

## วิชา อาหารสากล

### แลปที่ 2 ข้าวหน้าเทมปุระ ไช้ตุนญี่ปุ่น ซุปมิโซะ



จัดทำโดย

กลุ่มที่ 4 sec B.

นางสาวนันทชพร ดั่งอินทร์ เลขที่ 2

นายชญานนท์ บัวจันทร์ เลขที่ 5

นางสาวคอปเสาะ ยาแม่ เลขที่ 6

นายกชกร เกษสุวรรณ เลขที่ 8

นายภาธร สอนประสม เลขที่ 9

นางสาววรินธร ไชยรัตน์ เลขที่ 14

เสนอ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์มาริน สาลี

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี คณะคหกรรมศาสตร์

สาขาอาหารโภชนาการ

## บทนำ

### ข้าวหน้าเทมปุระ (Tempura Rice Bowl)

ข้าวหน้าเทมปุระ (Tempura Donburi) เกิดขึ้นในประเทศญี่ปุ่น โดยเทคนิคการทำอาหารทอด (ทำทอดเทมปุระ) นั้นถูกนำเข้ามาจากประเทศโปรตุเกสในสมัยที่คริสเตียนที่ 16 โดยมีคนชื่อนากาอิ ยะโมโตะ หรือท่านทอด เป็นผู้นำเทคนิคการทำทอดนี้มาที่ญี่ปุ่น ซึ่งท่านนี้ถูกเรียกว่า "ท่านทอด" หรือ "ทำทอด" (tempura) ซึ่งคำว่า "ทำทอด" นี้กลายเป็นชื่อเรียกของเทมปุระ

เทคนิคการทำทอดน้ำมันในอาหารต่างๆ นั้นได้รับความนิยมในญี่ปุ่นต่อมา และเทมปุระก็กลายเป็นส่วนหนึ่งของอาหารญี่ปุ่นที่นิยมทาน ข้าวหน้าเทมปุระคือเทมปุระที่นำมาวางบนข้าวและเสิร์ฟในชาม มักมีรสชาติที่กรอบและนุ่ม และมักจะตกแต่งด้วยน้ำจิ้มเทมปุระ

เทมปุระ (Tempura) เป็นเอกลักษณ์ของอาหารญี่ปุ่นที่ใช้วัตถุดิบต่าง ๆ ที่ทานได้ทั้งปลา กุ้ง ผัก หรือเนื้อสัตว์ ที่ถูกทอดในน้ำมัน ซึ่งมีหลายประเภทตามวัตถุดิบหลักที่ใช้ นอกจากนี้ยังมีลักษณะแบ่งตามวิธีการทำและเสิร์ฟพร้อมกับข้าวหรือเสิร์ฟเป็นจานแยกกันได้ดังนี้:

1. เทมปุระปลา (Tempura-don): เทมปุระที่ใช้ปลาเป็นวัตถุดิบหลัก ซึ่งสามารถเป็นปลาทูน่า (white fish) หรือปลาซ็อน (eel) เทมปุระปลามักถูกเสิร์ฟบนข้าวในรูปแบบของ Donburi หรือข้าวหน้า มักมีรสชาติที่มันและเค็มที่เข้มข้น
2. เทมปุระกุ้ง (Tempura-ebi): เทมปุระที่ใช้กุ้งเป็นวัตถุดิบหลัก กุ้งบางครั้งถูกทอดเป็นแบบที่ยังคงรูปร่างดี และมักถูกเสิร์ฟพร้อมกับเสิร์ฟสำหรับและซอส
3. เทมปุระผัก (Tempura-vegetables): เทมปุระที่ใช้ผักเป็นวัตถุดิบหลัก เช่น บรอกโคลี แครอท มันฝรั่ง หรือหอมหัวใหญ่ เทมปุระผักมักถูกทอดให้กรอบและเสิร์ฟพร้อมซอสหรือเครื่องปรุงรสเพิ่มเติม
4. เทมปุระเนื้อ (Tempura-niku): เทมปุระที่ใช้เนื้อสัตว์ เช่น เนื้อไก่หรือเนื้อวัว เป็นวัตถุดิบหลัก มักถูกทอดให้กรอบและเสิร์ฟพร้อมซอสหรือเครื่องปรุงรสตามที่ต้องการ
5. เทมปุระสาหร่าย (Tempura-seaweed): เทมปุระที่ใช้สาหร่ายเป็นวัตถุดิบหลัก มักมีรสเค็มหวานจากสาหร่ายและถูกทอดให้กรอบ เสิร์ฟพร้อมซอสหรือเครื่องปรุงรสเพิ่มเติม

