

## 다양한 응용, 뛰어난 맛과 영양

# 크림치즈

일반적으로 치즈라는 것은 "신이 인간에게 내린 것 중 가장 뛰어난 식품"인 우유를 일정한 방법으로 응고시켜 액체분자를 분리·제거한 고형부분을 일컫는다. 이 중 크림치즈란 일반적으로 숙성시키지 않은 후레쉬 치즈를 말한다. 따라서 맛이 매우 담백하며 부드럽다. 크림치즈는 과자나 케이크를 만들 때 자주 쓰이며, 지방분이 높을수록 식감이 좋다. 특히, 그 응용범위가 매우 다양한 것이 특징이다.

글 · 한·덴마크 유가공(주)/안승빈 차장



인류가 최초로 소, 양, 염소 등 젖을 짜낼 수 있는 동물을 길러 그 젖을 식용으로 사용하기 시작한 것은 이미 6~8천년 전의 일이다. 그리고 이들 가축의 젖은 맛있는 식품일 뿐만 아니라 영양학적으로 완전한 식품인 까닭에 고대로부터 "우유는 신이 인간에게 내린 것 중 가장 뛰어난 식품"이라고 불려져 왔다. 그러나 영양가가 높은 만큼 보존하는 방법을 찾기 위해 사람들은 지혜를 짜냈다. 그 결과로 여러 지역에서 공통적으로 행해 온 방법을 보면 다음 <표1>과 같다.

<표1> 우유 영양기 보존 방법

버터	우유를 그대로 두면 지방이 위로 떠오르는데 이 지방을 모으는 일.
치즈	우유의 단백질을 여러 가지 방법으로 응고시켜 액체를 분리 수분을 없애 보존성을 높인 것.

### 영양학적 특성 알아보기

치즈의 발명 자체가 매우 우연한 것이었으니, 우리가 생각해 볼 수 있는 원시적인 형태의 초기 치즈는 아마도 요구르트처럼 자연 응고된 우유를 천으로 짜 놓은 상태와 비슷한 것으로 생각 된다.

우유를 잘 응고시키기 위해서 레몬 등의 신맛이 나는 과일 즙을 넣거나 어린 송아지의 위에서 얻은 렌넷이라는 단백질 응고 효소를 사용하는 등 지역이나 숙성 방법에 따라 2,000여종 이상의 치즈가 있는 것으로 알려져 있다. 치즈라는 것은 '우유를 일정한 방법으로 응고시켜 액체분자를 분리, 제거한 고형부분'으로 정의되어 있다. 이 중 크림치즈는 숙성시키지 않은 후레쉬 치즈를 말한다.

치즈는 원유의 10% 정도로 그 양이 만들어지는데, 원유에 포함돼 있는 영양성분 중 단백질이 75%, 지방이 약 90% 정도가 치즈로 옮겨온다. 또 칼슘, 철 등 인간에게 필수적인 미네랄

성분 중 우유의

칼슘은 단백질과 결합된 상태로 존재하기

때문에 원유에 포함되어 있는 칼슘의 약 70%가 원유 응고시 치즈로 옮겨진다. 따라서 이 점은 치즈의 영양가 면에서 매우 중요한 일이다.

칼슘은 우리들의 신체를 유지하고 뼈를 만들며 신경의 음식임을 조정하고 혈압 밸런스를 조절하는 등 대단히 중요한 미네랄 성분이다. 따라서 이 미네랄 성분은 많이 섭취해도 무해하다.

칼슘에는 신체 흡수가 잘되는 형태의 것과 그렇지 않은 형태의 칼슘이 있다. 치즈, 요구르트, 우유 등의 유제품에 있는 칼슘은 단백질과 결합되어 있기 때문에 소화흡수가 매우 잘된다. 한편 마른멸치와 같은 생선의 뼈나 콩, 아채 등의 식물성 식품에 함유되어 있는 칼슘은 후이친산이라는 식물성분이 칼슘과 결합돼 있어 유제품에 비해 소화흡수가 반정도 되는 것으로 알려져 있다.

칼슘이 부족하면 골다공증에 걸릴 확률이 높아진다. 우리의 뼈를 보호하고 있는 칼슘의 대사에는 여성 호르몬이 매우 중요한 역할을 한다. 따라서 갱년기를 기준으로 했을 때 그 이전의 여성은 매일 800mg, 그 이후의 여성은 매일 1,100mg의 칼슘을 섭취해야 한다. 실제로 이와 같은 양의 칼슘을 단지 식사로만 얻는 것은 어려운 일이며, 우리나라처럼 소화흡수율이 낮은 칼슘이 다량 포함된 식생활로는 더욱 어렵다. 그러므로 칼슘 흡수율이 높은 유제품의 섭취를 증가시키기 위해서는 바로 치즈가 필요해지는 것이다.

