

100 เมนูสูตร อาหารญี่ปุ่นสุดฮิต

人気の和食レシピ100選



JACK PK

(แจ๊ค พีเค)



100 เมนูสูตร อาหารญี่ปุ่นสุดฮิต

人気の和食レシピ100選

คำนำ

100 เมนูสูตรอาหารญี่ปุ่นสุดฮิต

人気の和食レシピ100選

นี่คือตำราสูตรอาหารที่ทำเมนูอร่อยๆ ของญี่ปุ่น ที่ถูกสืบทอดมาเป็นเรื่องราวเพื่อสร้างโมเดลง่ายๆ และให้การเข้าถึงวัฒนธรรมและอาหารของญี่ปุ่นแก่ผู้ชมในวงกว้าง โมเดลที่เรียบง่ายนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อแนะนำให้ผู้คนรู้จักกับประเพณีการทำอาหารอันอุดมสมบูรณ์และหลากหลายของญี่ปุ่น ขณะเดียวกันก็ชื่นชมแง่มุมทางวัฒนธรรมที่ล้อมรอบอาหารในสังคมญี่ปุ่นด้วย สูตรอาหาร 100 รายการสำหรับหนังสือเล่มนี้ประกอบด้วยคอลเลกชันสูตรอาหารแบบดั้งเดิมที่คัดสรรมาอย่างพิถีพิถันเพื่อแสดงแก่นแท้ของอาหารญี่ปุ่น ตั้งแต่ซูชิและเทมปุระไปจนถึงราเมนและยากิโทริ สูตรอาหารต่างๆ นำเสนอรสชาติของภูมิภาคต่างๆ และเทคนิคการทำอาหารที่มีอิทธิพลต่ออาหารญี่ปุ่น

นอกจากสูตรอาหารแล้ว หนังสือเล่มนี้ยังเจาะลึกถึงความสำคัญทางวัฒนธรรมของอาหารในญี่ปุ่นอีกด้วย โดยจะสำรวจแนวคิดของวาโชกุ (อาหารญี่ปุ่นแบบดั้งเดิม) และสถานะมรดกทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของ UNESCO โดยเน้นถึงความสำคัญของวัตถุดิบตามฤดูกาล ความสมดุล และการนำเสนอในการปรุงอาหารญี่ปุ่น

เมนูที่รวมอยู่ในหนังสือมอบประสบการณ์การรับประทานอาหารที่ครอบคลุม โดยผสมผสานอาหารหลากหลายที่เสริมรสชาติและสุนทรียภาพซึ่งกันและกัน เมนูเหล่านี้ ออกแบบมาเพื่อแนะนำผู้อ่านเกี่ยวกับวิธีการสร้างสรรค์อาหาร ญี่ปุ่นที่สมบูรณ์แบบ ตั้งแต่อาหารเรียกน้ำย่อยไปจนถึงอาหารจานหลักและของหวาน

โมเดลที่เรียบง่ายไม่เพียงแต่มุ่งเน้นไปที่สูตรอาหารและเมนูเท่านั้น แต่ยังเน้นถึงคุณค่าทางวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับอาหารญี่ปุ่นอีกด้วย โดยจะสำรวจ

แนวคิดต่างๆ เช่น โอโมเทนาชิ (การต้อนรับ) ศิลปะในการนำเสนอ และพิธีชงชาแบบญี่ปุ่น ซึ่งให้ความเข้าใจแบบองค์รวมเกี่ยวกับประเพณีการทำอาหารของญี่ปุ่น

โมเดลที่เรียบง่ายช่วยให้ผู้คนเชื่อมโยงกับมรดกทางวัฒนธรรมอันยาวนานของญี่ปุ่นผ่านอาหารได้ด้วยการผสมผสานสูตรอาหาร เมนู และข้อมูลเชิงลึกทางวัฒนธรรมเข้าด้วยกัน เมื่อได้สัมผัสกับรสชาติ ประเพณี และคุณค่าที่เกี่ยวข้องกับอาหารญี่ปุ่น ผู้อ่านจะรู้สึกซาบซึ้งมากขึ้นต่อวัฒนธรรมของประเทศและความสัมพันธ์กับอาหาร



