

건강 음료로 더욱 각광받는 생과일주스, 스무디

## 입맛을 돋우는 상큼한 과일음료

가볍게 스치는 바람이 마음을 들뜨게 하는 계절, 가슴까지 시원하게 해줄 과일음료 한잔이 생각난다.

날씨가 더워질수록 필수 아이템인 과일음료는 비타민이 듬뿍 들어있어 건강을 생각하는 웰빙족들의 전폭적인 지지를 받고 있다.

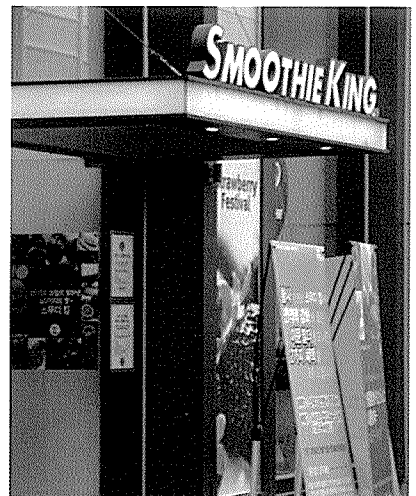
이번 호에서는 베이커리 제품에 어울리는 과일음료의 기초 시작부터 만들기까지의 과정을 알아본다.

글·김영주 기자 | 사진·정영주

### 과일음료의 화려한 변신

몇 년 전부터 다이어트에 관심이 많은 여성을 타깃으로 과일 전문점이나 스무디킹(아래 사진)과 같은 스무디 전문점이 생겨나면서 과일음료의 인기가 날로 높아지고 있다. 커피 전문점에서도 커피와 과일음료가 대등할 정도로 과일 메뉴의 인기가 높다. 또 웰빙 열풍이 불면서 건강에 대한 관심이 높아져 과일음료의 인기는 당분간 계속될 전망이다.

과일음료는 단순한 생과일주스를 넘어서 과일의 맛을 충분히 살려 부드러운 느낌을 즐길 수 있는 스무디, 쫄깃한 맛이 돋보이는 타피오카 펄을 넣은 버블티 등 새로운 형태의 음료를 비롯해 비타민 C나 갖가지 영양제를 넣은 음료, 여러 과일을 한꺼번에 맛볼 수 있도록 만든 혼합 과일음료까지 다양한 변신을 꾀하고 있다.



## 생과일주스, 스무디, 버블티의 차이

생과일주스는 말 그대로 생과일에 시럽이나 얼음을 넣어 만든 음료이다. 스무디는 점도가 있어 생과일주스보다 부드러운 음료를 말한다.

스무디는 과일 퓌레에 우유나 바나나, 요거트 아이스크림 등 부드러운 맛을 낼 수 있는 재료를 첨가한 원액을 이용해 만들기 때문에 생과일주스와는 다른 맛을 지닌다. 게다가 제철 과일을 위주로 하는 생과일주스와 달리 가공된 원액으로 만들어 재료에 대한 제약이 없이 수백 가지 메뉴를 만들 수 있는 장점이 있다.

버블티는 과일 스무디나 뜨거운 티에 고구마전분과 카사바라는 열대식물의 뿌리로 만든 타피오카 펄을 넣는 음료로 대만에서 처음으로 만들어진 뒤 미국으로 퍼져나가면서 유명해진 음료이다. 시원한 과일음료에 동동 띄워진 타피오카 펄이 조화를 이루며 차세대 음료로 각광받고 있다.

## 스무디에 필요한 설비

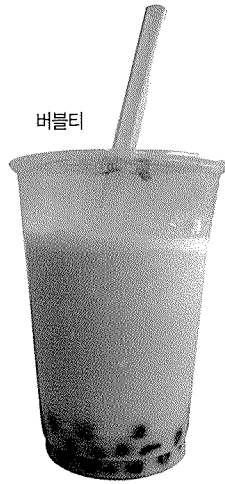
### 제빙기

과일음료를 비롯해 아이스 메뉴를 만드는데 꼭 필요한 설비가 제빙기이다. 제빙기를 설치하면 위생적인 얼음을 만들어 쓸 수 있다.

