

달걀백과

(EGGCYCLOPEDIA)

달걀 백과사전

(EGGCYCLOPEDIA)

*미국달걀위원회에서 편찬한 책으로

“달걀교육의 백과사 전과정”이라고도 불린다.

이 책을 다시 설명하면 달걀지식을

폭넓게 다루었고 이와 관련된 모든 분야의

정보를 수록하였으며 각 주제별 알파벳순으로

정리되었다. 또한 달걀에 관련된 주제에

대해 정의와 설명을 붙였으며 이의 이해를

돕기위해 도해, 도표, 그래프 등을 적절히

사용한 소책자라고 할 수 있다.

〈편집부〉

본지는 독자들의 계란에 대한
올바르고 폭넓은 지식을 얻을 수 있도록
연재로 소개한다.

Cup(컵)

식탁에 올릴 때 부드럽게 요리한 달걀이 난각채로 딱
바로 설 수 있도록 고안한 작은 용기.

Custard Cups(커스터드 컵)

때때로 라메킨(rame kin;치스에 빵가루·달걀 따위를
섞어 틀에 넣어 구운 요리또는 그 요리용 사기 그릇, 여
기서는 후자를 뜻함. <역자주>)이라고도 알려져 있다.
오븐용으로 고안된 작고, 깊고, 분리된 주발 모양의 접
시, 커스터드 이외에도 다른 요리를 하거나 식탁에 올릴
때 사용된다.

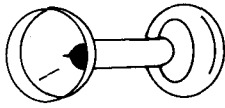
Omelet Pan(오믈렛 팬)

보통 지름이 7내지 10인치(약 18내지 25cm)인 얇고,
경사진 면을 가린 스킬렛(Skillet;후라이 팬의 일종 <역
자 주>). 이중 오믈렛 팬은 두 개의 얇은 사각형 또는
반원형의 팬이 고리로 연결되어 있다. 각각의 팬에 손잡
이가 부착되어 있다. 일부 순수주의자들은 오믈렛 팬은

잘 양념처리하여야 하며, 세제로 씻으면 안되며, 오직 오믈렛 요리용으로만 사용해야 한다고 주장한다. 실질적인 요리사들은 들어붙지 않게 코팅처리 한 경사진 면이 있는 팬이 오믈렛 요리뿐 아니라 튀김이나 후라이 등의 요리에 알맞다고 주장한다.

Piecer(피어서;계란에 구멍을 내는 기구)

요리하기 전에 난각에 작은 구멍을 뚫는 뾰족한 끝이 있는 기구, 압정이나 핀을 대신 사용할 수 있다. 계란에 구멍을 뚫으면 달걀이 난각채로 요리되는 동안에 공기가 빠져나가 난각을 벗길 때 더욱 쉽게 된다.



Poacher(水卵機(수란기))

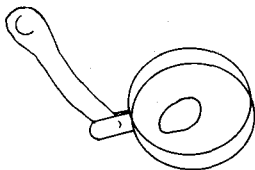
끓는 물위에 달걀 하나 크기의, 달걀을 꼬집어 내는 컵이 부착된 선반이 달린 팬;혹은 끓는 물에 달걀을 깨뜨려 삶을 때 고정시키는 작은 깔대기 모양의 기구.

Quiche Dish(퀴치 접시)

대개 부채꼴 끝이 달려있는 얇은 직각 면을 가진 사기접시로서 오븐용으로 쓰임. 플랜이나 타트(flan 또는 tart; 모두 과일이나 야채가 든 파이의 일종(역자 주)) 접시로도 알려져 있으며 규격은 여러가지가 있다. 소형 파이 플레이트나 파이 팬으로 훌륭히 대응할 수 있다.

Ring(링)

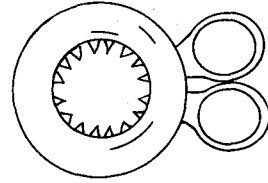
후라이나 포치 요리(달걀을 깨서 삶는 요리(역자 주))를 할 때 달걀을 원형 그대로 유지하도록 고정하는 둥근 밴드.