สารบัญ

100 สูตรอาหารญี่ปุ่น

หน้า 7 1. ซุชิโรล

หน้า 9 2. เทมปุระ

หน้า 11 3. ราเมน

หน้า 13 4. ซุปมิโซะ

หน้า 15 5. ยากิโทริ

หน้า 17 6. ซาซิมิ

หน้า 19 7. โอโคโนมียากิ

หน้า 22 8. ทงคัตสึ

หน้า 25 9. ชีราชิซุชิ

หน้า 28 10. ดงบุรี

หน้า 31 11. อุตร

หน้า 34 12. เกียวซ่า

หน้า 37 13. ไก่เทอริยากิ

หน้า 39 14. นิกุจะกะ

หน้า 41 15. ทาโกะยากิ

หน้า 43 16. ชะวันมุชิ

หน้า 45 17. แองคัตสึ

หน้า 48 18. บะหมี่โซบะ

หน้า 50 19. โอยาโกด้ง

หน้า 52 20. ซาเซียวมัทชะ

หน้า 54 21. ยากิโซบะ

หน้า 56 22. โอนิกิริ

หน้า 59 23. ซาบูซาบู

หน้า 63 24. อันมิตสึ

หน้า 65 25. ไคเซนด้ง

- หน้า 68 26. จังโกะนาเบะ
หน้า 71 27. โอเต็ง
หน้า 74 28. ปลาไหล
หน้า 76 29. ซารุโซบะ
หน้า 79 30. โอโคโนมียากิ (สไตล์ฮิโรชิมา)
หน้า 82 31. ซาซุ
หน้า 84 32. ยูโดฟู
หน้า 86 33. ทาโกะยากิ
หน้า 89 34. เต้าหู้อาเกะดาชิ
หน้า 91 35. คุชิอาเกะ
หน้า 94 36. ชิราชิซูชิ
หน้า 96 37. โอซาซึเกะ
หน้า 99 38. สุกียากี้
หน้า 103 39. ฮิยาจิริ
หน้า 105 40. เซนไซ
หน้า 107 41. ยากิอุด้ง
หน้า 110 42. นิคุมากิ โอนิกิริ
หน้า 113 43. นาเบะยากิอุด้ง
หน้า 115 44. ชิโอยากิ
หน้า 117 45. คาคิอาเกะ
หน้า 119 46. โอโคโนมียากิสไตล์ฮิโรชิมา
หน้า 122 47. ซุปมิโซะอาซาริ
หน้า 125 48. การาอาเกะ
หน้า 127 49. อามาซาเกะ
หน้า 129 50. ปลาซาบะมิโซนิ
หน้า 131 51. คัตสึด้ง
หน้า 133 52. Chawanmushi (พร้อมอาหารทะเล)
หน้า 135 53. คิทสึเนะอุด้ง

- หน้า 135 54.เอบิทอด
หน้า 138 55.ซุปมิโซะเต้าหู้
หน้า 140 56.โซซุย
หน้า 142 57. โทริ โนะ คาราอาเกะ
หน้า 144 58. อาเกะดาชิโดฟู
หน้า 146 59. มากุโระ ทาทากิ
หน้า 148 60.อิกะยากิ
หน้า 150 61. Nikujaga (สตูว์เนื้อวัวและมันฝรั่ง)
หน้า 153 62. โฮโต
หน้า 156 63. คินปีระ โโกโบ
หน้า 158 64. คาราอาเกะนัตตสึ
หน้า 161 65.กิวด้ง
หน้า 164 66.โอยาโกะด้ง
หน้า 167 67. ยาไซอิทาเมะ
หน้า 169 68. ชิราชิ ชิราชิ
หน้า 171 69. คุซุโมจิ
หน้า 173 70. คัตสึโอะ โนะ ทาทากิ
หน้า 176 71.อังคาเกะยากิโซบะ
หน้า 178 72. คาโมะนาเบะ
หน้า 180 73.เทบาชากิ
หน้า 183 74. อันกิโมะ
หน้า 185 75.อังคะดอน
หน้า 188 76. สึคุดานิ
หน้า 190 77. โมริอาวาเสะ
หน้า 192 78.สาเกไม่มีเทอริยากิ
หน้า 194 79. ยุกซัตสึมะ
หน้า 196 80. คุชิคัตสึ
หน้า 199 81.ดาชิ

