잡학서고 지식의 기록

봉지째 물에 담가 익히는 요리, 수비드(Sous Vide)

원문 주소

https://www.gklibrarykor.com/11050/

PDF 미리보기 · 이 글의 일부 내용입니다.

두툼한 스테이크를 프라이팬에 구우면 겉은 금세 타는데 속은 아직 붉은 경우가 많습니다. 속까지 익히려고 오래 두면 이번에는 겉이 딱딱하게 말라 버립니다. 그런데 어떤 식당의 고기는 가장자리부터 한가운데까지 같은 분홍빛으로 고르게 익어 있고, 자르면 육즙이 그대로 배어 나옵니다. 이런 고기를 만드는 대표적인 방법이 바로 '수비드(Sous Vide)'입니다. 수비드란 프랑스어로 '진공 상태에서'라는 뜻으로, 음식을 비닐 봉지에 넣어 공기를 빼고 밀봉한 뒤 정확한 온도로 맞춘 물속에서 오랜 시간 천천히 익히는 조리법을 의미합니다. 본 자료에서는 수비드가 음식을 고르게 익히는 원리와 이 조리법이 생겨난 역사, 온도에 따라 달라지는 식감, 그리고 꼭 지켜야 할 안전 수칙까지 차례로 살펴보겠습니다. 봉지 속에서 천천히 익는 요리의 과학 물의 온도가 곧 완성 온도 수비드의 핵심은 물의 온도를 음식이 최종적으로 도달해야 할 온도와 똑같이 맞춘다는 데 있습니다. (1) 넘칠 수 없는 열프라이팬이나 오븐은 음식이 도달해야 할 온도보다 훨씬 뜨겁습니다. 그래서 알맞은 순간에 꺼내지 못하면 금세 지나치게 익습니다. 반면 수비드에서는 음식이 자기가 담긴 물보다 뜨거워질 수 없으므로