

샐러드 드레싱 요리법 & 쇼핑

싱그러운 샐러드 드레싱의 세계

건강에 대한 관심이 커지면서 각광받고 있는 제품 중 하나가 바로 샐러드다. 빵과 잘 어울려 식사대용으로 안성맞춤인 샐러드는 제과점에서 쉽게 응용해서 판매할 수 있는 아이템이다. 간단한 재료에 드레싱만 바꿔주면 무궁무진한 종류를 선보일 수 있는 것 또한 샐러드의 장점이다. 싱콤한 샐러드의 감칠맛을 더하는 드레싱 요리법과 제품을 발품팔 필요없이 인터넷에서 찾아보자. 글·김영주 기자

Western style sauce
샐러드드레싱

샐러드의 어원은 라틴어의 소금(sal)에서 유래가 되었어요. 그 당시엔 샐러드가 생야채에 소금을 뿌려 먹는 정도였다고 하네요. 하지만 요즘의 샐러드는 드레싱 맛으로 먹는다고 해도 과언이 아닐 정도로 다양한 드레싱이 개발되어 있어요. 시원되는 드레싱만도 종류가 셀 수 없을 정도지만 신선한 과일을 같이 넣거나 산뜻한 비네거를 조금만 첨가해주면 나만의 드레싱을 즐길 수 있어요.

•소스를 응용한 요리법•

www.le-sel.co.kr

샐러드 드레싱뿐 아니라 다양한 소스 요리법이 가득하다. 오리엔탈 스타일, 서양식 스타일, 퓨전 스타일, 시판 드레싱 제품 응용 요리법 등을 소개한다. 크림 드레싱을 이용한 콘솔로우 샐러드, 요구르트 드레싱을 곁들인 치즈 파스타 샐러드, 크리미 어니언 드레싱과 함께 먹는 씨푸드 샐러드 등 마요네즈와 같이 간단한 재료를 이용해 특별한 맛을 낸 드레싱과 샐러드를 선보인다. 이곳에서 소개된 드레싱은 구입해 사용할 수 있다. 이밖에도 샌드위치에 응용하면 좋을 것까지 소스를 소개한다.

스위트푸르트

www.sweetfruit.wo.to

스위트푸르츠란 이름에 걸맞게 과일과 관련된 정보가 풍성하다. 과일을 이용한 요리법은 물론 신선한 과일에 여러 재료를 혼합한 드레싱 요리법을 10여 가지 소개한다. 말린 살구, 말린 무화과 등을 와인과 함께 섞은 건조과일 소스와 오렌지와 생강, 오렌지 마말레이드 등으로 만든 만다린 오렌지 소스 등 독특한 소스가 눈길을 끈다. 드레싱뿐 아니라 잼, 과일을 이용한 요리 레시피와 함께 과일의 성분 및 효능, 좋은 과일 고르는 법 등을 소개해 과일에 대한 올바른 정보를 얻을 수 있다.

샐러드 소스

- 요구르트 소스**
 - 재료: 요구르트(플레인) 1/2컵, 설탕 1작은술, 레몬즙 1큰술
 - 달콤한 맛이라서 과일 샐러드에 어울린다.
- 타르타르 소스**
 - 재료: 마요네즈 1/2컵, 알목 1/2개, 다진 양파 1/2큰술, 다진 파슬리 1/2큰술, 파슬리 가루 1/2큰술
 - 아재보디는 퀴김이나 돈까스에 어울리는 부드러운 소스
- 양겨자 소스(마스터드)**
 - 재료: 마요네즈 1/2컵, 양겨자 1큰술, 레몬즙, 소금, 후추가루
 - 양겨자의 특 짝스 맛이 느껴지는 육류용 소스
- 오로리 소스**
 - 재료: 마요네즈 1컵, 토마토케첩 2큰술
 - 집에서 흔하게 만들어 먹는 다용도 소스

김은경 홈페이지

www.cafeinfo.co.kr/ceylon

카페인포 사이트 안에 있는 김은경 씨의 개인 홈페이지로 사우전드 아일랜드, 이탈리아 드레싱 등 기본 드레싱 7가지를 비롯해 다양한 샐러드와 샌드위치를 선보인다. 비교적 간단하게 만들 수 있는 제품 위주로 샐러드 26여 가지와 샌드위치 45여 가지를 정리해서 보여준다. 썩식빵을 이용한 안나포에이트 샌드위치, 초콜릿 샌드식빵 등이나 당근 드레싱을 이용한 참치달걀야채 샐러드 등 아이디어 제품도 속속 눈에 띈다. 기본 드레싱을 조금씩 바꾼 여러 종류의 샌드위치를 선보인다.

