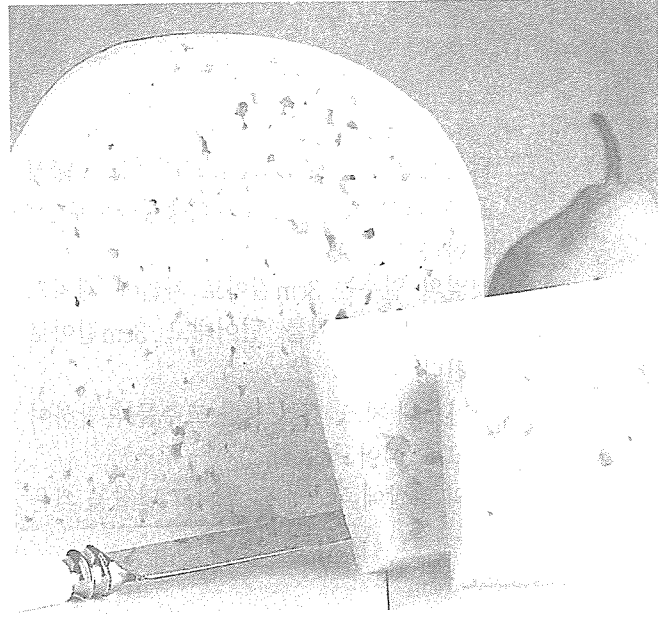
너무 오래 보관해서 끝부분이 굳어버린 치즈는 체에 쳐서 스파게티나 카레 등의 요리에 넣어 먹으면 좋다. 또한 보관을 잘못해 곰팡이가 생긴 치즈는 곰팡이가 핀 부분만 잘라내 먹어도 전혀 이상이 없다.

〈소비자 시대 95. 6월호에서〉

- 팽이버섯 50g
- 느타리 버섯 50g
- 표고버섯 10장
- 쇠고기 100g
- 당근 1/2개
- 풋고추 3개
- 붉은 고추 3개
- 대파 1뿌리
- 배추 3잎
- 육수 4컵
- 간장 1큰술
- 마늘 다진것 1/2큰술
- 소금 1작은술
- 후추 1/5작은술
- 참기름 1작은 술

※ 만드는 법

- ① 슬라이스 치즈는 1cm넓이로 썰어놓는다.
- ② 팽이버섯은 2등분하고 느타리 버섯은 끓는 물에 데쳐 길이로 2등분하고 곁대로 찢어 놓는다.
- ③ 표고버섯은 불려 꼭지를 따고 칼집을 내 놓고 쇠고기는 가늘게 채쳐 간장, 마늘, 참기름, 후추로 양념한다.
- ④ 당근은 1cm두께로 썬 후 꽃모양으로 만들고 풋고추와 붉은 고추는 어슷어슷하게 썰고 배추는 5cm길이로 썰어 1.5cm넓이로 썬다.
- ⑤ 대파는 어슷어슷하게 썰고 배추는 5cm길 이로 썰어 1.5cm넓이로 썬다.
- ⑥ 육수에 간장, 마늘, 소금, 후추를 넣어 양 념한다.
- ⑦ 전골냄비에 배추, 팽이버섯, 느타리 버섯, 표고버섯, 당근, 풋고추, 붉은 고추, 대파,



치즈를 색맞추어 담고 ⑥의 육수를 부어 끓여 낸다.

◆ 치즈 닭살구이

※ 재료

- 슬라이스 치즈 10장(또는 피자치즈)
- 닭살 300g
- 붉은 고추 2개
- 깻잎 10장
- 체리 토마토 5개
- 달걀 1개
- 밀가루 5큰술
- 빵가루 2컵
- 맛소금 1작은술
- 흰 후추 1/5작은술
- 생강즙 1작은술
- 콩기름 1/2컵

※ 만드는 법

- ① 슬라이스 치즈 또는 피자치즈는 가늘게 채치거나 채칼로 굵게 채친다.

- ② 닭살은 가로 세로 4×5cm 크기정도로 얇게 포를 떠서 맛소금, 흰후추, 생강즙으로 양념한다.
- ③ 깻잎의 일부는 3cm길이를 가늘게 채치고 붉은 고추는 씨를 털어내고 3cm길이를 채친다.
- ④ 빵가루에 치즈, 깻잎, 붉은 고추를 혼합하여 골고루 섞어 놓는다.
- ⑤ ②의 닭살에 밀가루를 무치고 달걀을 섞은

후 ④의 빵가루 치즈를 골고루 무쳐 놓는다.

- ⑥ 후라이 팬에 콩기름을 한 국자 넣고 ⑤를 넣고 앞뒤가 노릇노릇하게 익힌 다음 접시에 깻잎과 체리 토마토를 곁들여 담아낸다.

※어린이 간식 또는 도시락반찬에 이용하면 좋다.