- หน้า 201 82. จิราธิ
หน้า 203 83. ทอนเทกิ
หน้า 205 84. ยูบา
หน้า 208 85. โกรรกะ
หน้า 211 86. อิกะ โซงะ-ยากิ
หน้า 213 87. คากิ ฟุไรโตะ
หน้า 215 88. ซานุกิอุด้ง
หน้า 217 89. ซัคโคคุโม
หน้า 219 90. คาคุณี
หน้า 221 91. มาเมะโมจิ
หน้า 223 92. กามเมชิ
หน้า 225 93. โทริโนะเทรียากิ
หน้า 227 94. โอการะ
หน้า 229 95. ชิโอะการะ
หน้า 231 96. ฮากาตะราเมน
หน้า 235 97. โดฮาคุ นามาส
หน้า 237 98. ชิคุวะ
หน้า 239 99. คากิ
หน้า 242 100. วาราบิโมจิ

1. สูตรซูชิโรล



วัตถุดิบ:

- ข้าวซูชิ 2 ถ้วย
- โนริ (สาหร่าย) 4 แผ่น
- ใส้ต่างๆ เช่น แดงกวางหั่น อะโวคาโด กุ้งสุก และปูอัด
- ซีอิ้ว วาซาบิ และซิงดองสำหรับเสิร์ฟ

คำแนะนำ:

1. ล้างข้าวซูชิในกระชอนละเอียดจนน้ำใส จากนั้น หุงข้าวตามคำแนะนำบนบรรจุภัณฑ์ โดยปกติแล้วจะผสมกับน้ำในกระทะแล้วนำไปต้ม เมื่อเดือดแล้วให้ลดไฟลงเหลือไฟอ่อน ปิดฝาหม้อ ปล่อยให้ข้าวเคี่ยวประมาณ 20 นาที หรือจนน้ำทั้งหมดซึมซับ นำออกจากเตาแล้วพักไว้โดยปิดฝาไว้อีก 10 นาทีเพื่อให้ข้าวสุกเต็มที่และดูดซับความชื้น

2. ในขณะที่ข้าวกำลังสุกให้เตรียมไส้ของคุณ หั่นแตงกวา อะโวคาโด กุ้งสุก และ ปูอัดเป็นเส้นยาวบางๆ

3. เมื่อข้าวสุกและเย็นลงเล็กน้อยแล้ว คุณสามารถเริ่มประกอบม้วนซูชิได้ วาง แผ่นโนริบนเสื่อซูชิไม้ไผ่หรือผ้าเช็ดครัวที่สะอาด ทำให้มือเปียกด้วยน้ำเพื่อ ป้องกันไม่ให้ติดและหยิบข้าวสุกประมาณหนึ่งกำมือ เกลี่ยข้าวให้ทั่วโนริ โดย เหลือพื้นที่ด้านบนประมาณ 1 นิ้ว อย่าลืมโรยข้าวให้ทั่วโนริ

4. จัดเรียงไส้ที่ต้องการตามส่วนล่างที่สามของแผ่นโนริคลุมข้าว

5. เริ่มม้วนซูชิโดยยกเสื่อไม้ไผ่หรือผ้าเช็ดตัวขึ้นจากด้านล่างแล้วลึงทับไส้ให้ แน่น หยดกลิ้งเมื่อถึงพื้นที่ 1 นิ้วที่ด้านบน

6. ในการปิดผนึกม้วนซูชิ ให้ใช้ปลายนิ้วเปียกด้วยน้ำและทำให้ขอบด้านบนของ แผ่นโนริเปียก จากนั้นจึงม้วนม้วนซูชิไปข้างหน้าและปิดขอบด้วยการกดเบาๆ

7. ทำซ้ำขั้นตอนนี้กับแผ่นโนริและไส้ที่เหลือ

8. เมื่อประกอบม้วนซูชิทั้งหมดแล้ว ให้ใช้มีดคมๆ หั่นแต่ละม้วนเป็นชิ้นขนาดพอดีคำ ทำให้มีดเปียกด้วยน้ำระหว่างแต่ละชิ้นเพื่อป้องกันไม่ให้ติด

9. เสิร์ฟซูชิโรลกับซีอิ้ว วาซาบิ และซิงดอง สนุก!