Scissors(가위)

부드럽게 요리한 달걀을 벌릴 때 사용하는 원형의 작은 기구. 가위형의 손잡이가 작동하면 일련의 이와 날이

달걀의 침단부를 잘라내게 된다.

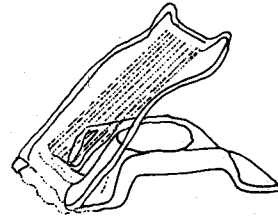


Separator(난황분리기)

플라스틱, 철 또는 사기로 만들어진, 가운데 원형 틀이 들어 있는 작은 컵. 원형 틀 주위에 있는 구멍들을 통해 난백이 아래로 빠져 나갈 때 난황을 고정하여 잡는 컵을 말한다.

Slicer(슬라이서)

단 한 번에, 폭 삶은 단단한 달걀을 보기 좋게 얇게 썰는 기구. 달걀을 고정시켜 놓는 톱니바퀴꼴의 쟁반과 자르는 역할을 하는 평행의 줄이 부착되어 있다. 달걀을 잘게 썰려면 얇게 썬 달걀을 쟁반에 조심스럽게 뒤집어 놓고 다시 자르면 된다.



Souffle Dish(수플레 접시)

오븐용으로 고안된 깊고 곧은 수직면이 있는 접시. 카를(casserole:사기나 유리로 만든 뚜껑이 있는 찜 냄비(역자 주))접시로도 사용될 수 있다. 수플레 접시는 여러 가지 크기로 규격이 다양하다. 카세롤, 소스팬 또는 빵굽는 접시로도 수플레 접시를 대응할 수 있다.

Square Egg Maker(스퀘어 에그 메이커)

놀라운 사용성으로 화제가 되는 기구. 육면체 주형으로 겹썰을 벗긴 원형의 폭 삶은 단단한 달걀을 사각형으로 만든다.

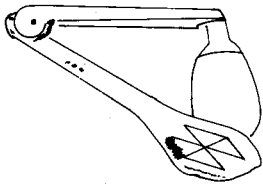
Timer(타이머)

부드럽게 요리하는 달걀 혹은 3분 요리 달걀에 시간을 재는 데 사용되는 작은 모래시계(hourglass:가운데 부분이 8자처럼 생겨서 그안에 모래가 위에서 아래로

내려가는 시간이 일정하게된 유리 제품.<역자 주>).

Wedger(계란 썰기)

슬라이서(slicer)와 비슷하나 얇은 조각을 만들지 않고 대신에 달걀을 6부분으로 똑같이 자른다. 쇠줄(wire)이 달걀을 썰기형으로 자를 때, 달걀 썰기는 계란을 똑바로 위치하도록 고정시킨다. 쇠줄을 조금만 내리면, 달걀은 충전(充填)이 되거나 꽃처럼 된다.



COOKING FUNCTIONS(계란의 요리 기능들)

달걀은 아침 식사용으로 아주 좋으며 또한 식견있는 요리사에게는 많은 다른 기능을 수행한다. 사실 그 기능이 너무 많아서 “주방을 일사불란하게 해주는 접합 매체”라 불리운다.

달걀은 미트로프(meat loaf)나 고로케(croquette)처럼 다른 내용물을 서로 접착시켜 준다. 달걀은 또한 수플레와 스펀지 케이크처럼, 구우면 발효하여 높게 부풀게 한다. 달걀의 두껍게하는 능력은 커스터드와 소스에서 볼 수 있다. 마요네즈, 샐러드 드레싱 그리고 홀란드 소스등을 유화시키며, 또한 빵이나 쿠키등을 입히거나 위 표면에 바르는데 사용되기도 한다. 수프와 커피를 맑게하기도 한다. 삶은 캔디와 당액(frostiog)에 사용하면 결정화되는 것을 지연시킨다. 요리의 마무리 손질로, 단단하도록 삶아 장식용으로 만들어 사용하기도 한다.

