감귤과 요리

감귤의 효능, 베이커리 제품 만들기

제주한라대학 호텔조리과
교수 오 영 주

"우리가 먹는 음식은 보약이어야 한다"히포크라테스의 말이다. 사실 감귤은 놀라운 효능을 가진 보약이라 해도 과언이 아니다.

감귤의 가장 대표적인 효능은 항암작용이다. 감귤에는 항암작용을 하는 비타민 C와 알맹이의 노란 색소인 베타 카로틴 그리고 베타 크립토크산틴이 풍부하다. 이들은 항산화성 물질로서 세포의 대사과정중 생성된 활성산소 라디칼을 제거하여 암을 예방한다. 만약 이 라디칼이 신속히 제거되지 않으면 유전자에 치명타를 입혀 암을 일으키는 다리의 역할을 한다. 특히 베타 크립토크산틴의 암 예방 파워는 베타 카로틴에 비해 무려 5배나 되며, 온주감귤의 그 함량은 미국산 오렌지의 100배 정도 높다. 미국에서 위암발생율이 과거에 비해 현저하게 감소한 것은 감귤류를 일년 내내 섭취해 왔기 때문이라고 한다.

감귤류를 자주 섭취하면 동맥경화증도 예방 할 수 있다. 우리 혈관은 지구를 두번 돌고도 반을 더 돌 만큼의 길이인 9만 6천km나 된다. 이 혈관에 지방이 고이고 혈전이 생기면 동맥경화로 이어진다. 혈관 세포가 쉽게 허물어지지 않고 단단하게 유지시키려면, 세포와 세포 사이를 빈틈없이 접착시키는 시멘트의 역할을 하는 콜라겐이라는 물질이 있어야 한다. 여기에 감귤의 비타민C가 제격이다. 또한 감귤류에는 헤스페리딘이라는 물질이 많이 함유되어 있다. 이 물질은 껍질과 과육 사이의 하얀 솜과 같은 부분에 많이 들어 있는데, 모세혈관의 투과성을 증가시켜 압력에 대한 저항성을 높여 준다. 감귤류가 혈관의 벽을 최상의 상태로 유지시키는데 가장 이상적인 과일이라는 이유가 바로 여기에 있다. 그 외에도 감귤에는 펙틴이라는 섬유질이 풍부하게 들어 있어 혈액의 콜레스테롤을 낮추는 작용이 있

다. 그래서 콜레스테롤을 줄이거나 혈관을 강화하려면 귤의 안과 바깥의 부분을 함께 먹어야 좋다.

감귤류는 또한 혈압을 정상화하는데 기여한다. 감귤의 플라보노이드는 혈압조절 호르몬의 작용을 정상화시켜 고혈압을 예방한다. 그 외에도 감귤류에는 다른 과일에 비해 칼륨을 많이 함유하고 있다. 짜게 먹는 한국인은 소금의 과잉섭취로 인한 나트륨의 독성을 완화시키는데 그 효과를 기대할 수 있다. 그래서 감귤은 뇌졸중 예방을 위해 최상의 식품으로 친다. 금번에는 제주감귤을 이용한 보리빵, 케익류 그리고 잼류의 제조방법에 대해 알아본다.

감 귤 무 스 케 익

【재료및분량】

계란	5개
생크림	조금
설탕	450g
젤라틴	4개
오렌지리큐	4g
감귤껍질당조림	60g
초콜렛	15g

【만드는법】

1. 감귤퓨레: 귤은껍질을벗겨알맹이만믹서에곱게간다음, 설탕을넣고약간된 정도로끓여식힌다.
2. 감귤껍질당조림: ①벗겨낸감귤껍질을깨끗이씻은후하얀부분을칼로도려내고 가늘게채를썬다.
   ②설탕과물을약간넣고감귤청이형성될때까지끓인다.
3. 감귤소스: 귤의과육부분을믹서에곱게갈아체에거른다음, 설탕을넣고끓인 후 전분으로농도를조절한다.
4. 케익: ①설탕과계란을믹서에넣고크림을만든다. ②별도의믹서에서 생크림을 쳐서크림을 만든다. ③젤라틴을 물에불려놓는다. ④3번까지준비가완료되면1번에감귤퓨레를넣고잘섞는다. ⑤4번에휘핑크림과 젤라틴녹인것과오렌지리큐을넣고잘섞는다. ⑥적당한모양의그릇에담아냉장고에넣어식혀굳힌다.
5. 제품완성: ①적당한접시에냉장고에넣고굳힌케익을뒤집어올려놓는다.
   ②소스와껍질조림을올려어울리게장식한다. ③초콜렛등으로장식하여낸다.

