

맛과 영양이 풍부한 천연발효빵

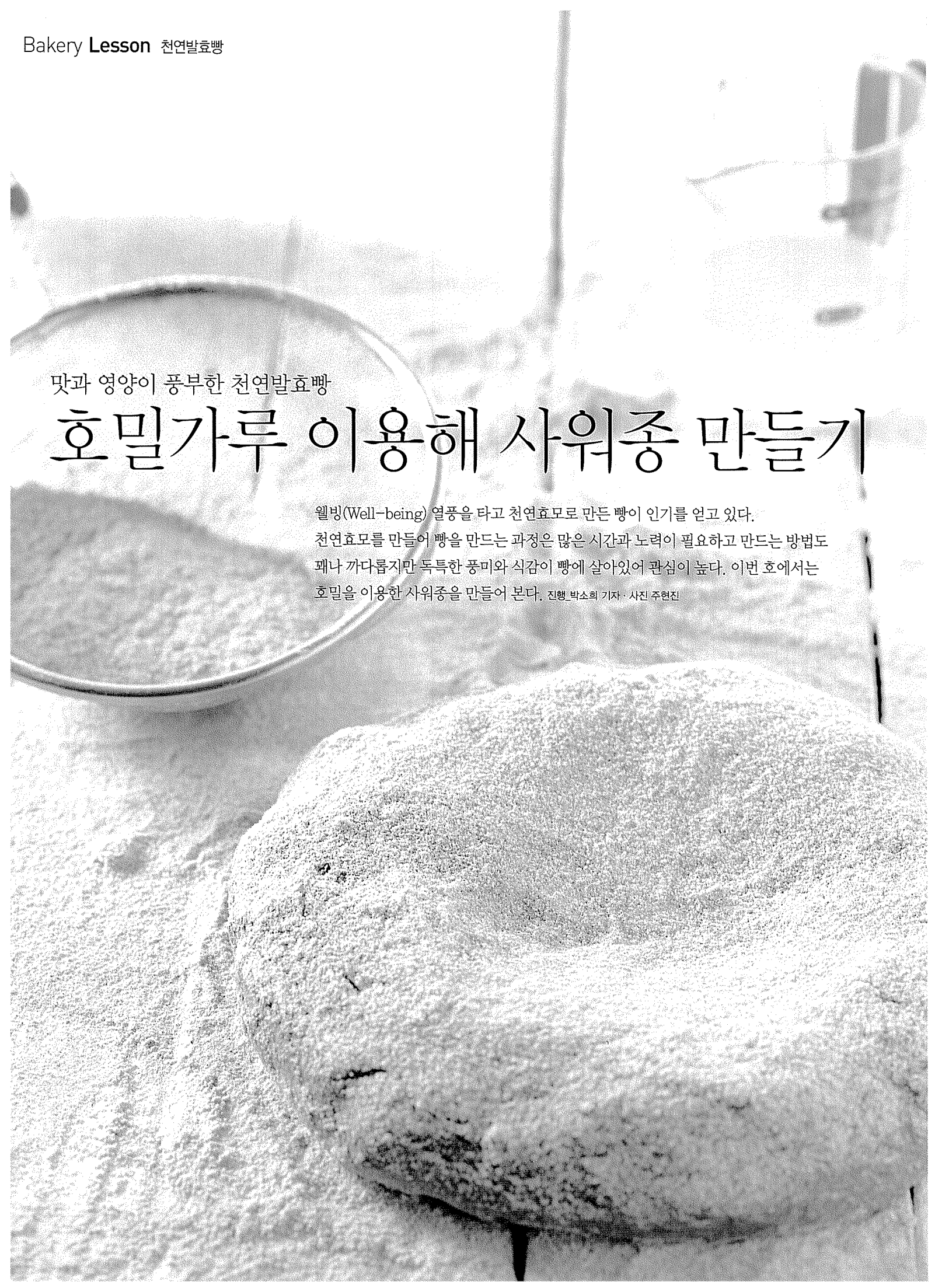
호밀가루 이용해 사워종 만들기

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. 이번 호에서는

호밀을 이용한 사워종을 만들어 본다. 진행 박소희 기자·사진 주현진



천연효모빵을 만들 때 곡물을 이용해 만든 산미를 띤 발효 반죽을 사워도우(sour dough) 또는 산성반죽이라고 한다. 발효 반죽은 사워도우만의 독특한 풍미가 있어 유럽빵, 특히 호밀빵을 만들 때 필요한 반죽이다. 인공배양한 이스트균을 효모 대신 이용하기 시작한 근대 발효 반죽법이 확립되기 전에는 공기 중에 자연히 존재하는 효모균을 이용해 발효 반죽을 만들었다. 이것이 사워도우이고 이 반죽의 일부를 남겨 다음 발효 반죽에 덧대는 사워종으로 이용한다. 사워도우는 주로 호밀을 이용하여 만드는데 이집트시대부터 사워종을 이용하여 빵을 만들기 시작했다고 전해진다. 발효된 곡물을 보관했다가 반죽에 첨가해 사워종을 만들고 이것으로 만든 빵이 사워도우빵이다.

잡곡류를 사용한 빵, 백색의 식빵류와 단과자 등 모든 빵에 사워종을 넣어 만들면 매우 독특한 향과 맛의 빵을 만들 수 있다.

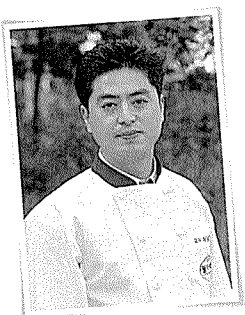
