농촌진흥청	보 도 자 료	작성과	축산물이용과
	2018년 3월 30일(금)부터 보도될 수 있도록 협조 부탁드립니다. ※ 30일 06시 이후 보도바랍니다.	담당자	과장 정석근 농업연구사 유자연
		연락처	063-238-7369
		제공일	2018. 3. 29.(총 5장)

“치즈, 집에서 손쉽게 만드세요”

- 우유·식초로 만든 퀘소블랑코 치즈… 샐러드 · 빵과 찰떡궁합 -

□ 이번 주말엔 **집에서 아이와 치즈 만들기에 도전해 보면 어떨까? 과학의 원리도 배우고, 먹는 즐거움, 만드는 즐거움**도 느낄 수 있을 것이다. 농촌진흥청(청장 라승용)이 추천한 치즈 제조 방법을 소개한다.



<가정에서 만들기 쉬운 퀘소블랑코 치즈>

○ 일반적으로 치즈는 유산균과 응유효소인 렌넷[1]을 사용해 만든다.

○ 이와 달리, 퀘소블랑코 치즈는 우유에 레몬즙이나 식초와 같은 유기산을 넣어 간단하게 만들 수 있다.

□ **퀘소블랑코**는 남미지역의 전통적인 신선 치즈로, **신맛과 부스러지기 쉬운 조직감이 특징**이다.

○ 흔히들 가정에서 우유에 산을 넣어 **간단히 만든 치즈를 ‘카테지’나 ‘리코타’라고 알고 있지만 정확하게는 ‘퀘소블랑코’ 치즈가 맞다.**

□ **퀘소블랑코 치즈를 만드는 방법**은 우선 시중에서 판매되는 우유(1리터)를 냄비에 담고 중간 불로 끓여준다. 우유가 끓어오르기 시작하면 약한 불로 줄여 준비된 유기산(레몬즙, 식초 등) 약 20밀리리터(밥 숟가락 기준 2큰술)를 조금씩 천천히 넣으면서 저어준다.

○ 우유가 덩어리지는 것이 보이면 약 5분간 젓고 불을 끈 후 10분간 가만히 두었다가 면 보자기에 붓고 감싸 눌러 유청[2]을 제거해주면 완성된다.

○ 완성된 치즈는 **샐러드에 곁들여 먹거나, 빵에 발라먹는 등 입맛에 따라 활용**할 수 있다. 김밥이나 월남쌈 등에 넣으면 색다르면서도 풍부한 맛을 즐길 수 있다.



<치즈 새우 월남쌈>

○ 퀘소블랑코는 피자 치즈로 잘 알려진 모차렐라 치즈와 달리 **열을 가해도 녹지 않아, 고기와 같이 구워 먹거나 두부처럼 구이나 찌개 요리 등**에도 다양하게 활용할 수 있다.

□ 농촌진흥청 축산물이용과 유자연 농업연구사는 “치즈는 단백질과 칼슘 함량이 높아 몸에 좋고, 충치 예방과 면역 작용에도 도움이 된다.”라며

○ “앞으로도 소비자가 다양한 자연 치즈를 즐길 수 있도록 관련 정보를 제공하고, 치즈 개발 연구에도 매진하겠다.”라고 말했다.

OPEN 공공누리 공공저작물 자유이용허락

이 보도 자료와 관련하여 보다 자세한 내용이나 취재를 원하시면
농촌진흥청 축산물이용과 유자연 농업연구사(☎ 063-238-7369)에게
연락주시기 바랍니다

1) 송아지의 제4위 내막에 존재하는 효소로, 우유에 첨가 시 응고시켜주는 역할을 함.

2) 우유에 유산균이나 산, 단백질 응유효소 등을 첨가해 응고시킨 후 배출되는 액체 물질.

<참고자료>

몸에 좋고 맛도 좋은 치즈, 집에서 만들기

<혼동되기 쉬운 치즈 특성 비교>

치즈 명	제조 방법	특 성
퀘소 블랑코	85℃까지 **열처리**한 **원유**에 **산**을 첨가하여 응고시켜 압착	흰 색, 산미가 나며 잘 갈라지는 특성을 가지며, 열에 녹지 않아 압착하여 제조한 퀘소블랑코는 구워서 먹기도 함
카테지	**원유**에 **유산균** 스타터를 접종하여, **렌넷**(응유효소)를 첨가하여 응고시킴	커드의 모양이 팝콘모양과 유사하여 '팝콘 치즈'라고도 불림
리코타	**유청**(또는 우유와 유청 혼합)을 끓여 여기에 **구연산**을 첨가하여 제조	'리코타'는 이탈리아어로 '두 번 가열한'이라는 의미 - 치즈를 만들기 위해 우유를 열처리하게 되는데, 치즈를 만든 후 나온 유청을 한번 더 열처리하여 제조