COOKING METHODS(요리법)

달걀을 요리하는 데는 5가지의 기본적인 방법이 있다. [잘 알려진 달걀 조리법들이 아래에 열거되어 있다.]

달걀 요리의 기본적인 원리는 온도와 시간을 낮추는 용매를 사용하는 것이다. 달걀을 너무 높은 온도에서 요리하거나 낮은 온도에서 너무 오래 요리하게되면, 난백은 오그라들고 거칠며 고무처럼되며 난황은 거칠고 표면은 어두운 녹색(gray-green)으로 변한다.

Baked(구운 달걀)

1인분인 경우 기름을 바른 접시에 달걀 2개를 넣고 취향에 따라 우유 또는 크림을 큰 술로 하나 넣고 소금

과 후추로 간을 맞춰, 약 100℃로 예열된 오븐에 넣고 18분 정도 굽거나 경우에 따라서는 원하는 정도로 익을 때까지 굽는다.

Cooked in the shell(할란하지 않고 물에 삶은 계란)

소스팬에다 한 층으로 달걀을 넣고 달걀위로 적어도 3cm이상 충분히 물을 붓는다. 뚜껑을 덮고 급히 가열하여 끓인다. 불을 끄고 필요에 따라서는 과일 과열을 막기위해 팬을 불에서 내려 놓는다. 뚜껑을 덮어둔 채로, 뜨거운 물 그대로 적당한 시간을 둔다.

Hard-cooked(완숙)

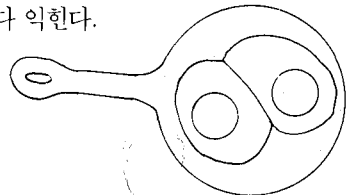
대란(大卵)의 경우 15~17분간 뜨거운 물에 그대로 둔다. (달걀의 크기에 따라 약3분 정도 가감하면 적당한 가열 시간을 계산할 수 있다.) 차가운 물에 즉시 집어넣어 빠른 냉각을 해야만 노른자 표면이 푸르게 변하는 것을 막을 수 있다. -Peeling(껍질 벗기기)참조.

Soft-cooked(반숙)

원하는 익힘정도(doneness)에 따라 1~4분 정도 뜨거운 물에 두다가 손으로 만져도 될 정도로 식을 때까지 수 초내에 재빨리 차가운 물로 식힌다. 껍질을 벗긴 후 식탁에 올리고자 할 때는 칼로 달걀의 중앙부를 자른다. 그리고 각자의 접시에다 각각 반쪽의 달걀 껍질 속에 있는 달걀을 얹어 낸다. 달걀컵(egg cup)에 올려서 식탁에 올리고 싶은 경우에는 칼 또는 달걀 가위(egg scissors)로 둥근부를 잘라 놓고 숟가락으로 파 먹는다.

Fried(달걀 후라이)

(후라이팬에서 적은 양의 기름으로 익히는 것) 물 한 방울을 떨어뜨렸을 때 지글지글 소리가 날 정도로 중내지 고열로, 후라이팬에다 버터 1~2술을 넣고 가열한다. 후라이팬이 클수록 더 많은 양의 버터를 넣어야 한다. 달걀을 깨서 후라이팬에 넣고 즉시 불을 낮추고 천천히 원하는 정도로까지 가열하면서 취향에따라 달걀위에 기름이 스며들도록 버터를 뿌려주거나 후라이팬에서 달걀을 뒤집어 다 익힌다.