หมายเหตุ: คุณสามารถสร้างสรรค์ไส้ต่างๆ และทดลองใช้ส่วนผสมต่างๆ เช่น กุ้ง เทมปุระ แซลมอนรมควัน หรือแม้แต่ผลไม้ นอกจากนี้ คุณสามารถใช้เสื่อทำซูชิ หรือผ้าเช็ดตัวปั่นซูชิให้เป็นรูปทรงอื่นๆ เช่น กรวยหรือสี่เหลี่ยมผืนผ้าได้หาก ต้องการ

2. เทมปุระ



ในการทำเทมปุระสำหรับม้วนซูชิ คุณจะต้องมีส่วนผสมดังต่อไปนี้:

- ส่วนผสมแป้งเทมปุระ (มีจำหน่ายที่ร้านขายของชำส่วนใหญ่)
- น้ำเย็น
- ผักหรืออาหารทะเลต่างๆ สำหรับเทมปุระ เช่น พริกหยวกหั่น บรอกโคลีดอกย่อย กุ้ง หรือเนื้อปลา
- น้ำมันพืชสำหรับทอด

คำแนะนำ:

1. ในชามผสม ให้ผสมแป้งเทมปุระผสมกับน้ำเย็นตามคำแนะนำบนบรรจุภัณฑ์ อัตราส่วนของน้ำที่จะผสมอาจแตกต่างกัน ดังนั้นให้ปฏิบัติตามคำแนะนำบนบรรจุภัณฑ์เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด ผสมจนแป้งเนียนและไม่มีก้อน

2. ตั้งน้ำมันพืชในหม้อทอดหรือหม้อก้นลึกให้มีอุณหภูมิประมาณ **350°F (175°C)** ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณมีน้ำมันเพียงพอที่จะจุ่มเต็มลงไปได้ทั้งหมด
3. จุ่มผักหรืออาหารทะเลที่คุณต้องการลงในแป้งเทมปุระ โดยต้องแน่ใจว่าเคลือบไว้อย่างดี
4. ค่อยๆ ใส่ของที่ซบแป้งลงในน้ำมันร้อนที่ละชิ้น ระวังอย่าให้หม้อทอดหรือหม้อแน่นเกินไป ทอดจนเทมปุระเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลทองและกรอบ โดยปกติจะใช้เวลาประมาณ **2-3** นาทีในแต่ละด้าน พลิกของลงครึ่งหนึ่งเพื่อให้แน่ใจว่าทอดได้ทั่วถึง
5. นำเทมปุระที่ปรุงสุกแล้วออกจากน้ำมันโดยใช้ที่คีบหรือช้อนมีรู แล้ววางลงบนจานที่ปูด้วยผ้ากระดาษเพื่อดูดซับน้ำมันส่วนเกิน
6. ปล่อยให้เทมปุระเย็นลงเล็กน้อยก่อนนึ่งเป็นไส้สำหรับซูชิโรล พวกเขาควรจะถูกอบและมีรสชาติ
7. ดำเนินการต่อด้วยการประกอบม้วนซูชิตามที่อธิบายไว้ในสูตรก่อนหน้า โดยใช้เทมปุระเป็นหนึ่งในไส้ของคุณ
8. เสิร์ฟซูชิโรลกับซีอิ้ว วาซาบิ และซิงดองสำหรับจิ้ม และเพลิดเพลินกับซูชิโรลเทมปุระแบบโฮมเมดของคุณ!

3. ราเมน



ในการทำราเมนสำหรับม้วนซูชิ คุณสามารถเตรียมไส้แบบราเมนโดยใช้ส่วนผสมต่อไปนี้:

- เส้นราเมนกึ่งสำเร็จรูป 2 ห่อ (ทั้งซองปรุงรส)
- เห็ดหั่นบางๆ 1 ถ้วย (เช่น เห็ดหอมหรือเครมินี)
- ต้นหอมซอย 1 ถ้วย
- กระเทียม 2 กลีบสับละเอียด
- น้ำมันงา 1 ช้อนโต๊ะ
- ซีอิ้วขาว 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาล 1 ช้อนชา
- ไก่ต้มฉีกฝอยหรือเต้าหู้หั่นเต๋า 1 ถ้วย (ใส่หรือไม่ใส่ก็ได้)
- เกลือและพริกไทยเพื่อลิ้มรส