사워종은 검은색을 띤 독일 사워종과 흰색을 띤 스위스 사워종으로 나뉜다. 또한 호밀가루를 주원료로 사용한 라이 사워(rye sour), 밀가루를 주원료로 사용한 화이트 사워(white sour)로 나누기도 한다. 스위스 사워종은 독일 사워종보다 부드러운 풍미가 특징으로 파네토네나 단 맛이 많이 나는 과자빵 같은 제품에 사용된다. 사워종은 빵의 풍미를 좋게하고 반죽을 개선시키며 노화를 억제, 보존성을 향상시킨다. 밀가루로 빵을 만들 경우에는 빵 풍미의 개량을 위주로 하고 호밀가루로 만들 때는 반죽의 개량을 위주로 본반죽에 덧대어 사용한다.

호밀 사워종 만들기

사워종은 독일 사워종, 스위스 사워종 두 종류 모두 호밀가루를 이용해 원종을 만든다. 원종은 호밀가루에 물을 넣어 반죽한 다음 온도가 높은 여름에는 5~6일, 온도가 낮은 겨울에는 6~8일에 걸쳐 배양시켜 만든다. 호밀은 검은색 부분에 효소를 많이 포함하고 있어 원종을 만들 때 체에 치고 난 뒤 남은 찌꺼기 검은 부분을 사용하는 것이 좋다.

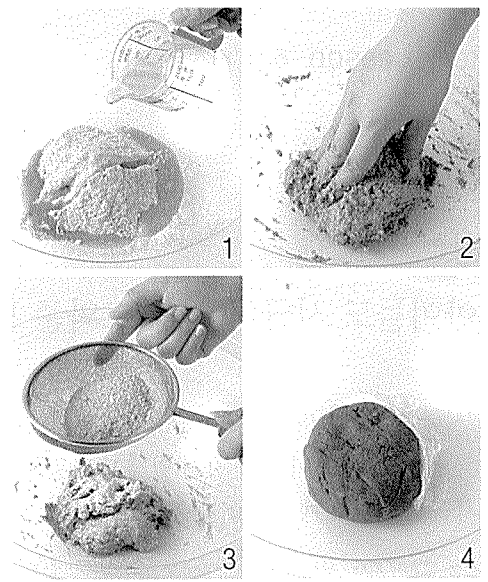
호밀에 물을 넣어 반죽하면 밀가루보다 더 강한 점착성이 있는 반죽이 만들어진다. 이것은 호밀에 함유되어 있는 펜토산이라고 하는 탄수화물의 성질로 인해 생기는데 펜토산의 약 40%가 물과 결합해 호밀점액질을 형성하고 나머지 펜토산은 불용성으로 빵크럼의 조직을 굳게 하는 역할을 한다.

