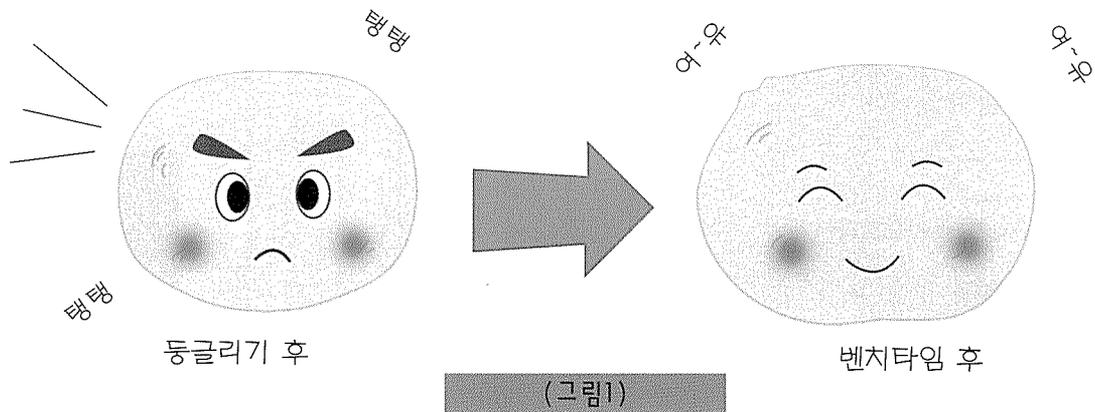


벤치 타임'의 의미

왜 벤치타임을 주어야 하나?

벤치타임이란 반죽을 분할하여 둥글리기를 한 후 잠시 휴지시키는 공정을 말한다. 둥글리기한 반죽을 바로 성형하려 할 때 강한 탄력으로 인해 필요 이상의 힘을 가했던 경험은 누구나 한 번쯤 가지고 있을 것이다. 이렇게 무리하게 성형을 하면 반죽의 표면이 거칠어지거나 끊어지는 결과를 초래한다. 5~10분의 짧은시간 동안의 발효에서도 반죽은 부풀어 오른다. 이것은 이스트의 지속적인 활동과 탄산가스의 발생 때문이다. 이런 원리로 짧은 시간의 벤치타임을 주면 글루텐 조직이 반죽의 팽창에 눌리어 탄력성이 저하되고 신전성(伸展性: 얇게 펴지는 성질)이 좋아진다. 따라서 15~20분정도 벤치타임을 주면 무리없이 반죽을 늘리는 일이 가능하게 된다.



벤치타임은 '반죽을 휴지시킨다' 라고도 말할 수 있는데 이는 둥글리기한 반죽을 작업대(벤치) 위에 쉬게 한다는 의미에서 유래된 이름이다. 또한 벤치타임을 줄 때는 온도에도 주의해야 한다. 높은 온도는 발효의 과다를, 낮은 온도는 발효 미숙을 초래하기 때문이다. 따라서 안정된 반죽상태를 위해서는 발효실 속에서 관리하는 것이 좋다. 특별히 빵반죽은 온도와 습도에 민감하므로 만드는 빵에 잘 맞는 환경을 조성해 주어 반죽이 안정된 상태를 유지하도록 해야 한다. [2]