<헷갈리기 쉬운 신선 치즈 비교>



<그림1>
퀘소블랑코(Queso blanco)



<그림2>
카테지(Cottage)



<그림3>
리코타(Ricotta)

<간편한 퀘소블랑코 치즈 제조 방법>

□ **준비물**

○ 시판 우유 1L, 레몬즙이나 식초(20ml 정도) 혹은 구연산 소량(3g), 소금(기호에 따라 필요 시), 냄비, 저어줄 도구, 면 보자기 등

- 저지방 우유의 경우 고형분 함량이 적어 치즈로 만들 경우 그만큼 수율이 적게 나타나므로, 일반 우유를 사용하는 것이 좋다.
- 레몬즙이나 식초는 20ml을 원액 그대로 사용하고, 구연산의 경우 온수 200ml에 3g을 녹여서 사용한다.
- 더욱 부드러운 치즈를 위해서는 우유와 생크림을 혼합하여 만들어준다.

□ **제조법**

① 냄비에 우유를 넣고 중불에 끓여준다. 우유가 끓어오르기 시작하면 약불로 줄여 준비된 산을 조금씩 서서히 첨가해가며(대략 우유 1L에 20ml 정도) 우유가 응고되는 것을 확인한다.

- 우유를 중불에 끓일 때는 금방 끓어 넘칠 수 있으니 계속해서 지켜보도록 하고, 우유가 냄비에 눌어붙기 쉽기 때문에 잘 저어준다. 기호에 따라 이 때 소금을 넣어준다.
- 산은 꼭 우유를 저어가며 소량씩 천천히 첨가하도록 한다. 첨가하다 보면 우유가 응고되면서 유청이 생성(흰색인 우유에서 반투명의 액체화)되는 것을 볼 수 있다.

② 응고되는 것이 관찰되면 5분간 저어주고, 불을 끄고 10분간 가만히 정치시킨다(둔다).

- 5분 저어준 이후에는 가만히 놔둬야 한다. 우유가 응고되고 있음에도 계속 저어주게 되면 응고 현상을 방해할 수 있기 때문이다.

③ 냄비 속 내용물(치즈 덩어리와 유청)을 용기에 받친 면보자기에 붓고, 치즈덩어리를 감싸 눌러 계속해서 유청을 제거한다.

- 이 때, 유청을 빼 주는 시간이 길어질수록 치즈의 조직감은 더 단단하게 만들어진다.

④ 유청을 제거한 치즈를 밀폐용기에 담고 냉장보관 한다.

- 별도로 보존성분이 들어가지 않은 신선 치즈이므로, 가급적 제조 후 일주일 이내에 섭취하는 것을 권장한다.

<퀘소블랑코 치즈의 제조 원리>

□ **퀘소블랑코 치즈 제조 시 우유가 응고되는 데는 크게 두 가지 원리가 작용한다.**

○ 우유 단백질은 케이신과 유청으로 나뉘는데, 70도(℃) 이상 고온으로 우유를 가열하게 되면 우유 속 유청 단백질이 케이신 단백질과 복합체를 형성해 응고를 유발시킨다.

○ 유기산(레몬즙, 식초, 구연산 등)을 넣은 경우에도 수소 이온(H^+)으로 인해 단백질이 결합하며 응고 현상이 나타난다.

<치즈 활용 요리: 치즈새우월남쌈>

□ **준비물**(4인분 기준)

○ 라이스페이퍼 10장, 버미셀리면 약간, 양파 1/2개, 노랑 파프리카 1개, 붉은 파프리카 1개, 오이 1/2개, 상추 10장, 새우 30마리, 치즈 100g

○ 소스: 피넛버터 약간, 레몬주스 약간, 콜라 약간

□ **제조법** <그림4~8>

① 버미셀리면은 물에 1시간 담가 불린 뒤 끓는 물에 살짝 삶아 물기를 뺀다.

② 파프리카는 씨를 제거한 뒤 양파, 오이와 함께 4cm 길이로 채썬다.

③ 상추는 씻어서 물기를 빼고, 새우는 끓는 물에 데쳐 체에 담아 물기를 뺀다.

④ 뜨거운 물에 라이스페이퍼를 담갔다 꺼내어 도마에 깔고 새우를 올리고 상추를 깐다. 그 위에 채소와 버미셀리면, 치즈를 올려 돌돌 만다.

⑤ 볼에 준비한 소스재료를 넣고 고루 섞어 소스를 만든 뒤, ④의 쌈에 함께 곁들인다.