정수기에 연결해서 얼음을 만드는 제빙기는 얼음이 얼리는 과정에서 순수한 물부터 얼기 시작해 물 속에 있는 불순물은 얼지 않은 채 바로 배출되어 한 번 더 정제된다.

국내에 나와있는 제빙기는 물이 위에서 떨어지면서 얼음을 만드는 방식, 아래에서 위로 물을 쏘아 얼음을 만드는 방식(아래 사진), 냉각 방식에 따라 물을 이용해 얼리는 수냉식, 바람을 이용한 공냉식, 에어컨처럼 실외기가 밖에 설치하는 분리형이 있다. 좁은 공간이나 열이 많은 곳에서는 수냉식이 좋다. 통풍이 잘 되고 수돗물 사정이 좋지 않은 곳은 공냉식이 알맞다.

얼음의 크기에 따라 레귤러(28.6×28.6×22.2), 다이스(22.2×22.2×22.2), 하프 다이스(9.5×28.6×22.2),



플레이크(잘게 부수진 크기) 등으로 나뉜다. 얼음의 크기와 강도에 따라 블렌더에 갈리는 것이 다르기 때문에 제빙기를 고를 때는 사용하고 있는 블렌더에 얼음이 끼지 않는 크기인지, 잘 부서지는지를 꼼꼼히 따져보고 사는 것이 좋다.

### 블렌더

과일음료를 만들기 위해 필요한 또 하나의 장비가 블렌더(옆 사진)이다. 과일과 얼음을 비롯한 다른 재료들을 섞어 함께 갈아 줄 수 있는 기계로 상업용 믹서기로 생각하면 된다.

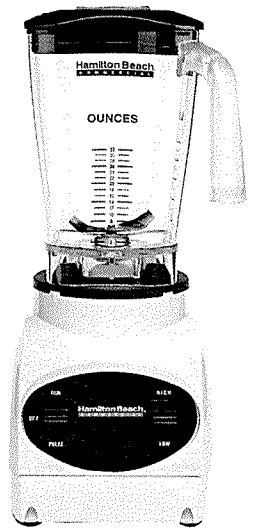
가정용 믹서기는 날이 마모되는 단점이 있어 상업용으로 오래 쓰다보면 칼날이 부서져 음료에 함께 들어가는 불상사가 생길 수 있는데다 일정한 규모의 얼음이 고루 퍼져 있어야 스무디의 맛이 좋아지기 때문에 전용 블렌더가 필요하다.

고장 없이 블렌더를 오래 사용하고 맛 있는 스무디를 만들기 위해서는 블렌더에 재료를 투입하는 순서를 반드시 지켜야 한다.

흔히 얼음을 잘게 부수기 위해 제일 먼저 얼음을 넣는 것이 맞다고 생각할 수 있지만 얼음이 먼저 들어가면 블렌더 날에 얼음이 붙으면서 날이 잘 움직이지 않게 하는 원인이 된다. 따라서 항상 과일이나 스무디 재료 등을 먼저 넣고 맨 나중에 얼음을 넣어 만들어야 한다.

### 과일음료 재료

생과일로 만드는 생과일주스는 원가부담이 큰 편이어서 제철에 나는 과일 위주로 판매한다. 봄에 많이 팔리는 딸기는 제철에 대량 구매해서 냉동 보관하거나 냉동된 제품을 구매해 사용하기도 한다. 스무디 원액은 과일 함량에 따라 여러 가지 많은 제품들이 나와 있다. 값도 적게는 몇 천 원대에서 많게는 몇 만 원대까지 다양하다.