Steam-basted variation

(윗부분을 증기로 익히는 변형 요리법: 후라이팬에서 열량을 줄이는 쪽으로 고안된 요리법)후라이팬에만 기름이 끈적할 정도로 버터를 바르거나, 후라이팬 코팅 스프레이 또는 테프론 처리된 후라이팬을 사용한다. 물방울이 지글지글할 정도로만 가열하고, 달걀을 깨서 집어 넣고 가열 정도를 줄여서 달걀의 가장자리가 하얗게 변할 정도까지 약 1분간 가열한다. 조리하는 달걀의 수에 따라 조절하여 달걀 2개당 한 찻숟갈정도 물을 넣고 증기가 빠져나가지 않도록 뚜껑을 밀폐하여 원하는 정도까지 익힌다.

Poached

달걀을 깨서 물, 우유, 소금물 또는 다른 액체에서 껍질 없이 익힌 것)소스팬에 기름을 얇게 발라 깊이가 최소한 5cm정도 되도록 물을 충분히 붓고 끓을 때까지 가열한다. 물이 계속 끓을 정도로만 해서 불을 줄이고 달걀을 깨서 달걀 하나당 접시 하나에 놓는다. 그리고 끓는 물의 수면에 접시의 가장자리가 가깝도록하여 가만히 기울여 달걀을 물속에 미끌어 넣는다. 기호에 따라 3~5분 동안 끓여서 적당하게 익힌다. 구멍이 뚫린 숟가락으로 익은 달걀을 들어내서 물을 빼고 보기 좋게 가장자리를 다듬는다.

Scrambled

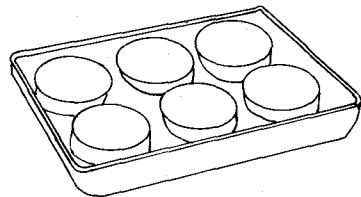
(스크램블:기름 바른 후라이팬에 요리하기전에 난백과 난황을 뒤섞은 요리)난황과 난백을 완전히 저으면 일정한 노란색을 얻게된다. 난황과 난백을 약간만 저으면 대리석 무늬 효과를 얻게된다. 1인분으로 할 경우 달걀 2개를 깨서 짓고 2큰술의 우유와 소량의 소금과 후추로 간을 낸다. 물방울이 지글지글할 때까지 중간이상의 열로 버터 1테이블 스푼을 가열한 다음 달걀 혼합물을 넣는다. 교반된 달걀 혼합물이 안착되기 시작하면 팬케익 뒤집기(pancake turner)를 거꾸로하여 부드럽게 죽 끓으면 달걀이 부드럽게 굳어진다. 달걀이 물기가 계속 있는 상태로 굵어질 때까지 계속한다. 달걀이 약간 덜 익었을 때 후라이팬에서 덜어내는 것이 좋은데, 이는 달걀속에 남아있는 열로 인해서 덜어낸 후에 요리가 다 되기 때문이다.

COOKING TERMS (요리 용어)

요리 용어는 여러 달걀 요리법에 자주 등장한다. 여기에 설명과 함께 그것들을 소개한다.

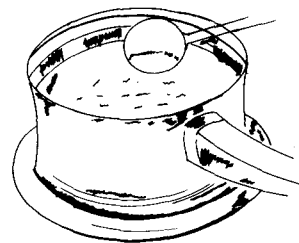
Cook until a knife inserted near center comes out clean

(달걀 가운데 찌른 칼에 달걀이 묻지않고 나올 때까지 요리하시오) 구운 커스터드(우유·달걀에 설탕, 향료를 섞어 구운요리)는 쇠 칼을 중앙부에 찔렀을 때 칼에 묻지않고 깨끗이 나올 때, 요리가 다 된 것이다. 제일 중앙부는 완전히 요리가 다 되지 않았다 하더라도, 오븐에서 꺼낸 후에 달걀에 남아 있는 잔여 열로 인해 계속 요리될 것이다. 더 오래 요리하면 커스터드가 굳거나 주름이 질 수 있다. 더 짧게 요리하면 너무 두껍고 잘만 들어지지 않은 커스터드가 될 것이다.