วิธีทำเทมปุระนั้นค่อนข้างซับซ้อนและต้องใช้ทักษะในการทำเพื่อให้ได้รสชาติและลักษณะทอดที่ดี การเสิร์ฟเทมปุระมักนำมาใส่ข้าวหรือเสิร์ฟพร้อมซอสหวาน เค็ม และมักรวมกับแครีบทาล (daikon radish) หรือซีอิ้ว (soy sauce) ที่ผสมกับวาซา (wakame seaweed) เพื่อเพิ่มความหลากหลายและความสดชื่นในรสชาติของเทมปุระ

### ไข่ตุ๋นญี่ปุ่น (Tamago Donburi)

ไข่ตุ๋น (Tamago) คือไข่ที่ถูกตีให้เข้ากันเป็นแพ็คเดียว ข้อกำหนดสำคัญในการทำไข่ตุ๋นคือการทำให้มีลักษณะหยาบๆ เหมือนมีชั้น ๆ หรือก้อน ๆ โดยไข่จะถูกผสมกับน้ำซุปที่ปรุงรสเพื่อให้ได้รสชาติที่หลากหลาย ซึ่งไข่ตุ๋นเป็นส่วนหนึ่งของเมนู Donburi ที่คล้ายกับข้าวหน้าเทมปุระ แต่ต่างกันที่ไข่ตุ๋นจะถูกวางบนข้าวและไม่ได้ทำทอด ซึ่งประเภทของไข่ตุ๋นญี่ปุ่นสามารถแบ่งออกไปได้ตามลักษณะที่นำมาปรุงรสและวิธีการทำได้ดังนี้:

1. ไข่ตุ๋นทั่วไป (Tamago) ไข่ตุ๋นทั่วไปมักถูกทำจากไข่ไก่ โดยนำไข่ไก่มาตีด้วยความละเอียดมาตีให้เข้ากันกับน้ำซุปที่ปรุงรส และทำให้ไข่ตุ๋นมีลักษณะเป็นชั้น
2. ไข่ตุ๋นเหลือง (Tamago yaki): ไข่ตุ๋นเหลืองมักถูกปรุงรสด้วยซอสเครื่องปรุงรส สามารถเพิ่มเติมส่วนผสมอื่น ๆ เช่น ซีอิ้ว (soy sauce) หรือมิริน ซึ่งทำให้ไข่ตุ๋นเหลืองมีรสชาติดหวานเค็ม
3. ไข่ตุ๋นด้วยซอสหวาน (Sweet Tamago): ไข่ตุ๋นปรุงรสด้วยซอสหวานเช่น มิรินหรือซีอิ้วที่มีรสชาติดหวานมากขึ้น ทำให้ไข่ตุ๋นมีลักษณะเป็นชั้นและมีรสชาติดหวานน้อยนิด
4. ไข่ตุ๋นกล้วย (Banana Tamago): ไข่ตุ๋นที่เติมกลิ่นกล้วยเข้าไปในกระบวนการทำ ทำให้ไข่ตุ๋นมีกลิ่นหอมและรสชาติดกล้วย
5. ไข่ตุ๋นน้ำตาล (Brown Sugar Tamago): ไข่ตุ๋นที่เติมน้ำตาลทรายหรือน้ำตาลปี๊บเข้าไปในกระบวนการทำ ทำให้ไข่ตุ๋นมีรสชาติดหวานและมีสีน้ำตาล

ไข่ตุ๋นนอกจากนี้ยังมีรูปแบบอื่น ๆ ที่มีการผสมวัตถุดิบเสริมเข้าไป เช่น น้ำส้ม กลิ่นวานิลลา หรือมันท์ เพื่อให้ได้รสชาติและกลิ่นที่หลากหลาย

ซูโม่โอะมีต้นกำเนิดในญี่ปุ่น แม้ว่าประวัติความเป็นมาของซูโม่โอะจะไม่แน่นอน แต่มีการเชื่อว่ากระบวนการหมักเมลานิน (Miso) มีต้นกำเนิดมาจากระบบการทำเหมและฝน โดยท่านเซนโซ (Senzou) ที่ประมาณ 1,300 ปี ก่อน ได้ค้นพบกระบวนการหมักเมลานินจากถั่วเหลือง แนวคิดการทำซูโม่โอะนั้นมักจะเน้นไปที่การใช้เมลานินที่ทำจากถั่วเหลืองหรือข้าว โดยในปัจจุบันซูโม่โอะมักมีส่วนผสมอื่น ๆ เช่น สาหร่ายทะเล หอมหัวหอมใหญ่ หรือวาสา (wakame) เพื่อเพิ่มรสชาติและความเค็มเป็นพิเศษในซูโม่โอะ

ซูโม่โอะ (Miso Soup) เป็นอาหารญี่ปุ่นที่มีหลายประเภทตามวัตถุดิบที่ใช้ในการทำและรสชาติที่ต้องการ. นี่คือนิยามบางประเภทของซูโม่โอะที่พบบ่อย:

1. ซูโม่โอะภาคทะเล (Miso Soup with Seafood): ในประเทศญี่ปุ่น, ซูโม่โอะที่มีการเพิ่มวัตถุดิบทะเล เช่น กุ้ง, หอย, หรือปลา เรียกว่า "ซูโม่โอะทะเล" และมักจะเสิร์ฟพร้อมกับซอสเจียง หรือวาสา (wakame seaweed).
2. ซูโม่โอะผัก (Vegetarian Miso Soup): สำหรับผู้ที่รักผักหรือที่ต้องการหลีกเลี่ยงทานมิโอะที่ไม่ใช่วัตถุดิบทางสัตว์, ซูโม่โอะผักมักจะใส่ผักต่าง ๆ เช่น ขึ้นฉ่าย, หอมหัวหอมใหญ่, และมักจะมีส่วนผสมด้วยน้ำส้ม, มิริน, หรือซอสเครื่องปรุงรส.

3. ซุปมิโซะชิโตะ (Chawanmushi Miso Soup): นี่เป็นประเภทของซุปมิโซะที่มีลักษณะคล้ายกับชิโตะ (Chawanmushi) ซึ่งเป็นพุดดิ้งซุปที่มีไข่ตกและวัตถุดิบอื่น ๆ หลายชนิด เช่น ไก่, กุ้ง, และโจ๊ก ทำให้มีรสชาติที่หลากหลาย.

4. ซุปมิโซะผลไม้ (Fruit Miso Soup): บางครั้ง, ซุปมิโซะอาจมีผลไม้บางชนิดที่เพิ่มรสชาติหวานหรือเปรี้ยว เช่น แอปเปิ้ล, สตอเบอร์รี่, หรือสับปะรด เพื่อให้ซุปมีรสชาติที่สดชื่น.

5. ซุปมิโซะมีเนื้อ (Meat Miso Soup): บางครั้ง, มีการเติมเนื้อสัตว์ลงไปในซุปมิโซะ, เช่น เนื้อหมูหรือเนื้อไก่, เพื่อเพิ่มปริมาณโปรตีนและความอร่อย.

ที่มา : <https://openai.com/chatgpt>

## สรุปและประเมินผล

### ข้าวหน้าเทมปุระ



### ลักษณะที่ดี

1. เทคนิคการทอดที่ดี: การทำเทมปุระต้องใช้เทคนิคการทอดที่ถูกต้อง เพื่อให้วัตถุดิบที่ใช้ทอดมีลักษณะกรอบภายนอกและนุ่มภายใน แต่ไม่เป็นมันมาก
2. วัตถุดิบที่สดใหม่: การเลือกใช้วัตถุดิบที่สดใหม่เป็นส่วนสำคัญในการทำข้าวหน้าเทมปุระ เช่น กุ้ง, ปลา, หรือผักต่าง ๆ ที่มีคุณภาพสูง
3. ซอสหรือเครื่องปรุงรสที่มีความอร่อย ซอสหรือเครื่องปรุงรสที่ใช้ในข้าวหน้าเทมปุระต้องมีรสชาติที่เข้มข้นและเหมาะสมกับวัตถุดิบที่ใช้ทอด
4. ข้าวที่นุ่ม: ข้าวที่นำมาใส่ในข้าวหน้าเทมปุระต้องเป็นข้าวที่สุกและนุ่ม ทำให้รสชาติของข้าวเข้ากับรสชาติของเทมปุระได้ดี
5. การเสิร์ฟที่น่าตา: การจัดเสิร์ฟข้าวหน้าเทมปุระในถ้วยหรือจานที่น่าตา โดยมักจะเสิร์ฟพร้อมซอสหรือเครื่องปรุงรสเสริม เช่น ผงปรุงรส, ซิอิว, หรือพริกไทยขาว เพื่อให้ลูกค้าสามารถปรับรสชาติตามความชอบได้

## ไข่ตุ๋น



### ลักษณะที่ดี

1. ความนุ่มนวล: ไข่ตุ๋นควรมีลักษณะนุ่มนวล เนื่องจากไข่ตุ๋นถูกทำจากการตีไข่และผสมกับน้ำซุป ทำให้มีลักษณะเป็นชิ้นและมีสมูทตึงที่นุ่มนวลเมื่อกิน
2. รสชาติที่ดี: การปรุงรสของไข่ตุ๋นมีความสำคัญ เนื่องจากน้ำซุปที่ใสในไข่ตุ๋นมีรสชาติดี หวานเค็มที่นุ่มนวล ส่วนไข่ตุ๋นเองก็ควรมีรสชาติที่ดี โดยบางครั้งมีการเพิ่มเติมซอสหรือเครื่องปรุงรสเพิ่มเติม
3. สีที่สวยงาม: ไข่ตุ๋นควรมีสีที่สวยงามและดูน่ารับประทาน เป็นที่ต้องการในการเสิร์ฟอาหารญี่ปุ่น