## 맛을 높이는 부재료 '시럽'



과일음료를 만들 때 주로 이용하는 대표적인 부재료 중 하나가 과일 시럽이다. 100% 과일만 사용한다고 맛있는 음료가 되는 것은 아니다. 상큼한 과일 맛에 단맛이 적당히 잘 어우러져야 맛있는 음료가 된다. 과일시럽은 설탕을 넣어 단맛을 내는 것보다 과일의 맛을 풍부하게 살릴 수 있는 장점 때문에 많은 사람이

들이 선호한다. 시중에 나와 있는 시럽의 값은 1만 원대이다. ㉞

### 자료 제공

- 다이아몬드엔터프라이즈 [www.coffee.co.kr](http://www.coffee.co.kr) • 아이버블티 [www.ibubbletea.net](http://www.ibubbletea.net)
- 오진양행 [www.ohjin.co.kr](http://www.ohjin.co.kr) • 채운아이스 [www.cyice.co.kr](http://www.cyice.co.kr)
- 광명상사 [www.kwmy.co.kr](http://www.kwmy.co.kr)

## 맛있는 과일음료 만들기

과일에 맞는 재료를 이용해야 맛있는 음료를 만들 수 있다. 재료를 조금만 달리해 색다른 과일음료를 만들어 보자.

### 바나나주스

#### 재료

바나나 1개, 바나나 시럽 1oz, 레몬주스 2oz, 오렌지 주스 1oz, 얼음 적당량  
전 재료를 블렌더에 넣어 돌린다.

\*레몬주스는 시판 주스나 레몬가루를 물에 탄 것을, 오렌지 주스는 시중에 나와 있는 것을 넣는다.

\*보통 바나나 주스는 우유와 섞어 많이 만드는데 우유가 더해지면 바나나의 텁텁한 맛과 느끼한 맛이 강해져 맛이 떨어진다. 바나나에 우유 대신 레몬과 오렌지 주스를 약간 넣어주면 깔끔한 바나나주스를 만들 수 있다.

### 토마토주스

#### 재료

토마토 1개, 소금 약간, 오렌지 주스 1oz, 얼음 적당량  
전 재료를 블렌더에 넣어 돌린다.

\*토마토는 설탕과 만나면 영양분이 쉽게 파괴된다. 설탕이나 시럽 대신 소금을 약간 넣어주면 감칠 맛 나는 토마토주스가 된다.

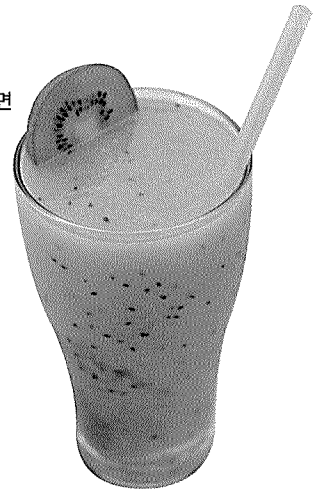
### 키위주스

#### 재료

키위 1개, 키위시럽 1oz, 레몬주스 2oz, 오렌지주스 1oz, 얼음 적당량  
키위를 제외한 재료를 먼저 블렌더에 돌린 후 키위를 넣어 살짝 돌린다.

\*키위는 씨에 비타민이 풍부해 블렌더에 오래 돌리면 씨가 부서지면서 영양분이 파괴되고 색깔도 변하게 되므로 가장 나중에 넣는다. 키위는 탄산음료를 넣어 만드는 경우가 많은데 탄산이 들어가면 과일의 맛을 살릴 수 없기 때문에 생과일주스에는 탄산음료를 넣지 않는 것이 좋다.

-도움말 : 커피음료 교육센터 '사보리' 최정화 씨  
[www.savorycafe.co.kr](http://www.savorycafe.co.kr)



### 딸기 스무디

#### 재료

딸기 5개, 딸기 시럽 1oz, 설탕 시럽 10oz, 물 50ml, 얼음 18개 정도  
전 재료를 섞어 블렌더에 넣고 돌린다.