글로벌푸드

www.globalfood.co.kr

사우전드 아일랜드, 이탈리아 드레싱, 요구르트 소스 등 기본 드레싱부터 런치 소스, 화풍 소스 등 생소한 드레싱까지 구매할 수 있는 쇼핑몰. 샐러드 드레싱뿐 아니라 핫 소스, 스파게티 소스, 굴 소스 등 다양한 요리에 사용하는 40여 가지의 소스들이 출몰중이다. 각 제품마다 사용 방법과 성분 등을 자세하게 안내해 제품 고르기가 수월하다. 이곳에서 시판되고 있는 제품을 눈여겨보는 것만으로도 대중의 입맛을 가늠할 수 있는 중요한 자료를 얻게 될 듯하다.

잡지나 서적에 나온 레시피를 보면서 제품 만들기를 시도했던 사람이라면 누구나 한번쯤 배합표에 적혀있는 재료나 구입처를 잘 몰라서 포기했던 경험을 갖고 있다. 월간 <베이커리>는 '재료색인' 지면을 따로 마련하여 이달에 소개한 재료 중 생소하거나 특이한 재료를 모아 재료 특성과 구입할 수 있는 곳의 연락처를 안내해 독자들의 편의를 돕고 있다.

[개량제]

빵의 품질을 개량시키는 재료. 개량제를 빵의 원료에 섞어 반죽하면 좋은 색과 향, 촉촉한 속결이 나오고 노화를 방지하여 오래 보존할 수 있다.

* 구입처 : 몽블랑상사 / 베이크플러스 / 비전바이오켄 / 선인 / 유니온무역상사 / 제니코식품 / 쥬빌리

[드라이이스트]

생이스트를 건조시킨 것으로 프랑스빵처럼 저배합의 빵에 자주 쓰인다. 사용량은 생이스트의 40~50% 정도이다.

* 구입처 : 베이크플러스 / 웰가 / 제원인터내셔널

[로즈마리]

자소과의 관목으로 잎과 나무 모두 향료로 쓰인다. 상쾌한 방향과 신선한 감미를 지녔으며 매우면서 쓴맛이 약하게 난다. 비교적 방향성이 강해 향료 원료로 넓게 이용되며 아이스크림, 냉과, 캔디 등에도 쓰인다.

* 구입처 : 허브 다섯매 / 브레드가든 / 유양산업

[마카다미아]

호주, 하와이에서 주로 서식하는 너트의 일종. 지름 2cm 정도의 원형으로 아주 단단한 껍질 안에 코코넛 비슷한 향이 나는 하얀 살이 들어있다. 지방 함량이 아주 높으며, 담백하고 고소한 맛이 난다. 고급과자, 초콜릿의 센터 등에 쓰인다.

* 구입처 : 길림양행 / 다림너츠빌 / 키미코리아

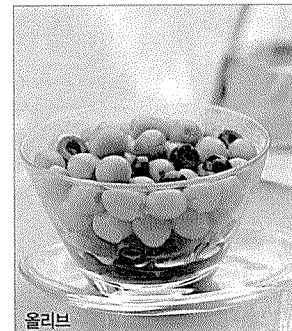
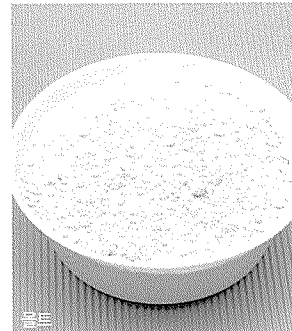
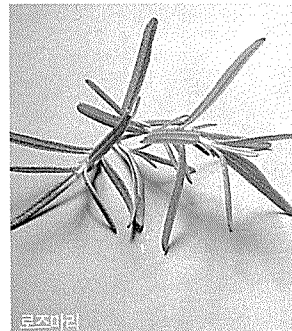
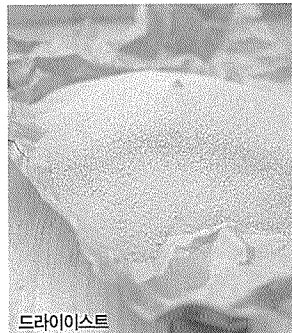
[몰트]

맥아, 보리, 조, 콩 등의 곡류를 잘게 썰어 청결한 발아 통에서 발아시킨 후 건조시켜 볶거나 가루를 만들어 발효 촉진제로 사용한다.

* 구입처 : 베이크플러스

[베이킹파우더]

합성 팽창제. B.P라 표기한다. 중조와 산성제가 화학반



응을 일으켜 이산화탄소를 발생시키고 기포를 만들어 반죽을 부풀린다.

[분당]

슈거파우더라고 불린다. 그라뉴당이나 쌍밀당을 곱게 빨아 가루로 만든 가공당의 하나. 머랭, 생크림, 버터크림과 같은 크림류 반죽의 재료로 사용된다. 보존시 밀봉하여 습기가 적은 곳에 둔다.

[사워 종]

산미를 띤 발효 반죽. 공기 중에 자연 존재하는 효모균을 이용해 만들며 이 반죽의 일부를 남겨 다음 발효 반죽에 넣어 사용하는 것을 사워 종이라고 한다. 특히 호밀빵을 만들 때 필요한 반죽이다.

