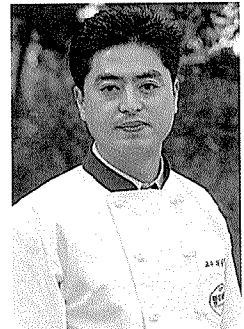




CONTENTS

V. 제빵 실기

1. 식빵
2. 프랑스빵
3. 호밀빵
4. 롤빵
5. 스위트퀵
6. 과자빵
7. 도넛
8. 조리빵
9. 샌드위치
10. 동물빵
11. 장식빵
12. 찐빵
13. 천연 발효빵



글 · 채동진 |
 동우대학 호텔제과제빵과 학과장
 연구실 : 033)639-0655
 사진 · 정영주

*촬영협조 : 속초시 '빵마을 사람들'

찐빵은 이스트가 들어간 엄연한 빵의 한 종류이면서 그 상품성을 인정받지 못하고 천덕꾸러기 신세를 받고 있다. 그동안 중국요리의 일부나 편의점 등에서 파는 간식쯤으로 여기는 것이 일반적이어서 제과점에서 상품으로 내놓기 꺼려했기 때문이다.

최근 다양한 충전물을 이용한 신제품이 선보이면서 다시 찐빵을 만들고 있는 제과점이 늘어나는 추세이다.

찐빵 중 흔히 '호빵'이라고 하는 제품은 중국에서 '빠쯔오(包子, 포자)'라고 불리는 만주 종류에 속한다. 제과점에서는 '빠쯔오'를 가장 많이 만든다. 중국풍의 파이인 '첸죤카오'와 중국풍 카스텔라인 '마라카오', 찐 케이크 등도 판매하고 있다.

빠쯔오(包子, 포자)

빠쯔오는 팔이나 고기 등으로 만든 충전물을 발효 반죽으로 싸 뒤

찌서 완성한 빵 제품을 뜻한다. 중국에서 유래된 제품인 빠쯔오는 만두와 혼동되기 쉬운데 일반적으로 '만두'라고 불리는 제품은 무 발효 반죽을 얇게 밀어 편 다음 속을 넣어 만드는 것이다. 만두는 3세기초에 유명한 황제인 공명(孔明)이 처음 만들었다고 전해지며, 태풍을 막기 위해 거대한 만두를 만들어 강에 재물로 바쳤다는 설화가 있다.

반죽을 찌는 조리법

찐은 빵 반죽을 익히는 방법 중 하나로 오븐에서 반죽을 굽는 서양이나 중동 등에서는 볼 수 없는 조리법이다. 커다란 통에서 제품을 찌게 되면 오븐에서 구웠을 때와 달리 제품의 표면이 매끈하고 질겨진다. 제품을 찌는 방법은 동아시아와 인도 지방에서 발달했다. 이 지역은 쌀을 중심으로 한 잡곡이 주식이므로 굽기보다 찌는 조

리법이 일반적이다.

중국의 서부에서는 밀가루를 주식으로 하는 지역이 있는데 아시아 대부분에서 조리하는 방법인 찌는 조리법의 영향을 많이 받아 빵의 한 종류인 빠쯔오도 굽지 않고 커다란 솥에 쪄 먹게 됐다고 한다.

‘남쪽은 쌀, 북쪽은 밀’이라는 말이 있을 정도로 중국의 남쪽 지

방은 쌀, 북쪽 지방은 밀 생산으로 유명하다.

따라서 중국의 북부에 위치한 하북, 산둥, 산서 지방에서는 빠쯔오 이외에도 면, 교자 등 다양한 밀가루 가공품이 만들어진다. 특히 빠쯔오와 공정이 같은 만두는 중국 북부 지방의 일반적인 식사로 알려져 있다. ㉓

