

건조과일 & 생과일로 만든 효모 엑기스

# 여러 가지 과일을 이용한 효모 엑기스 만들기

웰빙(Well-being) 열풍을 타고 천연효모로 만든 빵이 인기를 얻고 있다. 천연효모를 만들어 빵을 만드는 과정은 많은 시간과 노력이 필요하고 만드는 방법도 꽤나 까다롭지만 독특한 풍미와 식감이 빵에 살아있어 관심이 높다. 이번호에서는 사과, 굴, 건조 무화과 등 여러 가지 과일을 이용한 효모를 만들어 본다. 진행 박소희 기자·사진 전문식



# 여러 가지 과일을 이용한 효모 만들기

건포도를 이용해 천연 효모 만들기에 성공하면 여러 가지 과일을 응용해 효모 액기스를 만들 수 있다. 건조 살구, 건조 플럼, 건조 무화과 등 대부분의 건조 과일로 제빵에 사용할 수 있는 효모를 만들 수 있지만 오일 코팅이 되어 있거나 첨가물이 들어있으면 발효가 잘 되지 않으므로 과일을 고를 때 주의해야 한다.

먼저 건조과일을 이용해 액기스를 만든다. 크기가 큰 건조 과일은 통째로 사용하지 않고 적당한 크기로 잘라 병에 넣은 다음 과일량의 2~4배 가량 물을 넣고 과일이 물을 흡수하여 물이 부족해지면 과일을 덮을 정도의 물을 더 넣어 준다. 다음 공정은 건포도를 이용해 만든 액기스 만들기과 마찬가지로이다. (월간 <베이커리> 2005년 3월호 참조)

병뚜껑을 열 때의 소리, 기포가 생긴 거품의 정도, 발효에 의해 생긴 알코올의 향으로 발효 상태를 꼼꼼히 점검한다. 발효에 걸리는 시간은 과일에 따라 다른데 발효가 늦어질 때에는 꿀이나 설탕 등의 당류를 첨가해 준다.

또한 밀감, 사과, 플럼, 포도 등의 생과일을 사용하여 발효종을 만들 수 있다. 생과일을 이용해 효모를 만들 때는 껍질을 사용하므로 되도록이면 농약을 사용하지 않은 과일을 선택하는 것이 중요하다. 약간 상처가 난 생과일이 발효가 더 잘 된다.

포도는 발효종을 만들 때 통째로 사용한다. 잘 익은 포도 1알에는 약 1억 개의 효모균이 있다. 사과나 감귤류는 과육을 사용하지 않고 껍질만 사용한다. 껍질에 효모가 붙어 있으므로 가능하면 씻지 않고 사용하는 것이 좋다. 건조과일과 마찬가지로 적당한 크기로 잘라 깨끗한 병에 1/3 정도 넣고 과일을 덮을 정도의 물을 채워 넣는다. 꿀이나 설탕 등을 많이 첨가하면 발효가 더 잘 된다. 과일이 물을 흡수해 물 위로 과일이 떠오르면 물을 더 넣어준다. 생과일을 이용하면 곰팡이가 생기기 쉽다. 매일 발효 상태를 지켜보고 곰팡이가 떠오르면 스푼 등으로 떠낸다. 과일에 곰팡이가 묻어 있을 경우에는 과일을 체에 걸러 물에 씻은 다음 병에 다시 넣어준다.

원종을 만들 때 밀가루와 액기스의 비율은 건포도로 만드는 경우와 비슷하게 하는데 과일에 따라 발효시간이 각각 달라지므로 원종을 만들어 보고 조절해서 사용한다. 🍷