Cook until coats a metal spoon

(쇠 스푼을 덮을 때까지 요리하시오) 저은 카스터드 혼합에 쇠 스푼을 담가 쇠 스푼에 얇은 막이 묻어 나오면 알맞게 요리된 것이다. 이 쇠 스푼 코팅점은 끓는점보다 20~30도(화씨)아래이다. 저어진 커스터드는 결코 끓어서는 안된다. 다 요리된 제품은 부드럽고 두꺼워져야 하지만 굳게되면 안된다. 저어진 커스터드는 냉장하면 약간 두꺼워진다.



Slightly Beaten(약간 휘저은 달걀)

노른자와 흰자가 섞일 때까지만 달걀을 포크나 위스크(whisk:달걀·크림따위를 휘저어 거품을 내는 기구 <역자 주>)로 젓는다.

Well Beaten (잘 휘저은 달걀)

믹서, 혼합기(blender), 젓는 기구(whisk, beater) 등을 사용하여 달걀이 밝고 거품이 일며 균일한 색이 될 때까지 젓는다.

Thick and lemon-colored

(두껍고 레몬색을 띠는 계란) 노른자를 전기믹서에 고속으로 약 3~5분간 또는 혼합기(blender)에 약 2분간 휘젓는다. 그렇게 하면 난황은 우아한 노란색을 띠게 되고 젓는 기구(beater)를 들거나 스푼으로 난황을 떨어뜨리면 리본형을 형성한다. 난황은 흰자만큼 공기를 함유할 수 없지만, 이렇게 젓게되면 거품을 형성하여 스푼지 케이크와 같은 다공질 요리에는 중요하다.

Add a small amount of hot mixture to eggs/ egg yolks

달걀/난황에 소량의 뜨거운 혼합물을 첨가하십시오) 달걀이나 달걀노른자에 뜨거운 혼합물을 단번에 첨가하면, 서로 너무 빨리 엉기게 되고 덩어리를 형성하는 수가 있다. 그래서 소량의 뜨거운 혼합물을 난황에 첨가하여 데우면서 젓고, 다음에 데워진 난황 혼합물을 나머지 뜨거운 혼합물에 넣고 젓는다. 이것을 템퍼링(Tempering: '조절하다. 완화하다'. 등의 뜻임(역자 주))이라 부른다.

Room Temperature(실온)

일부 요리법에 보면 전란(whole egg)을 지방(fat)과 설탕에 혼합하기 전에 실온에 두도록 요구하고 있다. 그러한 요리를 요구하는 데서 찬 달걀을 그대로 사용하면 지방을 단단하게 하며 반죽이 굳어지게 될 수 있다. 이렇게 되면 최종 제품의 조직에 영향을 미칠 수도 있다. 빵을 굽기전 한시간쯤 전에 냉장고에서 달걀을 꺼내 놓거나, 다른 내용물을 만드는 동안에 그릇에 따뜻한 물을 넣어 담가 두어야 한다. 다른 모든 전란 요리법에서는 냉장고에서 꺼내어 그대로 사용해도 된다. 난백은 실온에서 젓게되면 양이 증가한다.

아래의 요리 용어들은 특별히 난백에 적용된다.

Separated(난황 분리)

지방은 흰자의 거품 형성을 방해한다. 난황은 지방을 함유하고 있기 때문에, 난황을 난백으로부터 분리하고 난백만 저어 가능한 최대의 양이 되도록 한다. 달걀은

차거울 때 분리가 제일 쉬우며, 난백은 젓기 약 30분 전에 실온에 두어야 최대의 양이 된다.

분리하기 위해서 달걀의 중간 부위를 혼합용주발의 가장자리에 날카롭게 친다. 난백을 담으려는 주발위에서 달걀을 쥐고 반쪽을 각각 부드럽게 당겨 한쪽에 난황이 담기도록 한다. 그런 다음 난황을 난각의 이쪽 반쪽에서 저쪽 반쪽으로 왔다 갔다 하면서 난백이 모두 아래에 있는 주발속으로 똑똑 떨어질 때까지 계속한다.