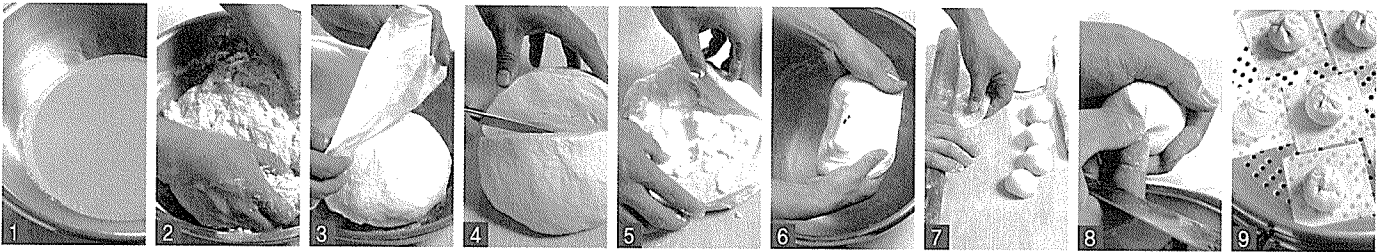
빠쯔오

발효 반죽

재료 중량(g) / 강력분 500 박력분 500 드라이 이스트 4 설탕 90 농축 우유 100 라드 80 물 300

만드는 법

1. 40°C로 데운 따뜻한 물에 드라이 이스트를 녹인 뒤 설탕, 체친 가루 재료를 함께 넣고 15분간 발효시킨다. <사진 1>
2. ①이 끈기가 생기지 않도록 빠르게 섞은 뒤 손으로 문지르듯 반죽한다. <사진 2>
3. ②를 둥글리기 한 뒤 젖은 헝겊 등으로 덮어 반죽 부피의 2배가 될 때까지 따뜻한 곳에서 1차 발효시킨다. 계절에 따라 발효시간이 다른데 여름에는 4~5시간, 겨울에는 8~10시간이 알맞다. <사진 3>
- * 발효정도는 반죽을 반으로 잘랐을 때의 상태를 보고 판단한다. <사진 4>
4. ③에 설탕, 라드, 농축 우유를 반죽 속에 싸주듯이 뭉친 다음 손으로 접으면서 반죽한 뒤 다시 젖은 헝겊을 덮고 휴지시킨다. <사진 5>
- * 손으로 반죽을 잡고 늘려서 글루텐이 제대로 형성될 때까지 휴지시킨다. <사진 6>



크림 충전물

재료 중량(g) / 노른자 12개 버터 400 설탕 360 박력분 180 콘스타치 100 커스터드 파우더 70 물 600

만드는 법

1. 중탕으로 녹인 버터에 풀어놓은 노른자와 나머지 재료를 넣고 섞은 다음 센 불에서 5~6분간 끓인다.
2. ①이 끈기가 생길 정도로 줄어들면 천을 간 찜통에 붓고 30분간 찐다.

육류 충전물

재료 중량(g) / 족순 720 돼지고기 간 것 400 소금 간장 정종 설탕 후추 소량

만드는 법

1. 돼지고기 200g을 먼저 볶은 뒤 소금, 간장, 설탕, 후추와 나머지 돼지고기 200g을 넣고 함께 볶는다.
2. 족순을 가늘게 채썰어 간장, 정종을 넣고 함께 볶은 다음 ①에 넣고 섞는다.

야채 충전물

재료 중량(g) / 족순 440 옥수수(통조림 제품) 200 당근 200 곤약 400 닭고기 간 것 400 양파 400 흰자 2개 소금 정종 물 후추 전분 참기름 소량

만드는 법

1. 닭고기에 소금, 정종, 물, 후추를 섞어 잘 섞은 다음 흰자와 전분을 섞는다.
2. 다진 옥수수, 잘게 썬 당근과 양파를 소금, 정종, 후추 등을 넣고 함께 볶아 ①에 섞는다.
3. ②에 간장, 설탕, 전분, 참기름을 넣고 함께 버무린다.

마무리하는 법

1. ‘발효 반죽’을 길게 밀어 손으로 분할한 다음 밀대로 둥글게 민다. 이때 반죽을 얇게 밀는 것이 중요하다. <사진 7>
2. ①에 여러가지 ‘충전물’을 넣고 싼 뒤 끝부분을 모아 비틀어 돌리듯이 모아준 뒤 2차 발효시킨다. <사진 8>
3. 찜통에 유산지를 깔 뒤 미리 예열시킨 다음 ②를 올려놓고 찐다. 찜통이 작은 경우에는 8분, 큰 경우에는 15분 정도가 적당하다. <사진 9>