[생이스트]

효모. 빵반죽 속에서 발효해 알코올과 탄산가스를 발생시킨다. 이 가스가 반죽을 부풀려 빵의 조직을 만들고 빵의 풍미를 낸다.

* 구입처 : 웰가 / 제니코식품 / 조흥화학

[올리브]

물푸레나뭇과의 상록교목인 올리브나무의 열매. 포도와 함께 지중해 문화권의 대표적인 과일로 해마다 7~8월에 꽃이 피고 10~11월에 열매를 수확한다.

타원형의 기름기가 많은 열매로, 익기 전에는 연두색을 띠며 익으면 다 녹색이나 까만색으로 변한다. 기름을 짜내기 전에는 소금이나 오일에 절여 식용으로 사용한다.

[올리브 오일]

맑고 투명한 연두빛 액체. 샐러드 드레싱, 피자 반죽이나 소스에 사용하면 풍미가 좋아진다.

* 구입처 : 삼목상사

[유화제]

S.P라 부른다. 물과 기름처럼 잘 섞이지 않는 재료에 사용하면 분리되지 않고 장시간 그 상태를 유지한다.

[인스턴트 이스트]

발효력이 생이스트에 비해 우수하며 반죽에 대한 안정성이 뛰어나 생이스트의 2분의 1이나 3분의 1의 분량만으로 충분하다. 밀가루에 넣어 사용할 수 있어 간편하다.

* 구입처 : 베이크플러스 / 선인 / 제니코 / 제원인터내셔널 / 조흥화학

[전분 (콘스타치)]

녹말, 콘스타치라고도 부른다. 커스터드 크림에 밀가루와 섞어 넣으면 부드러운 크림이 되고 케이크에 사용하면 가벼운 식감의 케이크가 된다. 그 밖의 반죽에 덩가루로 쓰거나 마시멜로, 봉봉 등의 모양을 뜨는데도 쓰인다.

* 구입처 : 대한제당

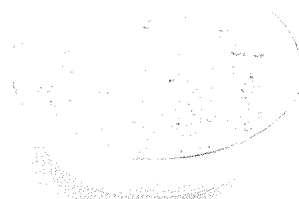
[커스터드 크림 믹스]

물 또는 우유를 섞어 사용하는 커스터드 크림.

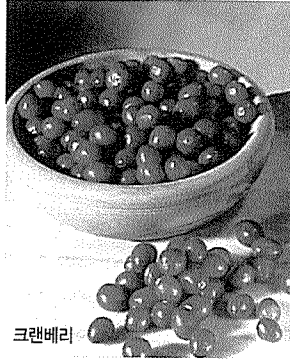
* 구입처 : 베이크플러스 / 선인 / 유니온무역상사 / 제니코식품 / 제원인터내셔널

[크라프트콘 믹스]

7가지 곡류(보리, 호밀, 귀리, 콩, 밀, 해바라기씨, 아마



크라프트콘 믹스



크랜베리



프랄리네

인씨) 등으로 만든 소프트한 제빵 프리믹스.

* 구입처 : 베이크플러스 / 제원인터내셔널

[크랜베리]

유럽, 북아메리카 양대륙의 극지방 근처에서 자라는 월굴나무속의 야생종으로 미국에서 품종개량을 해서 대규모로 재배하고 있다. 열매는 빨간색으로 신맛이 강하며 주스, 소스, 케이크 등에 이용한다. 꽃봉오리의 모양이 학(crane)의 머리와 비슷하여 붙여진 이름이다. 요로감염증의 예방효과가 있는 것으로 알려져 있어 기능성 식품소재로도 쓰인다.

* 구입처 : 키미코리아

[크림치즈]

우유와 생크림을 원료로 한 숙성시키지 않은 생치즈. 은은한 신맛과 부드러운 맛을 지닌 연결치즈.

* 구입처 : 삼목상사 / 제니코식품 / 제원인터내셔널

[프랄리네]

아몬드, 헤이즐넛, 피스타치오 등 견과류에 캐러멜을 묻혀 부순 가루나 페이스트로 제과점에서는 주로 시판되는 페이스트를 사용한다. 각종 케이크의 크림 맛을 내는 재료로도 쓰이며 각종 초콜릿의 충전물로도 널리 쓰인다.

* 구입처 : 선인 / 유니온무역상사 / 제원인터내셔널

제52회 퀴즈

- 4월호 '이 달의 제품 특선'에서 다룬 다섯 가지 소재는?
- 아일랜드 최고의 슈퍼마켓 체인인 '수퍼퀸'의 CEO 피어칼 퀸이 제시한 고객 서비스 법칙은?
- 현미에서 백미로 정미하는 과정에서 생기는 얇은 껍질과 씨눈은?

힌트는 여기에

- 이 달의 제품 특선
- 고객 서비스
- 새 재료 새 맛

Quiz

지난호 Quiz 정답

- 롤케이크
- 루이 루사프루컵 대회
- 붉은색

지난호 정답자

- 박준재 인천광역시 부평구
이수영 광주광역시 북구
이상순 강원도 인제군