



Q 가정 주부 김숙희씨는 매일 아침식사를 샌드위치로 해결하는 신세대 주부다. 그녀의 남편이 유달리 샌드위치를 좋아하는 이유도 있었지만, 무엇보다도 조리가 간편하고, 학창시절부터 샌드위치 요리에는 일가견이 있었기 때문이다. 그런데 어느날 아침, 주방을 청소하다가, 문득 식빵에서 잘라낸 껍질 부분이 너무 많다는 생각이 들었다. 요즘 같은 IMF 시대에 새삼 낭비가 아닌가 싶었던 것이다. 이어 원체 호기심이 많던 김숙희씨는 “식빵의 겉과 속은 어떻게 다를까?” 하는 재미있는 의문을 가지게 되었다. 그녀는 즉시 본지에 분석을 의뢰해 왔다.

A 샌드위치용 식빵은 평평한 윗면과 직사각형의 모양을 가진 식빵을 말한다. 일반 식빵과 크게 다른 점은 뚜껑을 덮어서 굽는다는 것이며, 일반 식빵 배합과의 큰 차이점은 없다. 단지 과도한 발효를 방지하기 위해서 이스트 양을 약 0.25% 정도 줄여주며, 원하는 껍질색을 얻기 위해서 1~2% 정도의 설탕을 증가시켜 준다.

가장 흔하게 사용하는 샌드위치용 우유식빵의 속과 껍질을 각각 200g씩 분리한 샘플을 가지고 한국식품위생연구원에 수분, 회분, 조단백질, 조지방, 탄수화물, 열량 등 6가지 항목별로 분석을 의뢰했다.

식빵의 겉과 속

“식빵의 겉과 속은 어떻게 다르죠?”

어느 애독자의 갑작스런 문의가 날아들었다.

<월간 베이커리>는 이를 알아보기 위해 샌드위치용 우유식빵의 겉과 속을 각각 200g씩 분리한 샘플을 가지고 '98년 7월 9일 한국식품위생연구원에 성분 분석을 의뢰했고, 98년 7월 16일 그에 대한 결과보고서를 받아 취재할 수 있었다.

<표1> 샌드위치용 우유식빵의 성분 분석

성적 항목	분석결과		편차 (껍질-속)	분석방법
	껍질	속		
수분(%)	23.7	39.8	-16.10	상압가열건조법
회분(%)	1.5	1.0	0.50	직접회화법
조단백질(%)	11.0	8.4	2.60	질소계수 6.25, 세미마이크로칼달법
조지방(%)	6.8	5.5	1.30	산분해법
탄수화물(%)	57.0	45.3	11.70	
열량(Kcal)	333.2	264.3	68.90	

< 98년 7월16일 한국식품위생연구원 결과보고서 >

위의 <표1>에서 보는 바와 같이 수분은 속이 16.10%, 회분은 껍질이 0.50%, 조단백질은 껍질이 2.60%, 조지방은 껍질이 1.30%, 탄수화물은 껍질이 11.70%, 열량은 껍질이 68.9Kcal 많은 것으로 나타났다. 따라서 수분을 제외한 5가지 항목에서 모두 껍질이 우세했으며 특히 속과 껍질은 탄수화물과 열량면에서 적지 않은 차이를 보였다.

결과적으로 식빵의 껍질 부분에 영양 성분과 칼로리가 많은 것으로 나타남에 따라 각종 샌드위치 식빵을 조리하거나 일반 식빵을 그냥 먹을 경우, 이를 버리지 말고 먹을 수 있도록 활용하는 방법도 생각해볼 만 하다.

식빵의 종류별 제조공정에 따라 일일이 분석을 해봐야겠지만, 이처럼 영양 성분이 껍질 부분에 많이 분포돼 있는 이유는 식빵 반죽의 1,2차 발효시 이스트의 활성화 작용에 의한 것으로 이해하면 된다는 게 전문가들의 설명이다. 쉽게 말해서 찰로 밥을 지을 때 아랫부분 즉, 누룽지에 영양성분이 많은 것과 같은 이치인 셈이다. **[계]**

<글/강영주>