한번에 하나의 난백을 컵에 떨어뜨리고, 다음에 그것을 다른 주발에 옮기는 식으로 한다. 이렇게 하면 아주



소량의 난황도 몇 개의 난백과 담겨있는 곳에 섞이는 불상사를 막을 수 있다. 분리된 난황은 필요할 경우에는 다른 혼합용 주발에 넣고, 그렇지 않을 경우에는 저장탱크에 넣는다.

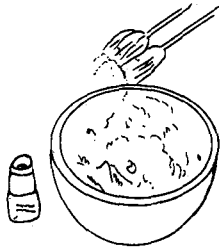
만약 난황-난백 분리를 사용하고 싶으면 그렇게 해도 좋다. 매우 숙련된 요리사들은 한 손으로 달걀을 깨고 난각이 붙어 있는 달걀을 다른 손에 놓은 다음(깨끗한)손의 손바닥을 사용하며 난황을 컵에 받듯이 담고 난백이 손가락 사이로 빠져 아래에 있는 주발에 담기도 록 한다.

Add cream of tartar

(주석염을 첨가하십시오) 달걀의 난백은 위핑 크림(whipping cream)을 포함한 다른 대부분의 음식보다 저으면 많이 증량한다. 그러나 난백 속으로 저을 때 들어간 공기는 아주 쉽게 달아날 수 있다. 주석염(cream of tartar)과 같은 거품을 안정하게 하는 물질을 난백에 첨가하면 거품이 더 안정하게 된다.-Cream of Tartar(주석염)참조.

Stiff but not dry

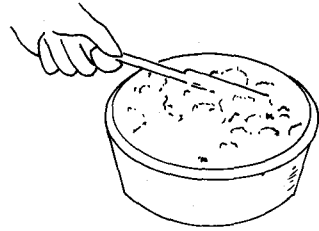
(끈끈하나 마르지 않게) 난백을 믹서, 젓는 기구(beater or whisk) 등으로 (그러나 혼합기(blender)나 만능 조리기(food processor)등은 난백에 적당하게 공기를 주입할 수 없다) 주발을 기울였을 때 미끄러지지 않을 때까지 젓는다.




Gently folded(부드럽게 겹치기)

저어 거품이 형성된 달걀에 다른 무거운 혼합물을 섞을 때는 난백 속에 들어간 공기가 없어지지 않도록 조심스럽게 다룬다. 무거운 혼합물을 저어는 난백 위에 붓는 것이 제일 좋다. 그다음 주발 속으로 내용물을 아래로 쳐서 내린 후 스푼이나 고무 주걱으로 주발속을 가로지르고, 올리고, 뒤집는 동작을 한다. 혼합물의 중앙부를 끝낸 다음 겹치기(folding)를 할 때 3번 반복마다 주발을 1/4을 돌린다. 혼합물 속에 줄무늬가 없을 때까지

겹치기를 계속한다. 휘젓게 되면 난백위에서 공기가 빠져나가므로 휘젓지 않는다. 손으로 잡고 작동시키는 전기 믹서대신에 스탠드가 있으면 혼합용 주발을 턴테이블에 올려 놓고 작업하는 것이 돌리기에 더 쉽다.



COPPER BOWL(구리 주발)

-Cooking Equipment (요리 기구), 중 bowls(주발)참조. 

값싼 병아리
 튼튼한 병아리

이것이 한일농산의 기본정신입니다.



하이프로 : 하바드

진실을 추구하는 양심적인 부화장이
간절히 기도합니다.

사업본부 : 경기 이천 이천축산
 판매점 : 충남 당진 희망축산
 경기 여주

(전화 0336-32-6168)
 (전화 0457-2-2162)
 (전화 0337-82-5830)