

# 우리 우유를 활용한 간단한 홈메이드 치즈

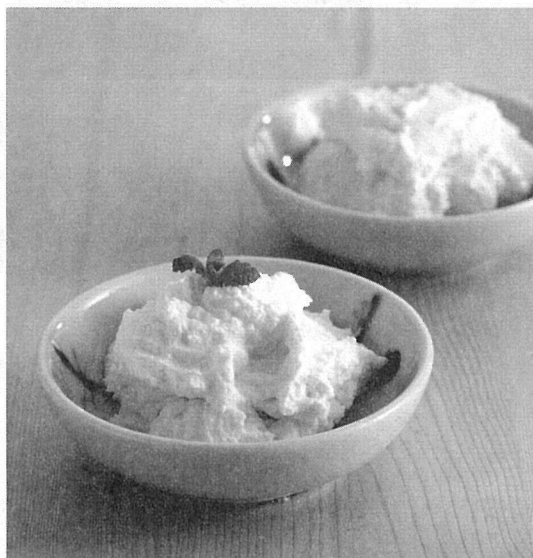
요리하는 일을 직업으로 삼고 있는 일은 참 즐거운 일이다. 맛있고 즐겁고 건강한 요리로 모두가 건강해 지고, 맛있고 건강한 요리는 또 모두를 행복하게 만들기 때문이다. 우유요리 홍보요원화 교육을 통해 이런 우유요리를 만들고자 고민한다. 우유는 우리나라의 식문화에서 그리 역사가 길지 않아 우유요리가 다양하지는 않지만 식문화가 변화되면서 서양식으로만 알려진 다양한 메뉴를 이제 실생활에서 자주 이용하고 있다. 다양한 우유 요리 외에도 우유로 만드는 치즈에 대한 관심도가 높아지고 있어 시판되는 시유로도 간단히 치즈를 만들 수가 있다. 시유에 레몬즙이나 식초등을 넣어 응고시키는 방법으로 소금이나 설탕, 기타 향신료등을 기호에 맞게 넣어 주면 다양한 맛의 치즈를 집에서 만들 수가 있다. 세계적으로 인정받는 우리나라의 건강한 우유를 활용한 간단한 홈메이드 치즈를 소개한다.

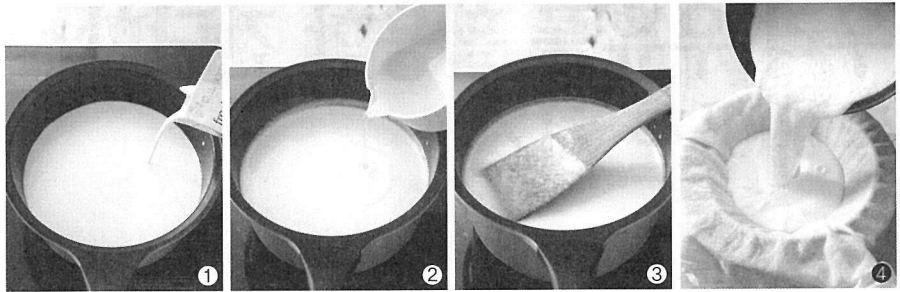


**이 미 경**  
요리연구가  
<http://blog.naver.com/poutian>

## 엄마표 수제치즈

우유와 생크림을 끓여 레몬과 소금을 넣어 만든 것으로 부드러운 맛이 특징이다. 크림치즈처럼 사용할 수 있고 건과일이나 생과일을 다져 섞어 주면 달콤한 맛의 치즈가 되고 올리브나 마늘을 넣어 섞으면 짭짤하면서 한국인의 입맛에 잘 맞는 치즈가 된다.



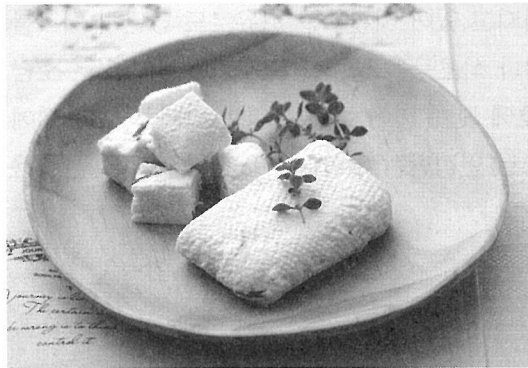


**재료**

우유 1ℓ, 생크림 500ml, 레몬 1~2개, 소금 1큰술

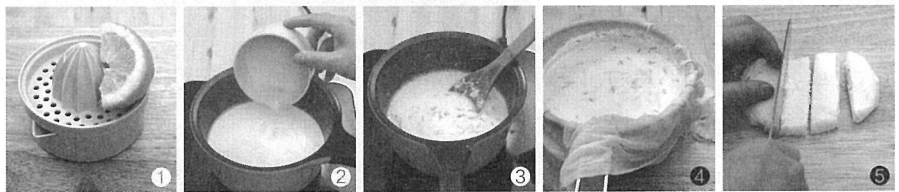
**만드는법**

- ① 생크림과 우유를 냄비에 넣어 중불에서 끓기 시작하면 약한불로 낮춰 93°C까지 끓여준다.
- ② 레몬즙, 소금을 넣어 섞어준다.
- ③ 우유가 멍글멍글해지면 10분 정도 둔다.
- ④ 면보자기에 걸러준후 눌러준후 냉장고에서 굳힌다.



**인도식 수제 치즈 빠니르**

우유에 레몬을 넣어 바로 굳힌 인도식 수제치즈 빠니르는 담백한 맛이 특징이다. 굳힌 것을 구워먹어도 좋고 부스러뜨려 샐러드 등에 활용해도 좋다. ☺



**재료**

우유 1ℓ, 레몬 1개, 소금 1작은술, 설탕 1큰술

**만드는법**

- ① 레몬은 즙을 낸다.(과정1)
- ② 우유를 끓인다.(과정2)
- ③ 소금과 설탕을 넣고 레몬즙을 넣어 저어준다.(과정3)
- ④ 우유가 응고 되기 시작하면 불을 끄고 그대로 두었다가 면보자기에 넣어 거른다.(과정4)
- ⑤ 틀에 넣어 30분 정도 눌러준후 먹기 좋게 자른다.(과정5)