### 딸기 쉐이크

#### 재료

딸기 5개, 우유 90ml, 딸기 시럽 1oz, 설탕 시럽 1oz, 얼음 18개 정도  
전 재료를 섞어 블렌더에 넣고 돌린다.

-도움말 : 비니위니 바리스타 황재혁 [www.winenara.com](http://www.winenara.com)

## 푸레를 이용한 독특한 열대과일음료 만들기

제과 재료에 사용하는 푸레는 과일 함량이 90% 이상인 제품으로 다양한 음료로 변신할 수 있다. 푸레를 이용해 열대과일음료를 만들어 보자.

### Banco-Pabana 주스

#### 재료

바나나 푸레 2oz, 파바나 푸레 2.25oz, 패손프루츠주스 4oz, 얼음 적당량  
전 재료를 블렌더에 넣고 돌린다.

\* 패손프루츠 주스는 패손프루츠, 망고, 바나나 등이 혼합된 열대과일 주스로 신맛이 나는 레몬주스나 라임주스로 대체할 수 있다.

### Sudden-Passion 주스

#### 재료

라즈베리 푸레 2oz, 스트로우베리 푸레 0.5oz, 블랙커런트 푸레 0.5oz  
딸기 시럽 0.5oz, 패손프루츠주스 4oz, 얼음적당량  
전 재료를 블렌더에 넣고 돌린다.

### Banco-Mango 주스

#### 재료

바나나 푸레 1oz, 망고 푸레 1.5oz, 패손프루츠 푸레 0.5oz,  
파바나 푸레 1.25oz, 패손프루츠주스 4oz, 얼음적당량  
전 재료를 블렌더에 넣고 돌린다.

- 도움말 : 선인 [www.ppang.biz](http://www.ppang.biz)

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 노화 방지 기능이 있어 장기 보관이 가능하다.

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

**[ 그랑마니에르 ]**

오렌지를 원료로 한 큐라소라 불리는 리큐르. 오렌지 큐라소의 대표적인 상품명.

\* 구입처 : 동신리큐르 / 유암산업

**[ 깔루아 ]**

알코올이 26.5%가 첨가된 커피 리큐르.

\* 구입처 : 동신리큐르 / 유암산업

**[ 닷메그 ]**

인도네시아가 원산지인 육두과의 상록 활엽 교목의 종자를 건조시켜 만든 향신료.

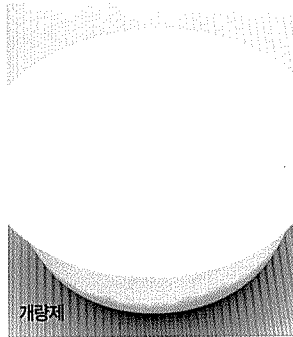
**[ 몰트 ]**

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

\* 구입처 : 베이크플러스

**[ 브라운 슈가 ]**

갈색 설탕. 과당 비율이 백설탕보다 낮다. 회분 등이 소량 함유되어 특유의 풍미와 단맛을 지녀 강한 단맛과 감칠맛을 낼 때 쓰인다.



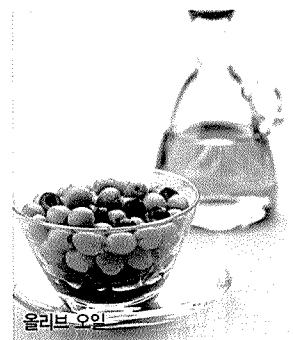
개량제



깔루아



닷메그



올리브 오일

**[ 비피더스균 ]**

유산균의 한 종류로 사람의 장 속에서 유익한 일을 하는 균. 비피더스균은 발효시 유산과 초산을 1 : 1.5의 비율로 만들어지는데 다른 유산균처럼 독성물질을 만들지 않고, 우리 몸에 부족해서는 안될 여러 가지 비타민을 만들어 주는 등 몸에 이로운 작용을 한다. 특히 비피더스균에 의한 발효법은 국내 최초로 브류 시스템(Brew system)을 이용한 것으로, 밀가루에 사람의 몸에 가장 친화적인 비피더스균을 넣어 16시간 이상 발효해 새로운 맛을 낸다.