คำแนะนำ:

1. ปรุงระบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปตามคำแนะนำบนบรรจุภัณฑ์ สะเด็ดน้ำและพักไว้

2. ต้มน้ำมันงาบนไฟร้อนปานกลางในกระทะหรือกระทะขนาดใหญ่ ใส่กระเทียมสับ และเห็ดที่หั่นเป็นชิ้นลงไปผัดสักครู่จนเห็ดเริ่มนิ่ม
3. ใส่หัวหอมสีเขียวหั่นบาง ๆ (สำหรับปรุงแต่ง) ลงในกระทะแล้วปรุงต่ออีกหนึ่งหรือสองนาที
4. ใส่เส้นราเม็งที่ปรุงสุกแล้วลงในกระทะ พร้อมด้วยชี้อีวขาว และน้ำตาล ผสมทุกอย่างให้เข้ากันจนเส้นเคลือบซอสอย่างดี
5. หากใช้ไก่หรือเต้าหู้ ให้ใส่ลงในกระทะ ผัดจนร้อนผ่าน
6. ปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทยตามชอบ เติมชี้อีวขาว และน้ำตาลได้ตามต้องการ
7. นำกระทะออกจากเตาแล้วปล่อยให้ไส้ราเม็งเย็นลงเล็กน้อยก่อนนำไปใช้เติมซูชิโรล
8. ดำเนินการต่อด้วยการประกอบม้วนซูชิตามที่อธิบายไว้ในสูตรเริ่มต้น โดยใช้ไส้ราเม็งเป็นหนึ่งในไส้ของคุณ
9. เสิร์ฟซูชิโรลกับชี้อีว วาซาบิ ชิงดอง และน้ำซุสหรือท็อปปิ้งเพิ่มเติมตามชอบ เพลิดเพลินกับซูชิโรลที่ได้รับแรงบันดาลใจจากราเม็งอันเป็นเอกลักษณ์ของคุณ!

4. ซุปมิโซะ



หากต้องการทานคู่กับซูชิโรล คุณสามารถทำซุปมิโซะโดยใช้ส่วนผสมต่อไปนี้:

- น้ำ 4 ถ้วย
- มิโซะวาง 3 ช้อนโต๊ะ (มิโซะขาวหรือแดง)
- เต้าหู้ 1 ถ้วย หั่นเต๋า
- สาหร่ายทะเล 1 ถ้วย (เช่น วากาเมะ) แช่และล้าง
- หัวหอมสีเขียว 2 หัวหั่นบาง ๆ
- ตัวเลือกเพิ่มเติม: เห็ดสไลซ์, แครอทสไลซ์ หรือกุ้งสุก

คำแนะนำ:

1. ในหม้อ นำน้ำไปตั้งไฟปานกลาง

2. ในชามขนาดเล็ก ตีมิโซะกับน้ำร้อน 2-3 ช้อนโต๊ะจนละลาย เพื่อป้องกันไม่ให้จับตัวเป็นก้อนเมื่อคุณเติมลงในซूप
3. ใส่มิโซะที่ละลายแล้วลงในน้ำที่กำลังเดือด และคนให้เข้ากัน
4. ใส่เต้าหู้หั่นเต๋าและสาหร่ายลงในหม้อ เคี่ยวประมาณ 5 นาทีจนเต้าหู้ร้อนและสาหร่ายนิ่ม
5. หากใช้ ให้เพิ่มส่วนผสมเพิ่มเติม เช่น เห็ด แครอท หรือก๋วยเตี๋ยว และเคี่ยวต่ออีกสักครู่จนสุกและนุ่ม
6. นำหม้อลงจากเตาแล้วใส่หัวหอมสับที่หั่นไว้ลงไปผัด
7. ชิมซूपและปรับรสชาติโดยเติมมิโซะเพิ่มเติม หากต้องการ โปรดทราบว่ามิโซะอาจมีรสเค็ม ดังนั้น ให้ปรับตามความเหมาะสม
8. ตักซूपมิโซะใส่ชามแล้วเสิร์ฟพร้อมกับซูชิโรล
9. เพลิดเพลินกับซूपมิโซะโฮมเมดและซูชิโรลที่ผสมผสานกันอย่างอร่อยและแสนสบาย!