사워종을 만드는 기본 배합은 호밀 무게와 비교해 절반의 물을 넣어 반죽하고 다음날 전날 반죽 무게의 절반의 물, 물과 같은 양의 호밀을 더해 반죽을 한 다음 발효시키면서 같은 작업을 몇 차례 반복하는 것. 이렇게 하면 원종이 만들어지는데 이 원종으로 사워종을 만드는 것이다. 사워종은 원종 만들기과 마찬가지로 원종 무게 절반의 물, 물과 같은 양의 밀가루 또는 호밀을 더해 반죽하고 둥글리기 한 후 가운데를 십자로 누른 뒤 랩을 씌워 25~28℃에 4시간 정도 발효시키면 된다. 이때 표면에 십자로 표시한 곳이 갈라지면 사워종이 만들어진 것이다. 🍞



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.

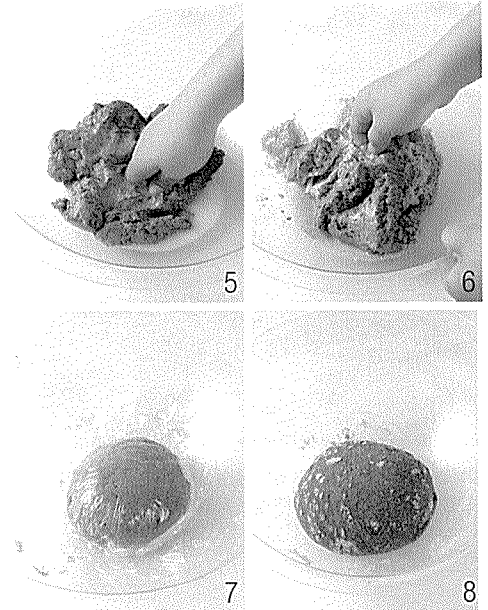


| 1일째 |

Ingredients 호밀가루 100g 물 50g

How to make 두 재료를 섞어 반죽하고 호밀을 체쳐 뿌린 다음 랩을 씌워 20~25℃에 24시간 보관한다.

(사진 1, 2, 3, 4)



| 2일째 |

Ingredients 1일째 반죽 150g 호밀가루 75g 물 75g

How to make 24시간 발효시킨 1일째 반죽에 물을 넣고 손가락으로 풀어 준 다음 호밀을 넣고 섞어준다.

반죽이 뭉쳐지면 손위에 올려놓고 접어주듯이 반죽하여 둥글게 만든 뒤 볼에 넣고 랩으로 밀봉해 온도 20℃~25℃, 24시간 동안 발효시킨다. (사진 5, 6, 7, 8)

| 3일째 |

같은 방식으로 호밀가루, 물을 첨가해가면서 발효시키면 반죽이 부풀어 오르고 표면이 갈라진다.

이와 같은 방식으로 여름에는 5~6일, 겨울에는 6~8일 동안 발효를 반복시키면 원종이 만들어지면 원종을 이용해 사워종을 만든다. 원종 중량 절반의 물, 호밀가루를 첨가해 반죽하고 둥글리기 한 다음 중앙 부분을 십자로 눌러 랩을 씌운다. 온도 25℃~28℃에서 4시간 동안 발효시키고 십자로 표시한 부분이 갈라지기 시작하면 사워종이 완성된 것이다.