



# 풍림무약 세미나

최저임금 1만원 시대를 대비한 천연효소 응용 '냉동 제빵법'

강사 : 정지현 기능장(라베이크 오너셰프, 건강한 빵 연구소 대표)

## 1. 핫크루아상

- '스위트 엔자임'을 이용한 패스츰리의 냉동생지 사용법

## 2. 곡물앙버터

- '크리스탈'을 이용한 파베이킹의 보편화

## 3. 시금치 치즈 치아바타

- '크리스탈'을 이용한 일반생지의 냉동 반죽법 확대

## 4. 새우스틱

- '크리스탈'을 이용한 천연발효빵의 냉동전환 설명

## 5. 시나몬 롤

- '크리스탈'을 이용한 성형생지의 냉동보관 실용화

건강한 빵 연구소











## 시금치 치즈 치아바타(냉동생지법)

배합표 ●●●

본반죽	
이탈리아산 유기농강력분	830g
드라이이스트(레드)	15g
스펀지	300g
세몰리나	30g
소금	10g
물	700g
같은 양파	80g
으깬 감자	전량
크리스탈 (냉동생지용 천연개량제)	15g
레비도마드레 (천연사워중반죽)	300g
<b>TOTAL</b>	<b>1,755g</b>



으깬 감자	
감자분말	90g
물	125g
설탕	80g
소금	7g
<b>TOTAL</b>	<b>430g</b>

### 제조공정 ●●●

- '으깬감자'를 제외한 전 재료를 넣고 믹싱(저속 8분 → 중속 5분) 하고, 감자분말을 투입해준다.  
/ 희망반죽온도 : 20 ~ 23 °C, (통상보다 낮은 온도)
- 1차 발효 후 약 170g씩 분할한다. / 냉동 적용법 후술
- '크리스탈'(냉동생지전용)의 경우 2차 발효 이전, '믹싱' → '1차발효(50%)' → '분할' → '둥글리기' → '성형' 中 냉동 적용단계를 사용자의 편의에 따라 선별적으로 선택이 가능하다.  
(단, '크리스탈'의 냉동적용단계는 2차발효 이전으로 엄격히 구분한다.)
- 일반냉동실에 보관한다. / 희망온도 : 약 -20°C, '크리스탈' 사용시 급속냉동(-40°C) 필요 X
- 반죽을 해동시킨다. / 해동은 전날 냉장실(7°C)에서 오버나이트 방법을 권장한다.
- 펼친 반죽 위에, 시금치와 롤치즈를 넣고 다시 말아준 후, 중간발효를 갖는다.
- 성형 : 시연회 참조
- 2차 발효 후, 오븐에서 가볍게 스팀 주고 약 15분 간 구워준다. / (윗불 : 약 250°C, 아랫불 : 200 °C)
- '파베이크' 용법 적용은 시연회 셰프 후술참조

## NOTE

---

---

---

---

---

---

---

---





## 새우스틱(냉동생지 및 파베이킹법)

배합표 ●●●



본반죽	
이탈리아산 유기농강력분	1,000g
설탕	30g
소금	15g
드라이이스트(레드)	15g
검정깨	20g
새우분말	30g
버터	30g
스펀지	200g
물	700g
카이저브레드믹스 (독일산 천연곡물믹스)	100g
크리스탈 (냉동생지용 천연개량제)	15g
레비또마드레 (천연사워중반죽)	300g
<b>TOTAL</b>	<b>2,455g</b>

새우소스	
양파	60g
마요네즈	300g
설탕	40g
새우가루	30g
<b>TOTAL</b>	<b>430g</b>

충전물	
양파	100g
피클	20g
새우분말	20g
머스터드	70g
새우살	60g
<b>TOTAL</b>	<b>270g</b>

### 제조공정 ●●●

1. 전 재료를 넣고 최종단계까지 믹싱한다. / 희망반죽온도 : 20 ~ 23 °C, (통상보다 낮은 온도)
2. 1차 발효 후 약 100g씩 분할한다. / 냉동 적용법 후술
3. '크리스탈'(냉동생지전용)의 경우 2차 발효 이전, '믹싱' → '1차발효(50%)' → '분할' → '둥글리기' → '성형' 中 냉동 적용단계를 사용자의 편의에 따라 선별적으로 선택이 가능하다.  
(단, '크리스탈'의 냉동적용단계는 2차발효 이전으로 엄격히 구분한다.)
4. 일반냉동실에 보관한다. / 희망온도 : 약 -20°C, '크리스탈' 사용시 급속냉동(-40°C) 필요 X
5. 반죽을 해동시킨다. / 해동은 전날 냉장실(7°C)에서 오버나이트' 방법을 권장한다.
6. 성형 : 얇은 '스틱' 형태로 성형한다.
7. 2차 발효 후, '새우소스' 및 '충전물' 발라주고 약 10분간 구워준다. / (약 : 180°C)
8. '파베이크' 용법 적용은 시연회 셰프 후술참조

## NOTE

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## **시나몬롤(냉동생지법)**

배합표 ●●●

본반죽	
이탈리아산 유기농강력분	1,000g
설탕	200g
분유	30g
소금	15g
생이스트	35g
물	230g
계란	250g
우유	50g
버터	250g
스펀지	300g
크리스탈 (냉동생지용 천연개량제)	15g
레비또마드레 (천연사워종반죽)	200g
<b>TOTAL</b>	<b>2,575g</b>



충전물	
버터	100g
우유	300g
설탕	250g
크림	300g
호두(분태)	150g
시나몬 가루	20g
<b>TOTAL</b>	<b>1,120g</b>

### 제조공정 ●●●

1. 충전물을 제외한 전 재료를 넣고 믹싱(저속 5분 → 중속 6분)한다. / 희망반죽온도 : 20 ~ 23 °C, (통상보다 낮은 온도)
2. 1차 발효 후(냉장) 약 150g씩 분할한다. / 냉동 적용법 후술
3. '크리스탈'(냉동생지전용)의 경우 2차 발효 이전, '믹싱' → '1차발효(50%)' → '분할' → '둥글리기' → '성형' 中 냉동 적용단계를 사용자의 편의에 따라 선별적으로 선택이 가능하다.  
(단, '크리스탈'의 냉동적용단계는 2차발효 이전으로 엄격히 구분한다.)
4. 일반냉동실에 보관한다. / 희망온도 : 약 -20°C, '크리스탈' 사용시 급속냉동(-40°C) 필요 X
5. 반죽을 해동시킨다. / 해동은 전날 냉장실(7°C)에서 오버나이트\* 방법을 권장한다.
6. 성형 : 시연회 참조
7. 2차 발효 후, 컨벡션오븐에서 약 15분 간 구워준다. / (약 170 °C)
8. '파베이크' 용법 적용은 시연회 셰프 후술참조

## NOTE

---



---



---



---



---



---



---



---