5. ยากิโทริ



หากต้องการทำยากิโทริเสียบไม้สำหรับทำซูชิโรล ให้รวบรวมส่วนผสมต่อไปนี้:

- ต้นขาไก่ไม่มีกระดูกไม่มีหนัง 1 ปอนด์ หั่นเป็นชิ้นขนาด 1 นิ้ว
- ซอสยากิโทริ (หาซื้อได้ตามร้านขายของชำในเอเชียหรือทำเองโดยใช้ซีอิ๊ว มิริน สาเก น้ำตาล และกระเทียมสับผสมกัน)
- เสียบไม้แช่น้ำอย่างน้อย 30 นาที เพื่อไม่ให้ไหม้
- เครื่องปรุงเสริม: ต้นหอมหั่นบาง ๆ และเมล็ดงา

คำแนะนำ:

1. เปิดเตาหรือกระทะโดยใช้ไฟร้อนปานกลาง

2. ร้อยชั้นไถลงบนไม้เสียบไม้ไฟที่แช่น้ำไว้ เว้นช่องว่างระหว่างชั้นไถเล็กน้อย เพื่อให้สุกทั่วกัน
3. แปรงไถเสียบไม้ให้ทั่วด้วยซอสยาคิโทริ โดยต้องเคลือบให้ทั่วทุกด้าน
4. วางไม้เสียบไม้บนตะแกรงหรือกระทะย่างที่อุ่นไว้ แล้วปรุงต่อด้านละประมาณ 5-6 นาที หรือจนกว่าไถจะสุกเต็มที่และไหม้เกรียมอย่างดี
5. ขณะทำอาหาร ให้แปรงไม้เสียบไม้ด้วยซอสยาคิโทริเพิ่มเติม และเคลือบในขณะที่ปรุง
6. เมื่อไถสุกและซอสกลายเป็นคาราเมลแล้ว ให้นำไม้เสียบออกจากตะแกรง
7. โรยต้นหอมและเมล็ดงาหั่นบาง ๆ ลงบนไม้เสียบยาคิโทริที่สุกแล้วเพื่อเพิ่มรสชาติและการนำเสนอ
8. ปล่อยให้เสียบไม้เย็นลงเล็กน้อยก่อนที่จะใส่ลงในม้วนซูชิของคุณเป็นไส้
9. ดำเนินการต่อด้วยการประกอบม้วนซูชิตามที่อธิบายไว้ในสูตรเริ่มต้น โดยใช้ไถเสียบไม้ยาคิโทริเป็นหนึ่งในไส้ของคุณ
10. เสิร์ฟยาคิโทริซูชิโรลกับซอสยาคิโทริสำหรับจิ้ม
11. เพลิดเพลินไปกับไถย่างรสเผ็ดและซูชิที่สดใหม่ในโรลซูชิยาคิโทริของคุณ!

6. ซาซิมิ



ต่อไปนี้เป็นสูตรซาซิมิบางส่วนที่คุณสามารถลองทำที่บ้านได้:

1. คลาสสิกเซลมอนซาซิมิ:

- ส่วนผสม: เนื้อปลาเซลมอนสด ซีอิ้ว วาซาบิ ชิงดอง

-คำแนะนำ:

- เริ่มต้นด้วยการแช่แข็งเนื้อปลาเซลมอนสักสองสามชั่วโมงเพื่อให้แน่ใจว่าสามารถรับประทานดิบได้อย่างปลอดภัย ละลายเล็กน้อยก่อนหั่น

- ใช้มีดคมๆ หั่นปลาเซลมอนเป็นชิ้นบางๆ

- เรียงชิ้นปลาเซลมอนใส่จาน

- เสิร์ฟพร้อมซีอิ้ว วาซาบิ และชิงดองเป็นเครื่องเคียง

- จุ่มปลาเซลมอนแต่ละชิ้นเบา ๆ ในซีอิ้ว เต็มวาซาบิเล็กน้อยหากต้องการ และเพลิดเพลินได้เลย!