\* 구입처 : 바이오베스트

**[ 사워 증 ]**

산미를 띤 발효 반죽. 공기 중에 자연 존재하는 효모균을 이용해 만든 반죽의 일부를 남겨서 다음 발효 반죽에 넣어 사용하는 것을 사워 증이라고 한다. 특히 호밀 빵을 만들 때 필요한 반죽이다.

**[ 사워 크림 ]**

생크림에 젖산균을 더해 젖산 발효시킨 것. 신맛이 있고 못, 바바루아 등의 냉과와 각종 생과자에 사용한다.

\* 구입처 : MD푸드코리아

**[ 올리브 오일 ]**

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

\* 구입처 : 삼목상사

**[ 아니스 ]**

Anise. 중동이 원산지인 1년초로 허브의 한 종류이다. 갈색의 작은 씨는 달콤하고 상쾌한 풍미를 갖고 있어 허브

중에서도 이용가치가 높다. 디저트, 케이크, 과자, 빵, 비스킷, 캔디, 카레 등에 넣어 요리의 향신료로 쓰인다.

**[ 유화제 ]**

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

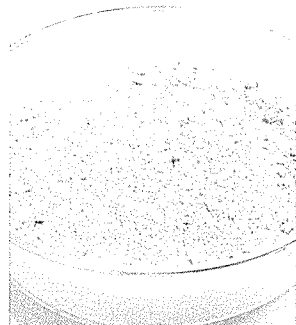
**[ 전분 (콘스타치) ]**

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

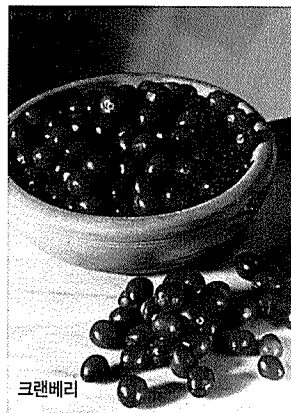
\* 구입처 : 대한제당

**[ 커런트 ]**

유럽 북서부가 원산지. 그늘에서 잘 자라고 추위에도 강하다. 붉은 커런트와 검은 커런트 모두 즙이 많고 신맛이 강해 유럽에서는 잼이나 주스 또는 젤리를 만들어



크라프트콘 믹스



크랜베리

먹는다. 또한 검은 커런트는 발효시키거나 약용정제로 만들기도 한다. 커런트에는 비타민 C가 특히 많이 들어있고 칼슘, 인, 철 등도 풍부하다. 커런트라는 말은 '씨 없는 작은 건포도'를 뜻하기도 한다.

**[ 크라프트콘 믹스 ]**

7가지 곡류(보리, 호밀, 귀리, 콩, 밀, 해바라기씨, 아마인씨) 등으로 만든 부드러운 제빵 프리믹스.

\* 구입처 : 베이크플러스 / 재원인터내셔널

**[ 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. 오로감염증의 예방효과가 있는 것으로 알려져 있어 기능성 식품소재로도 쓰인다.

\* 구입처 : 키미코리아

**제53회 퀴즈**

1. 라틴어 'Caseus'에서 나온 말로 우유의 효소작용에 의해 흰색으로 굳어진 덩어리는?
2. 매화의 열매로 5월 말부터 6월까지 수확하는 과실은?
3. 시트러스 향이 있어 스트레스 해소에 좋은 과일은?

힌트는 여기에

1. 이 달의 제품 특선
2. 새 재료 새 맛
3. 재료특강

Quiz

**지난호 Quiz 정답**

1. 와인, 올리브, 호밀, 허브, 찹쌀
2. 부메랑의 법칙
3. 쌀겨

**지난호 정답자**

- 송혜성 경기도 양평군  
이준구 서울 중랑구  
길창현 광주 광산구