이밖에 지방에 용해되어 있는 비타민A, 단백질과 결합돼 있는 비타민B군도 치즈의 영양소를 이룬다. 또한 치즈에는 우유에 없는 한가지 이점이 있다. 우유에 포함되어 있는 유당이라는 성

본은 우유를 계속 마시지 않는 성인의 경우, 유당분 해효소가 부족하기 때문에 소화흡수가 잘되지 않는다. 이 유당이 액체분자로 빠져나가기 때문에 치즈에는 거의 없다.

이처럼 치즈가 영양가가 높은 식품인 것은 사실이지만 콜레스테롤이 많이 함유되어 있는 식품으로 생각하고 꺼려하는 사람들도 있다. 그러나 콜레스테롤이라는 성분은 우리의 혈관을 강하게 하기 위해 매우 중요한 성분으로 건강유지에 필수적인 요소이다. 콜레스테롤은 인간의 신체를 구성하고 있는 각각의 세포벽을 이루고 있는 것으로 건물에 비유하자면 벽을 지탱하는 기둥과 같은 역할을 담당한다. 따라서 몸속의 콜레스테롤이 부족한 사람은 혈관이 약해져 고혈압이 되기 쉽고, 뇌졸중을 일으킬 수도 있다. 또한 체내의 성호르몬을 구성하는 성분이며 특히, 지방의 소화에 필요한 담즙산을 함유하고 있기 때문에 인간에게 꼭 필요한 영양소이다.

치즈에 포함되어 있는 콜레스테롤의 양은 40mg 정도이므로 혈청 콜레스테롤 수치가 높아서 의사가 식사를 조절하도록 처방한 사람을 제외하고는 콜레스테롤 양을 걱정하기 보다는 양질의 단백질과 소화흡수율이 높은 칼슘을 얻기 위해 치즈를 먹는 것이 건강유지에 보탬이 된다.

치즈 섭취시 주의할 점은 야채, 해초, 과일 등에 많이 포함되어 있는 섬유질과 비타민C가 치즈에는 전혀 없다는 것이다. 따라서 어떤 치즈이건 반드시 식물성 식품과 곁들여야 영양적으로 밸런스가 맞게 된다.

### 크림치즈 알아보기

다양한 종류의 치즈 중 크림치즈란 무엇일까?

크림치즈란 일반적으로 숙성시키지 않은 후레쉬 치즈이다. 프랑스에서 '프로마쥬 볼랑', 독일에서는 쿠와쿠, 이탈리아에서는 마스카르 뽀네' 라고 불려지고 있는데, 후레쉬 치즈는 유럽에서 매우 애용되고 있으며 허브나 스파이스 또는 잼, 꿀, 설탕 등을 넣어 먹는다. 가열하는 것보다는 생으로 먹는 것이 보통이다.

크림치즈는 피자나 케이크를 만들 때 자주 쓰이며, 지방분이 높을수록 식감이 좋고 더블 크림(고형분중 유지방 60%), 트리플 크림(유지방 70%~80%)인 것도 있다.

크림치즈의 특색은 다음 <표2>와 같다.

구분	특징
경도	버터처럼 부드럽다.
색상	흰색
풍미	부드러우며 약간 신맛이 난다. 첨가한 파실이나 향료에 따라 풍미가 달라진다.
고형분중 지방함유량	크림치즈 플레인 : 60~70% 크림치즈에 파실, 파즙 첨가 : 50~80%
총량중 지방함유량	크림치즈 플레인 : 23~32% 크림치즈에 파실, 파즙 첨가 : 17~25%
먹는 방법	그대로 먹거나 치즈케이크, 드레싱 또는 스프레드

치즈는 보존성이 비교적 좋은 식품이기 때문에 영상 4~6℃에서 보관하면 유효 기간 동안에는 별다른 문제없이 사용할 수 있다. 올해부터 치즈의 유통 기한이 폐지되었기 때문에 기존의 유효 기간 개념으로는 약간의 혼란이 있을 수도 있다. 대개의 크림치즈의 유효 기간은 선진국에서 7개월이다.

크림치즈는 얼게 되면 치즈 조직이 파괴되어 풍미가 저하되므로 냉동되지 않도록 주의해야 한다. 또한 크림치즈는 건조되는 것도 금물이다. 따라서 냉장고에 넣어 보관할 때에는 꼭 랩으로 싸둬, 수분 유지를 위해 파슬리 등의 야채와 함께 밀폐용기에 넣어두면 좋다.