## Tip 건조과일 & 생과일을 이용한 천연효모 액기스

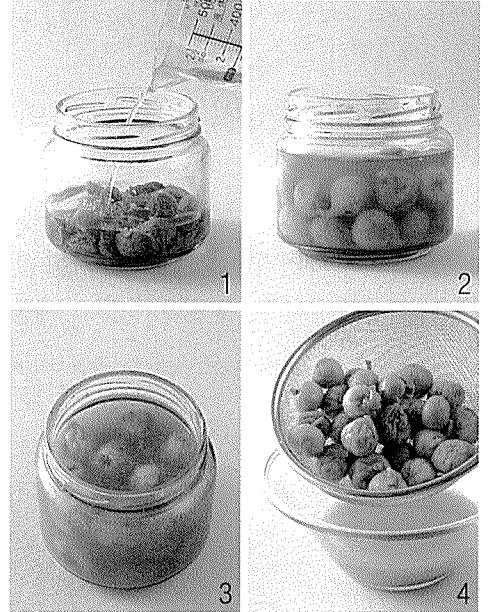
효모의 어원을 보면 그리스어로 '끓는다' 라는 뜻을 가진 말로 발효 도중 이산화탄소가 생겨 거품이 많이 생기는 것에서 유래한다. 효모는 과실의 껍질이나 꿀샘과 같이 당 함량이 높은 과일에 많다. 생과일보다 당도가 높아진 건조과일이 효모가 생육하기 좋은 조건이 되므로 일반적으로 건조과일을 이용하는 것이 빵에 사용하는 효모를 증식시키기에 좋다. 생과일 중에서 포도처럼 당이 높은 과일은 발효 액기스 만들기에 좋다. 포도 껍질에 묻어있는 농약처럼 보이는 하얀 가루에 당을 에너지원으로 하는 효모균이 많이 있어 발효하기에 좋기 때문이다. 건조과일과 생과일을 비교할 때 당의 함량과 효모의 종류에 따라 발효 결과 만들어 내는 발효산물과 향 등이 다르므로 직접 만든 발효 액기스로 다양한 과일을 이용한 천연효모빵을 만들어 볼 수 있다.



### Chef 채동진

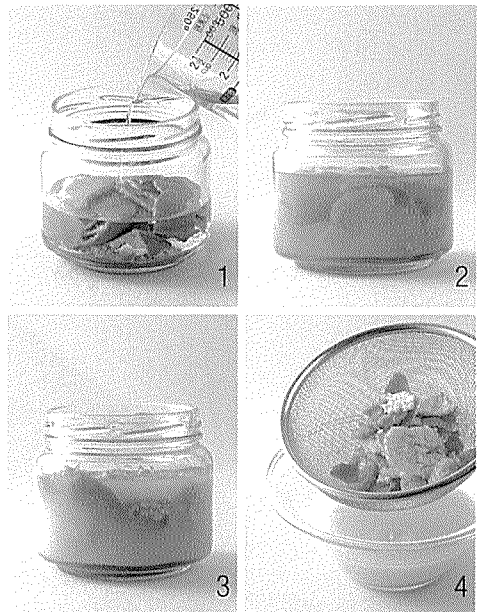
천연발효빵 코너를 담당하는 채동진 교수는 동경제과학교 양과자학과 본과를 졸업하고 현재 동우대학 호텔제과제빵과 학과장을 맡아 제과인 양성에 힘쓰는 한편 체계적이고 이론적인 제과제빵을 끊임없이 연구·개발하는 진정한 제과인이다.

## | 건조 무화과 |



- 1 말린 무화과를 4등분하여 병에 넣고 3배의 물을 넣는다. (사진 1)
- 2 2~3일 정도 지나면 물이 백색을 띠면서 거품이 생긴다. (사진 2)
- 3 시간이 지날수록 시큼한 냄새가 나고 거품이 생기므로 뚜껑을 열어 확인한다. (사진 3)
- 4 7일 정도 지나면 체에 걸러 내고 남은 액기스를 사용한다. (사진 4)

## | 밀감 |



- 1 밀감 껍질을 병에 넣고 3배의 물을 넣는다. (사진 1)
- 2 2~3일 정도 지나면 물이 백색을 띠면서 거품이 생긴다. (사진 2)
- 3 시간이 지날수록 시큼한 냄새가 나고 거품이 생기므로 뚜껑을 열어 확인한다. (사진 3)
- 4 7일 정도 지나면 체에 걸러 내고 남은 액기스를 사용한다. (사진 4)