

블루베리 팬 케이크 (Blueberry Pancake)

재료

밀가루 1컵
베이킹 파우더 3작은술
소금 1/4작은술
계란 1개
설탕 1큰술
포도씨 기름 혹은 카놀라 오일 2큰술
우유 1컵
생 블루베리 1/2컵-1컵
메이플 시럽



만드는 법

1. 밀가루, 베이킹 파우더, 소금을 작은 보울에 섞어 놓는다.
2. 계란을 중간 크기의 보울에 깨뜨리고 설탕을 넣어 설탕이 녹을 때까지 손거품기로 젓는다. 포도씨 기름 혹은 카놀라 오일을 넣어서 잘 저어준다.
3. 계란 혼합물에 밀가루 혼합물과 우유를 넣고 가볍게 섞어 준다. 너무 치대지 않는다.
4. 생 블루베리를 넣어 주걱으로 섞어준다.
5. 전기 프라이팬을 화씨 250도로 올리고 물을 한 방울 떨어뜨려 보아 튀면 반죽을 작은 국자로 부어준다.
6. 위에 구멍이 송송 뚫리면 한번만 뒤집어서 양면을 열린 갈색이 되도록 굽는다.
7. 따뜻할 때 메이플 시럽과 함께 서브한다.

쿠킹 스토리

- 메모리얼데이를 기점으로 드디어 블루베리 시즌이 시작되었습니다. 블루베리는 항산화 작용과 (antioxidant) 노화 방지제가 가장 많이 들어있는 열매로 유명합니다. 신맛이 적고 스낵으로 먹을 수 있는 블루베리를 팬케이크나 머핀에 넣어도 아주 좋습니다. 블루베리 팬케이크는 우리 아들이 매우 좋아하는 아침 식사입니다. 자주는 못해주지만 엄마가 출근하지 않아도 되는 휴일 아침에 해줍니다. 메모리얼데이부터 독립기념일까지는 시장에서 블루베리를 싸게 구입할 수 있지요. 가격이 쌀 때 사서 깨끗이 씻은 후 물기를 제거하고 냉동실에 넣어 얼리면 1년 내내 원하는 때에 블루베리 팬케이크 혹은 머핀을 드실 수가 있습니다.
- 팬케이크에 버터를 넣는 경우가 많지만 이번에는 포도씨 기름을 사용했습니다. 포도씨 추출물의 주요 기능성 성분으로는 리놀레산, 토코페롤, 카테킨류, 스테롤 등이 있습니다. 이러한 성분의 주요 기능은 노화 방지, 체내 콜레스테롤 저하 등이 있습니다. 스테롤은 체내 콜레스테롤을 저하시키는 역할을 하는데 포도씨 기름에는 콩기름 보다 5-10배 많은 스테롤을 함유하고 있다고 합니다. 가격은 다른 기름에 비해 조금 비싼 편입니다.
- 메이플 시럽은 미국 북동부와 캐나다의 단풍나무 수액을 끓여서 만든 순수 자연산 당류입니다. 화학적으로 합성하여 만든 시럽과는 맛이 다릅니다.
- 흰밀가루 1컵 대신 오트밀 반 컵과 밀가루 반 컵을 넣어서 오트밀 팬케이크로 만드실 수도 있습니다.