【특징】

- 감귤소스의 새콤 달콤한 맛과 초콜렛의 진한 맛이 무스케익과 어울려나오는 진한 단맛이 매우 매혹적인 것이 특징이다.
- 원래무스(Mousse)란‘ 거품 ’을뜻하는프랑스어로거품상태의가벼운과자, 부드러운퓨레상태로만든재료에거품을낸생크림 또는 흰자를더해가볍게부풀린과자이다.
- <감귤요구르트무스> 크림치즈75g, 그라뉴당100g, 요구르트100g, 감귤과즙125ml, 영귤과즙20ml, 오렌지리큐르20ml, 젤라틴12g, 생크림300ml 등을혼합하여 위와같은방법으로 만들수있다(장식은초콜렛과박하잎이좋다).

감 귤 솔 잎 케 익

【재료및분량】

감귤즙	2개
감귤껍질	2개
계란노른자	3개
설탕	40g
우유	70ml
식용유	40ml
계란흰자	4개
초박력분	100g
솔잎가루	5g

【만드는법】

1. 계란을2개의용기(계란노른자와오일믹싱용, 계란흰자휘핑용)에흰자와노른자로분리한다.
2. 노른자를 믹싱볼에 넣고 거품기로 풀어준 다음, 식용유, 우유, 밀가루, 설탕(20g), 소금을넣고 거품기를이용해골고루섞어준다.
3. 흰자에 주석산을 넣고 50~60% 정도 믹싱하다가 설탕(20g)을 서서히 넣으면서 중간 피크(80 - 90%) 상태의머랭을만든다.
4. 2에 만들어 놓은 머랭의 1/2을 넣고 살짝 저어준 다음, 나머지 재료를 넣고 가볍게 섞어주고 다시 나머지 머랭을 넣고 저어준다(덩어리가 생기지 않게 부드럽게 믹싱한다).
5. 형틀(전용 원형 팬)에 종이를 깔고 7부로 부은 후 오븐에서 위불 160℃ 아랫불 170℃로 45분간 굽는다.
6. 오븐에서구워져나오면거꾸로뒤집어서 10분정도식힌후팬에서꺼내어서생크림으로아이싱후데커레이션한다.

【특징】

- 계란노른자 반죽을 흰자의 머랭(불어, Meringue; 계란에 설탕을 넣어 거품을 낸 것)부에 덩어리가 생기지 않도록 잘 혼합한다. 흰자를 노른자에 반죽해 혼합하면 믹싱이 과하여 부피가 작아진다(흰자에 산도가 높은 제주산 잡감류를 넣으면 기포력이 좋아진다).
- 쉬폰케익(Chiffon Cake; 불어 ‘ 비단 ’을 뜻함)은 1948년 미국에서 시작되었으며, 샐러드 오일을 반죽에 넣어 새로운 맛과 조직을 갖는 획기적인 제품으로 비단처럼 우아하고 은은한 감귤향과 미묘한 솔잎향이 우러나오는 제품이다.

감 귤 보 리 빵

【재료및분량】

강력분	1kg
보리가루	250g
잡곡믹스가루	100g
소금	15g
제빵개량제	20g
분유	50g
드라이이스트	20g
물	600ml
감귤분(건조)	50g
감귤마멀레이드	150g

【만드는법】

1. 감귤마멀레이드를제외한전재료를믹서기에넣어반죽하여저속으로3분중속으로8분믹싱한다.
2. 실온에서50분간1차발효시켜(습도75~80%) 200g씩7개를분할하여밀어감귤당절임(소)을채운다.
3. 발효실에서45분간2차발효시켜(습도85%) 180~200 오븐에서30분정도굽는다.

【특징】

- 다소거친감이있으며보릿가루의구수한맛과감귤의쓴맛과단맛이우러나온다.
- 보리가루와감귤분첨가로늘어나는성질의글루텐이적게형성되므로반죽을짧게한다.

제 주 감 귤 보 리 찐 빵

【재료및분량】

강력분	600g
감귤분(건조)	100g
보리가루	300g
설탕	100g
마가린	40g
소금	15g
베이킹파우더	10g
이스트	40g
우유	400ml

【만드는법】

1. 계량된 가루재료들은 체로 쳐서 반죽기에 넣고 반죽온도 27℃가 되게 저속1분-> 중속4분-> 저속1분의 순으로 반죽을 친다.
2. 1차 발효 : 실온에서 40분간 시킨다(보리빵은 글루텐 형성이 부족하므로 1차 발효를 길게 잡으면과 발효상태가 되어 탄력성이 부족하고 딱딱한 제품이 된다).
3. 성형 : 1차 발효된 반죽(생지)는 50g씩 분할하여 약 3분간 중간 발효를 거친 다음, 둥근모양으로 성형하여 37℃의 2차 발효실에서 30~40분 발효시킨 후 찜솥에서 15분간 쪄낸다.