냉장고의 상단보다는 하단이 좋고, 습도가 많은 야채실에 보관하는 것도 좋은 방법이다. 포장을 개봉한 후에는 가능한 한 1주일 이내에 소비하는 것이 좋다.

### 실제사용 알아보기

먼저 스프레드용으로 사용할 수 있다.

식빵, 크래커, 베이글, 바케트 등 어떤 종류의 빵과도 잘 어울린다. 단 당분이 많은 것보다는 담백한 맛을 지닌 빵이나 과자 종류가 더욱 잘 어울린다.

플레인 크림치즈는 과일, 향료, 참치, 연어, 햄 등 여러 가지 재료와 함께 섞어 사용할 수 있으며 빵이나 크래커에 바르고 토핑으로 장식하여 카나페, 오픈 샌드위치 등을 만든다.

요리용으로 사용될 경우, 허브나 스파이스가 첨가된 크림치즈는 우유나 물을 섞어 샐러드용 드레싱이나 야채를 찍어 먹는 dips을 만들 수 있다. 수프의 재료로도 적당하고 특히, 과일이 첨가된 크림치즈는 팬 케이크를 만들거나 과일과 함께 디저트로 사용되기도 한다.

### 제빵적성 알아보기

제과·제빵용으로 응용할 수 있는 크림치즈는 주로 치즈케이크의 재료로 사용되며 구운 것(베이크드), 굽지 않은 것(레어),

용도	제품명	중량	권장가(원)
권장가(원)	부코 플레인	1,500g	29,000
	부코 플레인	1,800g	35,000
	부코 파인애플	1,800g	40,000
매장 진열 판매용	부코 플레인	50g	1,000
	부코 오렌지	50g	1,200
	부코 파인애플	50g	1,200
	부코 딸기	50g	1,200
	부코 피칸트	100g	2,200
	부코 마늘	100g	2,200
	부코 네트	5×20g	2,500
	부코 라이트 플레인	125g	2,600
	부코 파인애플	125g	2,600
	부코 피치	125g	2,600
	부코 갈릭	125g	2,600
부코 플레인	200g	4,000	

※한·덴마크 유가공(주), BUKO크림치즈 목록 참조

잼(스텝드) 등 3가지 종류가 있다. 또한 버터크림이 나 생크림 대신에 케이크의 충전물 또는 토핑물로 이용할 수 있다.

크림치즈는 숙성시키지 않았기 때문에 맛이 매우 담백하며 부드럽다. 따라서 케이크의 재료로 사용할 때 과일, 모카, 초콜릿 등 다양한 재료를 섞어 그 풍미를 낼 수 있다. 그러나 다른 재료를 넣지 않더라도 크림치즈 특유의 부드럽고 고소하며 약간의 새콤한 맛은 그 자체의 독특함을 충분히 살릴 수 있다.

한가지 유의할 점은 냉장고에서 바로 꺼내 이용하는 것보다는

제과 제빵용으로 응용할 수 있는 크림치즈는 주로 치즈케이크의 재료로 사용되며 버터크림이나 생크림 대신에 케이크의 충전물 또는 토핑물로 이용된다. 사용하기전 30~40분전에 냉장고에서 미리 꺼내 어두운 작업시 보다 용이하게 사용할 수 있다.

사용하기 30~40분전에 미리 꺼내어 상온에 놓아 두면 제빵 작업시 보다 용이하게 응용할 수 있다.

크림치즈가 제과·제빵 재료로서 어떤 역할을 하는지 구체적으로 설명하기란 다소 어려운 것이 사실이다. 왜냐하면 크림치즈의 종류가 다양한 이유도 있고, 목적에 따라 기능도 천차만별이기 때문이다.

따라서 몇가지 실제로 응용할 수 있는 크림치즈 요리법을 소개하는 것이 효과적이라 생각된다.

파인애플 치즈케이크 (6인분)	
구분	재료
필요한 재료	계란노른자(3개), 설탕(125g), 부코 파인애플(400g), 레몬겉질 같은것(3작은술), 중력분(1½큰술), 계란흰자(3개)
장식물	아이싱슈가
걸들어는 것	파인애플
조리시간	175℃에서 약 1시간, 오븐중단
만드는 방법	① 계란노른자와 설탕을 잘 섞어 미색의 크림상태로 만든다. ② 크림치즈를 잘게 잘라 계란 혼합물에 크림상태를 유지하도록 조금씩 섞는다. 파인애플 주스, 레몬겉질, 밀가루를 섞는다. ③ 계란흰자는 휘핑하여 크림치즈 혼합물에 2~3회로 나누어 조금씩 섞는다. ④ 케이크 틀에 유산지를 깔고 옆에도 두른 다음 반죽을 부어 황금빛이 나오도록 익힌다. 틀에서 떼어 내어 망에 놓아 식힌다. 케이크가 약간 식어 가리았으면 더 촉촉해진다. ⑤ 아이싱슈가를 뿌리고 파인애플 조각을 보기 좋게 디스플레이 한다.

