

에어프라이어가 전자레인지보다 좋다?

‘에어프라이어(Air fryer)’가 조리용 주방기구가 인기이다. 이전 주방기구의 선두주자는 전자레인지였는데 에어프라이어에게 그 자리를 물려주는 추세이다.

‘아시아경제’에 따르면 에어프라이어는 고온의 뜨거운 공기를 빠른 속도로 회전시켜 기름 없이 식재료를 익혀주는 신개념 조리도구이다. 복잡한 조리 과정 없이 빠르게 조리할 수 있고, 지방 성분 없이 칼로리가 낮은 음식을 즐길 수 있는 마력의 조리기구인 것이다.

전자레인지와 에어프라이어의 가장 큰 차이점은 음식물을 데우는 방식에 있다. 전자레니지는 마이크로파를 다양한 방향에서 음식물에 투과해 음식을 데운다. 음식물 속의 물분자는 마이크로파의 에너지를 흡수해 회전하면서 온도가 올라간다. 마이크로파가 음식물 속에 침투하면 물분자가 마구 흔들리면서 빠르게 움직여 음식을 데우는 것이다. 전자레인지 안에서 음식판이 빙글빙글 도는 것은 직진 밖에 모르는 마이크로파의 특성 때문에 마이크로파가 닿는 부분만 데워질 수 있어 음식을 골고루 익히기 위한 것이다.

반면 에어프라이어는 열풍을 이용해 기름 없이 음식을 튀기는 방식을 사용한다. 헤어드라이어가 뜨거운 바람을 내뿜어 머리를 말려주는 것처럼 초고온의 바람을 내뿜어 음식물의 수분을 순식간에 빼앗아 바삭하게 만드는 것이 핵심이다.

에어프라이어는 전기를 공급받으면 히터와 열선으로 뜨거운 열을 만든다. 최대 200℃의 고온 열기로 약 15분 정도만 있으면 식재료를 익힐 수 있는데 이 열은 내부의 팬을 통해 순환된다. 초고온의 열풍이 순환하면서 음식물의 수분을 증발시켜 버리는 것이다. 기름을 추가하지 않고도 음식물 내부의 지방이 사용되면서 단시간에 튀겨지는 것과 같다. 이 과정에서 기름과 지방은 밖으

로 배출돼 겉은 바삭하고, 속은 부드러운 요리가 만들어지는 것이다. 식재료의 표면이 바삭해진다는 것은 수분이 기화(증발)돼 빠져 나가면서 빈 공간이 생기고, 이로 인해 조직 사이가 벌어져 밀도가 낮아졌기 때문이라고 할 수 있다.



에어프라이어는 새우나 생선, 육류 등 모든 종류의 음식을 조리할 수 있다. 게다가 주변에 기름이 튀거나 배출되지 않아 생선이나 육류의 냄새가 집안에 배이지 않고, 환경에도 아무런 해를 끼치지 않는다.

가열된 공기를 이용해 식재료를 익힌다는 점이 오븐과 비슷하지만 에어프라이어는 열풍을 이용해 식재료 표면의 수분을 효과적으로 증발시키기 때문에 오븐을 이용해 조리한 것보다 식감이 바삭하다. 조리된 음식의 바삭한 정도는 에어프라이어 안에서 가열된 공기가 얼마나 빠르게 순환하는지에 따라 달라지기 때문에 에어프라이어의 성능은 열풍 순환 속도가 좌우한다.

불과 7년여 만에 에어프라이어는 시장을 평정해가고 있다. 그 만큼 가성비가 높은 다양한 제품들이 출시됐기 때문이기도 하지만 가장 중요한 점은 식재료의 지방을 최대 82%까지 줄여 먹을 수 있다는 점이다. 다이어터들의 환영은 당연하고 일반 가정에서도 생활필수품으로 들어 놓으려고 하는 이유가 여기에 있다.

다만, 에어프라이어도 외면할 수 없는 단점이 있다. 생각했던 것보다 조리 시간이 길고, 전력 효율도 높지 않다는 주장도 있고, 구조적으로 복잡해서 기름이나 육즙이 떨어진 바닥면 등의 세척도 쉽지 않다는 주장도 있다.

게다가 시중에서 판매되는 일부 에어프라이어의 팬에는 눌러붙는 것을 방지하기 위해 ‘테플론 코팅’이 돼 있는데 테플론 코팅의 주성분인 ‘폴리테트라플루오로에틸렌(PTFE)’이 유해성 논란에서 자유롭지 못하다는 점도 꺼림칙한 부분이다.

테플론 코팅은 웬만한 조리용 프라이팬에는 처리돼 있는데 저온 조리에서는 큰 상관이 없지만, 200℃ 이상의 고온으로 조리할 때는 암 등을 유발할 수 있는 유해성 물질이 발생할 가능성도 있다고 한다.

조리할 때 지방이 적은 식재료가 바닥에 눌러 붙는 것을 방지하기 위해서는 삼치처럼 기름기가 적은 생선의 경우 올리브유 등을 바른 후 에어프라이어를 가동시키면 된다. 튀긴 음식처럼 먹고 싶을 때도 식재료의 표면에 기름을 바르면 되고, 조리할 때 바닥에 종이호일을 깔면 세척을 자주 하지 않아도 된다. 전자레인지나 에어프라이어 내부에는 절대로 알루미늄호일을 넣으면 절대로 안 된다. 반드시 종이호일이어야 합니다.

둘 중 어떤 것을 선택해야 할 것인지는 사용자의 판단에 달렸다. 자주 조리하는 음식이 무엇인지, 꼭 필요한지를 따진 후 선택하는 지혜가 필요하다.



꿀약국™
Honey Pharmacy™

건강한 약국, 꿀약국!

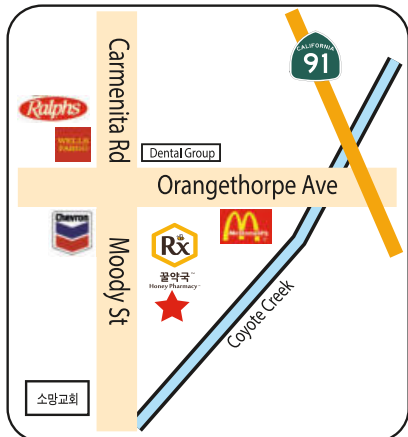
꿀약국 예방접종센터

처방전 필요 없습니다! 예약도 필요 없습니다!

- **Shingles(대상포진)**
- **Flu(독감)**
- Prevnar 13, Pneumovax 23(폐렴)
- Hepatitis A, Hepatitis B(간염)
- M-M-R(홍역, 볼거리, 풍진)
- Meningitis(수막염)
- Tdap(파상풍, 디프테리아, 백일해)
- Typhoid(장티푸스)
- HPV-Human Papilloma(인간 유두종)

가족같은 약국, 꿀약국!

Kaiser Permanente, Rite Aid
10년 약사 경력!



스페이스 임대 2,279 Sqft
7002 Moody St. #108~109
La Palma, CA 90623
메디컬 오피스 환영
꿀약국으로 전화 주시면 더 자세한 내용
안내해 드리겠습니다.



약학박사 로렌 민 / 약학박사 안젤라 권
매니저 벤자민 유

Tel: 562.403.2332

메디케어, 메디케이드, PPO, HMO 받습니다

Fax: 562.403.2331

카카오톡 상담 환영

7002 Moody St. #106, La Palma, CA 90623

Honeyrx123@gmail.com



Honeyrx