2. ทูน่าทากิซาซิมิ:

- ส่วนผสม: เนื้อปลาทูน่าสด, น้ำมันงา, ซีอิ๊วขาว, น้ำมะนาว, ขิงขูด, ต้นหอม (ไม่จำเป็น), เมล็ดงา (ไม่จำเป็น)

คำแนะนำ:

- ในซามผสมขนาดเล็ก ผสมน้ำมันงา ซีอิ๊ว น้ำมะนาว ขิงขูด และต้นหอมสับละเอียด (หากใช้)
- ตั้งกระทะด้วยไฟแรง และย่างทูน่าทุกด้านเป็นเวลาประมาณ 30 วินาทีต่อด้าน
- นำทูน่าออกจากกระทะแล้วปล่อยให้เย็นสักครู่
- หั่นทูน่าเย็นเป็นชิ้นบางๆ
- เรียงชิ้นปลาทูน่าใส่จาน
- ราดส่วนผสมซอสลงบนทูน่าแล้วโรยด้วยงา (ถ้าต้องการ)
- เสิร์ฟทันที.

3. ซามาจิ (ปลาหางเหลือง) และ อะโวกาโด ซาซิมิ:

- ส่วนผสม: เนื้อปลาหางเหลืองสด อะโวกาโดสุก ซีอิ๊ว วาซาบิ ขิงดอง เมล็ดงา (ไม่จำเป็น)

-คำแนะนำ:

- หั่นหางเหลืองและอะโวกาโดเป็นชิ้นขนาดพอดีคำ
- จัดชิ้นหางเหลืองและอะโวกาโดใส่จาน
- เสิร์ฟพร้อมซีอิ๊ว วาซาบิ และขิงดองเป็นเครื่องเคียง
- โรยด้วยเมล็ดงาหากต้องการ
- จุ่มปลาหางเหลืองและอะโวกาโดแต่ละชิ้นเบา ๆ ในซีอิ๊ว เต็มวาซาบิเล็กน้อยหากต้องการ และเพลิดเพลินได้เลย!

โปรดจำไว้ว่า เมื่อทำซาซิมิที่บ้าน ให้ใช้พลาสติกคุณภาพสูงเสมอ และปฏิบัติตามข้อควรระวังด้านความปลอดภัยของอาหารอย่างเหมาะสม

7. โอโคโนมียากิ



แน่นอน ต่อไปนี้เป็นสูตรโอโคโนมียากิสองสามสูตรให้คุณลองทำที่บ้าน:

1. โอโคโนมียากิสไตล์โอซาก้า:

วัตถุดิบ:

- สำหรับแป้ง: แป้งอเนกประสงค์ 1 1/2 ถ้วย, น้ำสต็อกดาชิ 1 ถ้วย, ไข่ 2 ฟอง, กะหล่ำปลีฝอย 1 ถ้วย, ต้นหอมหั่น 1/4 ถ้วย, เทนคาสู (เศษหม้อประ) 1/4 ถ้วย หรือแทนของทอด หัวหอม, น้ำ 1/4 ถ้วย, เกลือเพื่อลิ้มรส

- สำหรับท็อปปิ้ง: ซอสโอโคโนมียากิ มายองเนสญี่ปุ่น คัตสึโอบุชิ (ปลาโบนิโตแห้งเกล็ด) อาโอโนริ (เกล็ดสาหร่าย) ชิงดอง

คำแนะนำ:

1. ในชามผสม ผสมแป้ง น้ำสต็อกดาชิ ไข่ น้ำ และเกลือเข้าด้วยกันจนเนียน
2. ใส่กะหล่ำปลี ต้นหอม และเทนคาสูลงไป

3. ตั้งกระทะหรือแผ่นเหล็กเคลือบสารกันติดบนไฟร้อนปานกลางและทาน้ำมันเล็กน้อย

4. เทแป้งลงบนกระทะ เกลี่ยให้เป็นทรงกลมหนาประมาณ 1/2 นิ้ว

5. ปรุงเป็นเวลา 3-4 นาทีจนก้นเป็นสีน้ำตาลทอง จากนั้นค่อยๆ พลิกกลับด้านโดยใช้ไม้พาย

