



풍림무약 세미나

최저임금 1만원 시대를 대비한 천연효소 응용 '냉동 제빵법'

강사 : 정지현 기능장(라베이크 오너셰프, 건강한 빵 연구소 대표)

1. 초코바게트

- '크리스탈'을 이용한 패스츰리의 냉동생지 사용법

2. 곡물앙버터

- '크리스탈'을 이용한 파베이킹의 보편화

3. 바삭피자

- '크리스탈'을 이용한 일반생지의 냉동 반죽법 확대

4. 에멘탈베이컨

- '크리스탈'을 이용한 천연발효빵의 냉동전환 설명

5. 파니니

- '크리스탈'을 이용한 성형생지의 냉동보관 실용화

건강한 빵 연구소



바삭피자(파베이크)

배합표 ●●●

| | |
|--------------------------|---------------|
| 오토리제 - 1시간(살짝 적셔주는 느낌으로) | |
| 이탈리아산 유기농강력분 | 1,000g |
| 물 | 750g |
| 파인소프트T | 100g |
| TOTAL | 1,850g |

| | |
|------------------------|---------------|
| 본반죽 | |
| 오토리제 | 1,850g |
| 스펀지 | 300g |
| 물 | 50g |
| 소금 | 20g |
| 올리브오일 | 100g |
| 드라이이스트 | 2g |
| 세몰리나 듀럼 밀 | 20g |
| 크리스탈 (냉동생지전용 천연개량제) | 10g |
| 레비또마드레 (천연사워종반죽) | 300g |
| TOTAL | 2,652g |



| | |
|--------------|---------------|
| 충전물 | |
| 다진 소고기 | 500g |
| 불고기소스(빨간색) | 200g |
| 대파 | 50g |
| 할라피뇨 | 50g |
| 체다치즈 | 100g |
| 블랙올리브 | 100g |
| 후추 | 소량 |
| 생바질 | 정량 |
| 에멘탈슈레드 치즈 | 정량 |
| TOTAL | 1,000g |

제조공정 ●●●

- '오토리제'를 마친 후, 올리브유를 제외한 전 재료를 넣고 최종단계까지 믹싱한다.
/ 희망반죽온도 : 21°C(통상보다 낮은 온도)
- 실온에서 약 20분 동안 발효 후, 편치를 준다.
- 약 15시간 동안 '저온숙성'을 한다. / 희망온도 : 7°C
- 성형 : 약 30g을 분할한 뒤, 철판 위에 꼭꼭 눌러 아주 얇게 사각형의 상태로 팬닝해준다.
/ 피자용법, '팔라도우 반죽법' 사용, 사진참조
- 자연 발효 후, 오븐에서 가볍게 스팀준 후 약 8분 간 구워준다. / (굽기 후, 냉동보관, 파베이크 형식)
- 도우 상단에 충전물을 올린 후, 피자치즈를 뿌리고 약 10분간 다시 굽고 마무리한다.

NOTE



풍림무약주식회사

에멘탈베이컨(냉동생지법)

배합표 ●●●

| 본반죽 | |
|------------------------|---------------|
| 이탈리아산 유기농강력분 | 900g |
| 박력분 | 200g |
| 설탕 | 60g |
| 드라이이스트 | 15g |
| 파인소프트T | 50g |
| 스펀지 | 300g |
| 물 | 750g |
| 소금 | 23g |
| 올리브오일 | 50g |
| 몰트 | 20g |
| 크리스탈 (냉동생지전용 천연개량제) | 10g |
| 레비포마드레 (천연사워중반죽) | 300g |
| TOTAL | 2,678g |



| 충전물 | |
|--------------|-------------|
| 크림치즈 | 250g |
| 양파 | 2개 |
| 베이컨 | 8장 |
| 통후추 | 소량 |
| 소금 | 5g |
| 에멘탈치즈(큐브다이스) | 100g |
| 에멘탈슈레드치즈 | 500g |
| 할라피뇨(다진 형태) | 30g |
| TOTAL | 885g |

제조공정 ●●●

1. 올리브유를 제외한 전 재료를 넣고 믹싱한 후, 올리브오일을 섞어주고 마무리한다.
/ 희망반죽온도 : 26°C
2. 약 40분간 1차 발효를 준다.
3. 반죽을 약 80g씩 분할 한 뒤, 충전물을 약 60g씩 포양화 한다.
4. 포양화 한 반죽표면에 물을 뿌려 슈레드치즈를 치즈를 묻혀준 뒤, 슈레드치즈를 깔아둔 '머핀틀' 위에 꼭꼭 눌러 담아 팬닝해준다.
5. 일반냉동실에 보관한다. / 희망온도 : 약 -20°C , '크리스탈' 사용시 급속냉동(-40°C) 필요 X
(단, '크리스탈'의 냉동적용단계는 2차발효 이전으로 엄격히 구분한다.)
6. 필요때마다 꺼내서 해동하여 2차 발효준다.
7. 오븐에서 약 15분 간 구워준다. / 윗불 : 약 270°C, 아랫불 : 230°C

NOTE

파니니

배합표 ●●●

| 본반죽 | |
|------------------------|---------------|
| 이탈리아산 유기농강력분 | 800g |
| 박력분 | 200g |
| 드라이이스트(레드) | 15g |
| 스펀지 | 300g |
| 세몰리나 듀럼 밀 | 30g |
| 소금 | 15g |
| 물 | 700g |
| 양파(간것) | 80g |
| 탕종 | 100g |
| 크리스탈 (냉동생지전용 천연개량제) | 10g |
| 레비도마드레 (천연사워중반죽) | 300g |
| TOTAL | 2,550g |

제조공정 ●●●

1. 전 재료를 넣고 믹싱한다. / (저속 5분 → 중속 6분)
2. 약 20분간 실온 발효를 준 후, 펀치 주고 약 20분 동안 1차 발효를 준다.
3. 반죽을 약 150g씩 분할 한다.
4. 밀대로 밀어퍼서 직사각형(20cm X 8cm)형태로 성형해준 뒤, 반죽이 2.5배 ~ 3배 클때 까지 2차 발효 준다.
5. 오븐에서 약 10분 간 구워준다. / 윗불 : 약 240°C, 아랫불 : 220°C
6. 제품을 식힌 뒤, 반을 갈라서 충전물 투입하고 제품상단을 철판으로 누른 뒤, 다시 약 8분간 구워준다.

NOTE



| 충전물 | |
|--------------|-------------|
| 다진 소고기 | 500g |
| 불고기소스(간장베이스) | 200g |
| 대파 | 50g |
| 할라피뇨 | 50g |
| 체다치즈 | 100g |
| TOTAL | 900g |