【특징】

- 제주의 전통 상애떡을 보리빵으로 응용제품화한 것으로 현대인의 미각에 맞다.
- 보리빵은 1차 발효가 중요하므로 발효 종말점을 정확하게 찾아내는 것이 중요하며, 감귤잼을 소로, 오메기술 대신 막걸리를 사용해도 좋다.

감 귤 도 너 츠

【재료및분량】

감귤	5개
감귤과피	조금
중력분	450g
계란	4개
설탕	200g
소금	4g
버터	60g
탈지분유	15g
베이킹파우더	15g

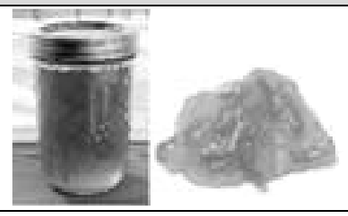
【만드는법】

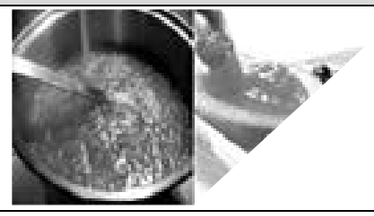
1. 감귤 전처리: 감귤은 껍질을 벗긴 다음 착즙기나 소창으로 즙을 내고, 벗겨낸 과피는 쓴맛의 하얀 부분을 칼로 얇게 배어낸 후 잘게 다진다.
2. 반죽제조: ① 용기에 계란, 소금, 설탕을 넣어 거품기로 점성이 생길 때까지 혼합한다. ② 버터를 중탕하여 녹이고 체에 친 중력분, 탈지분유, 베이킹 파우더, 감귤즙, 다진 감귤껍질을 넣고 가볍게 섞어 한 덩어리로 만든다. ③ 반죽은 표면이 마르지 않게 비닐로 싸서 실온에서 10분 정도 숙성시킨다.
3. 도너츠 찍어내기: ① 한번에 밀어 펴기에 적당한 양으로 분할하여, 두께 1㎝로 밀어 편 다음 10분간 비닐로 덮어 숙성시킨다. ② 도너츠 정형기나 둥근 그릇을 사용하여 반죽이 최소가 되도록 찍어낸다.
4. 튀기기: 180~190℃의 튀김기름에 각 면을 1분 30초간 총 3분 동안 튀긴 다음, 계피와 설탕을 5:95의 비율로 섞어 계피설탕을 만들어 도너츠에 고루 묻힌다.

【특징】

- 감귤의은은한향과계피설탕과잘어울리며끈적거리지않고식감이부드럽다.
- 부피는지름과비교하여두께가알맞고찌그러들거나공처럼두껍지않게한다. 중심원이분명하고원반대칭을 이루게하고, 껍질은부드럽고색이고르게나야한다.

감 귤 젤 리 류





【감귤마멀레이드】

- 재료: 감귤과육4kg, 설탕2kg

【감귤잼】

- 재료: 감귤과육4kg, 과피500g, 설탕2kg

【만드는법】

1. 감귤은 껍질을 벗긴 후, 내과피를 제거하고 믹서기에 갈아 퓨레(죽)상태로 만든 다음, 체에 걸러낸다(마멀레이드는 잡감류 껍질을 잘게 채로 썰어 여기에 첨가한다).
2. 스테인레스또는코팅냄비에준비한과육을넣고약한불에서설탕을3회로나누어녹이면서끓인다.
3. 농축이 다된 완성점은 물이 들어있는 컵에 농축 젤리를 한 수픈 떨어뜨려 밑바닥에 퍼지지 않고 덩어리로 남아있는 상태이므로 이 지점까지 가열농축 한다.
4. 미리 소독하여 준비해 둔 유리병에 넣어 밀봉하여 서늘한 곳에 저장한다.

【특징】

- 잼은과육을분쇄한것에설탕을넣어가열농축한것이며, 마멜레이드는여기에과피의절편이들어간것이다.
- 마멀레이드 만들 때 첨가하는 껍질은 온주밀감 껍질 보다는 외피가 두껍고 쓴맛과 감귤향이 강한 한라봉, 하귤, 당유자 등의 껍질이 좋다.
- 끓임 용기는 스테인레스나 에나멜로 코팅된 냄비가 적합하며, 알류미늄 냄비는 갈변을 촉진시키므로 바람직하지 못하다.