크림치즈 퍼프페이스트리 케이크 (16개분)	
구분	설명
필요한 재료	퍼프페이스트리(180g), 계란(1개), 커피슈가(1작은술) 충전물 부코 파인애플(125g), 우유(2큰술), 설탕(1작은술), 생달기 반으로 가른것(150g)
조리시간	200℃에서 약 15분
만드는 방법	① 퍼프페이스트리를 녹여(냉동된 것일 경우) 말려 있는 모양을 푼다. 6×6cm크기의 사각형 16개로 잘라 표면에 사각형의 직물모양으로 칼집을 낸다. 트레이에 유산지를 깔고 퍼프페이스트리를 20분 정도 놓아 둔 다음 계란물을 바르고 설탕을 뿌려 부풀어올라 황금빛이 날 때까지 굽는다. 떼어 내어 망에 놓아 식힌 후에 조심스럽게 반으로 가른다. ② 충전물: 크림치즈를 우유와 섞어 부드럽게 하고 설탕을 넣는다. 크림을 바르고 달기를 올려 놓은 다음 샌드하여 커피 등과 함께 낸다.
참고	부코 파인애플 대신에, 부코 피치를 사용해도 된다. 달기 외에 메론, 라스베리 같은 과일도 좋다.



모카 디저트 (10개)	
구분	설명
필요한 재료	머랭 베이스 계란흰자(2개), 설탕(100g), 잘게 간 아몬드(35g), 헤이즐넛 얇은조각(35g)
	모카크림 인스턴트 커피(½큰술), 끓는물(½큰술), 부코 오렌지(100g), 버터(25g), 고운황설탕(½큰술), 바닐라슈가(½작은술), 계란노른자(1개)
장식물	얇은 오렌지 조각 (삼각형 모양)
조리시간	125℃에서 50~60분, 오븐중단
만드는 방법	머랭베이스 계란흰자를 휘핑하여 설탕을 넣고 섞은 다음 아몬드와 헤이즐넛 조각을 넣는다. 유산지 지름 7cm의 원을 20개 그린다. 머랭 혼합물을 원위에 나누어 바른 다음 바삭거리고 밝은 황금색이 날 때까지 굽는다. 떼어 내어 망에 놓아 식힌다. 모카크림 끓는 물에 인스턴트 커피를 녹여 차게 식힌다. 크림치즈와 버터를 크림 상태가 되도록 섞는다. 황설탕, 바닐라 슈가, 계란 노른자와 한데 혼합하여 잘 섞는다. 차가운 커피와 섞어 크림을 냉장고에 1시간 정도 놓아둔다.
참고	낼 때는 머랭베이스 사이에 크림을 발라 샌드하여 커피와 함께, 또는 디저트로 즉시 낸다.

복숭아 수플레 (12개분)	
구분	설명
필요한 재료	복숭아캔(1개-450g) 부코 플레인(200g), 레몬즙(4작은술), 설탕(6큰술), 계란노른자(4개), 중력분(2큰술), 계란흰자(4개), 아이싱슈가(1작은술)
장식물	반달모양으로 자른 복숭아, 푸른 잎
조리시간	175℃에서 약 35분, 오븐중단
만드는 방법	① 복숭아캔의 즙을 따라내고 반으로 가른 복숭아 2개만 잘게 다지고, 나머지는 얇게 슬라이스 한다. 슬라이스한 것 반 정도를 수플레를 12개에 각 용량이 150ml 정도 되도록 나누어 담는다. ② 크림치즈와 다진 복숭아를 핸드믹서로 부드럽게 될 때까지 섞은 다음 레몬즙을 넣는다. 다른 볼에 설탕과 계란노른자를 핸드믹서로 섞어 크림상태로 만든다. 여기에 크림치즈 혼합물을 넣고 섞은 다음 밀가루를 섞는다. ③ 계란 흰자를 휘핑하여 혼합물에 조심스럽게 섞는다. 복숭아를 채운 수플레틀에 붓고 아이싱슈가를 뿌린다. 틀을 트레이에 배열하여 굽는다. ④ 낼 때에는 접시의 가장자리를 복숭아 조각과 푸른잎으로 장식한 다음 수플레를 가운데 놓는다.