6. ปรุงอาหารต่ออีก 3-4 นาทีจนทั้งสองด้านเป็นสีน้ำตาลทองและกรอบ

7. ตักโอโคโนมียากิใส่จานเสิร์ฟแล้วราดด้วยซอสโอโคโนมียากิ มายองเนสญี่ปุ่น คัตสึโอบุชิ อาโอโนริ และซิงดอง คุณสามารถเพิ่มที่อบปิ้งเพิ่มเติม เช่น หมูสไลซ์หรืออาหารทะเลได้หากต้องการ

8. หั่นเป็นชิ้นแล้วเสิร์ฟทันที

2. โอโคโนมียากิสไตล์โรชิมา:

-วัตถุดิบ:

- สำหรับแป้ง: แป้งอเนกประสงค์ 1 1/2 ถ้วย, น้ำสต็อกดาชิ 1 ถ้วย, ไข่ 2 ฟอง, กะหล่ำปลีฝอย 1 ถ้วย, ต้นหอมซอย 1/4 ถ้วย, เกลือตามชอบ

- ส่วนผสมเพิ่มเติม: หมูสามชั้นสไลซ์, เส้นยาคิโซบะ (สุก), ถั่วงอก, ต้นหอม, ซอสโอโคโนมียากิ, มายองเนสญี่ปุ่น, คัตสึโอบุชิ, อะโอโนริ, ซิงดอง

-คำแนะนำ:

1. ในชามผสม ผสมแป้ง น้ำสต็อกดาชิ ไข่ และเกลือเข้าด้วยกันจนเนียน

2. ใส่กะหล่ำปลีและต้นหอมลงไปผัด

3. ตั้งกระทะหรือแผ่นเหล็กเคลือบสารกันติดบนไฟร้อนปานกลางและทาน้ำมันเล็กน้อย

4. เทแป้งลงบนกระทะ เกลี่ยให้เป็นทรงกลมหนาประมาณ 1/2 นิ้ว

5. วางหมูสามชั้นหั่นเป็นชิ้นไว้ด้านบนของแป้งแล้วปรุงประมาณ 2-3 นาทีจนด้านล่างเป็นสีน้ำตาลทอง

6. กลับด้านโอโคโนมียากิแล้วปรุงต่ออีก 2-3 นาทีจนหมูสุกและแป้งกรอบ

7. ตักโอโคโนมียากิไปด้านหนึ่งของกระทะแล้วใส่เส้นยาคิโซบะลงไปอีกด้าน ปรุงจนร้อนผ่าน

8. วางเส้นยากิโซบะที่สุกแล้วลงบนโอโคโนมียากิ จากนั้นใส่ถั่วงอกและต้นหอมลงไป

9. ราดซอสโอโคโนมียากิและมายองเนสญี่ปุ่นราดด้านบน จากนั้นโรยคัตสึโอบุชิและอาโอโนริ

10. โรยหน้าด้วยซิงดองหั่นเป็นชิ้น เสิร์ฟทันที

เพลิดเพลินไปกับการเตรียมและลิ้มรสสูตรโอโคโนมียากิแสนอร่อยเหล่านี้!



8. สูตรทงคัตสึ



แน่นอน ทงคัตสึเป็นอาหารญี่ปุ่นยอดนิยมที่ประกอบด้วยหมูชุบเกล็ดขนมปังทอด และหมูทอด มักจะเสิร์ฟพร้อมซอสทงคัตสึเข้มข้นรสเปรี้ยว พร้อมด้วยกะหล่ำปลีฝอย และข้าว ต่อไปนี้เป็นสูตรทงคัตสึ 2 สูตรให้คุณลองทำที่บ้าน:

1. ทงคัตสึสุดคลาสสิก:

วัตถุดิบ:

- เนื้อซี่โครงหมู 4 ชิ้น (หนาประมาณ 1/2 นิ้ว)
- เกล็ดและพริกไทยสำหรับปรุงรส
- แป้งอเนกประสงค์ 1/2 ถ้วยตวง
- ไข่ 2 ฟองตีแล้ว
- เกล็ดขนมปัง **panko** 1 ถ้วย
- น้ำมันพืชสำหรับทอด
- ซอสทงคัตสึสำหรับเสิร์ฟ
- กะหล่ำปลีฝอยและข้าวสวยสำหรับเสิร์ฟ

คำแนะนำ: