

คำนิยามโดย ขรรค์ชัย บุนปาน, อิโรคาซึ อายฮารา

อาหารญี่ปุ่น รสมือแม่

日本の家庭料理

สุยดา ด้านสุวรรณี



ต้นตำรับของแท้ดั้งเดิม

รสละมุน ปรุ่งละไม อร่อยทั้งครอบครัว

(รวมข้อเขียนจากคอลัมน์ 'ปรุ่ง ชิม ลิ้มรส' ในมติชนสุดสัปดาห์)







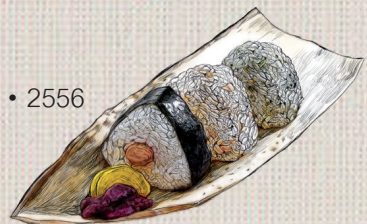
อาหารญี่ปุ่นรสมือแม่



สุยดา ด้านสุวรรณ



กรุงเทพมหานคร • สำนักพิมพ์มติชน • 2556



อาหารญี่ปุ่นรสมือแม่ • สุธดา ด้านสุวรรณ

พิมพ์ครั้งแรก : สำนักพิมพ์มติชน, มีนาคม 2556

ราคา 180 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรม

สุธดา ด้านสุวรรณ. อาหารญี่ปุ่นรสมือแม่. กรุงเทพฯ : มติชน, 2556. 224 หน้า. ภาพประกอบ.

1. อาหารญี่ปุ่น-การปรุง I. ชื่อเรื่อง

641.5

ISBN 978 - 974 - 02 - 1082 - 5

ที่ปรึกษาสำนักพิมพ์ : อารักษ์ คคนาพ, สุพจน์ แจ่มเร็ว, สุชาติ ศรีสุวรรณ, จุฬาลักษณ์ ภูเกิด,
ปิยชนันท์ สุทวีทรัพย์, ไพรัตน์ พงศ์พานิชย์, ศิริพงษ์ วิทยวิโรจน์, นงนุช สิงหเดชะ

ผู้จัดการสำนักพิมพ์ : กิตติวรรณ เทิงวิเศษ • รองผู้จัดการสำนักพิมพ์ : จุจิรัตน์ ทิมวัฒน์
บรรณาธิการบริหาร : สุลักษณ์ นูนปาน • หัวหน้ากองบรรณาธิการ : สุภาชัย สุชาติสุธารธรรม

ผู้ช่วยบรรณาธิการ : เตือนใจ นิลรัตน์ • พิสูจน์อักษร : เมตตา จันทร์หอม
คอมพิวติกราฟิก : อรอนงค์ อินทรอุดม • ออกแบบปก-ศิลปกรรม : ธนพล ไชยช่วย

ภาพถ่ายเส้น : แม่หวาน • ภาพเปิดบท : SparrowBoy

ประชาสัมพันธ์ : ตั้งฤดี ศรีโพธิ์จรรย์



สำนักพิมพ์มติชน

| www.matichonbook.com

บริษัท มติชน จำกัด (มหาชน) : 12 ถนนเทศบาลนฤมาล ประชานิเวศน์ 1 เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900
โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 1235 โทรสาร 0-2589-5818

แม่พิมพ์สี-ขาวดำ : กองพิมพ์สี บริษัท มติชน จำกัด (มหาชน) 12 ถนนเทศบาลนฤมาล ประชานิเวศน์ 1
เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900 โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 2400-2402

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มติชนปากเกร็ด 27/1 หมู่ 5 ถนนสุขาประชาสรรค์ 2 ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
นนทบุรี 11120 โทรศัพท์ 0-2584-2133, 0-2582-0596 โทรสาร 0-2582-0597

จัดจำหน่ายโดย : บริษัทงานดี จำกัด (ในเครือมติชน) 12 ถนนเทศบาลนฤมาล ประชานิเวศน์ 1
เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900 โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 3350-3353 โทรสาร 0-2591-9012

Matichon Publishing House a division of Matichon Public Co.,Ltd.

12 Tethsabannaruean Rd, Prachanivate 1, Chatuchak, Bangkok 10900 Thailand



หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยหมึกที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม
เพื่อปกป้องธรรมชาติ ลดภาวะโลกร้อน และส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้อ่าน



สารบัญ



คำนำสำนักพิมพ์

7

คำนิยมโดย ขรรค์ชัย บุนปาน

9

คำนิยมโดย อิโรคาซึ อายฮาร่า

12

อาหาร...คือความรัก คือธรรมะ

16



เคล็ดลับจากใจ

21

หันผักให้ถูกวิธี

22

หุงข้าวให้อร่อย

32

ปรับไฟในการปรุง

36

น้ำซุสตัดอก

40

ปรุงอย่างไรให้กลมกล่อม

44



19 เมนูเด็ด

49

โอเลี้ยง

50

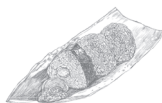
ไข่ตุ๋น

68

ถั่วแขกคดลูก

76



จิราธิ-ซูชิ		84
หอยลายอบสาเก		98
ข้าวแกงกะหรี่		104
มันฝรั่งบดซุบแป้งทอด		112
ข้าวเกาหลี		118
สลัดแตงกวาวากาเมะ		126
ซูชิมิโซะขาว		132
เนื้อตุ๋นมันฝรั่ง		138
เต้าหู้คลุกผักทอด		146
ปลาซาบะราดซอสมิโซะแดง		156
หมีขาวเย็นซอสงาขาว		166
สปาเก็ตตี้เห็ดรสญี่ปุ่น		176
ยากิโทชะ		184
ยากิโทชะกรรมกร		190
ข้าวปั้น		198
ซูปหมูมิโซะ		208

ภาคผนวก 218

ร้านขายวัตถุดิบอาหารญี่ปุ่น	218
ขอบคุณ	219
เกี่ยวกับผู้เขียน	220

คำนำสำนักพิมพ์

ครัวหรือโต๊ะกินข้าว มักจะเป็นศูนย์รวมของทุกบ้าน

นอกจากสมาชิกในครอบครัวแล้ว เพื่อน หรือกัลยาณมิตรที่แวะเวียนมาเยี่ยมเยียนกันถึงบ้าน ล้วนต้องได้ทำความรู้จักกับ “อาหาร” ของบ้านนั้นๆ

อาจารย์หวาน (ดร.สุยดา ด้านสุวรรณ) ได้ถ่ายทอดสูตรอาหาร (ญี่ปุ่น) ที่ผ่านการฝึกฝนจากต้นตำรับครัวญี่ปุ่นย่านดาวนทาวน์ เมื่อครั้งไปศึกษาต่อปริญญาโทและปริญญาเอกที่นั่น อีกทั้งยังเป็นผู้ที่มีความสนใจในการทำอาหารชาติต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นอาหารเอเชีย ยุโรป อเมริกา เนื่องจากมีโอกาสได้เดินทางไปยังหลายๆ ประเทศเพื่อทำงานศึกษาวิจัยและล่ามภาษาญี่ปุ่น

ความรู้ความสนใจในอาหารสั่งสมขึ้นทีละเล็กละน้อย ด้วยความรักในการลิ้มชิมรส และสนุกกับการเข้าครัว ผ่านการลองผิดลองถูก และปรู้งด้วยใจ จนกระทั่งได้ “เคล็ดลับ” ที่เธอยินดีบอกต่อ

ทุกเมนูในหนังสือเล่มนี้สามารถทำกินในครัวเรือนได้ง่ายๆ หรือจะปรู้งเพื่อต้อนรับเพื่อนฝูงแบบปาร์ตี้เล็กๆ ก็ย่อมทำได้ เพราะแต่ละจานมีขั้นตอนวิธีทำที่ไม่ยุ่งยาก วัตถุดิบก็สามารถซื้อหาได้สะดวกในยุค

ปัจจุบัน ที่สำคัญเป็นอาหารที่อร่อยลิ้น กลมกล่อม และดีต่อสุขภาพ
ของทุกคนในครอบครัว

หากคุณผู้อ่านชื่นชอบการทำอาหาร โดยเฉพาะอาหารญี่ปุ่น
แล้วละก็ ยิ่งไม่ควรพลาดที่จะทำความรู้จักกับหนังสือ “อาหารญี่ปุ่น
รสมือแม่” เล่มนี้

ขอให้เข้าครัวและ “ปรุง-ชิม-ลิ้มรส” ไปกับผู้เขียนอย่างสนุก

สำนักพิมพ์มติชน

คำนิยมโดย บรรค์ชัย บุณปาน

ค่าที่เคยเป็นนักแสดงเหล่าช้างถนนสมัยหนึ่ง พยายามทำอาหาร
และกับแก้มด้วยตัวเอง ใช้วิชาตั้งแต่เป็นลูกมือแม่ เป็นตีนวิ่งของ
พวกพี่ๆ ห้อยตาม**น้ำหมึก - ม.ร.ว.ถนัดศรี สวัสดิวัตน์** เพื่อสอบวิชา
อารมณ์ขันบนโต๊ะอาหาร เดินตามสั่ง **ท่านอาจารย์ ม.ร.ว.คึกฤทธิ์
ปราโมช** ทั้งอาหารไทย จีน ฝรั่งเศสจากท่าน ข้าเคยเพลิดเพลินกับน้ำยา
ไก่ ฝีมือ**ท่านจอมพลประภาส จารุเสถียร** ฯลฯ จนนึกสรุปเข้าข้าง
ตัวเองว่าอาหารทุกชนิดในโลก

คือความอยู่รอดของชีวิตก่อน

เป็นศาสตร์ที่มาจากสิ่งรอบตัว สิ่งแวดล้อม

ครั้นจิต วิญญานเข้าถึง อาหารก็เป็นศิลปะอันน่าพิสมัย

เผอิญอ่านต้นฉบับ **อาหารญี่ปุ่นรสมือแม่** หยิบๆ มาก่อน ได้
แต่นึกอนุโมทนาอยู่ในใจว่า **คุณสุยดา ด้านสุวรรณ** เขียนดีเหลือเกิน
เหมือนทุกต้นฉบับที่เธอละเมียดละไมในความคิด ความรู้ และความ

เป็นจริง

หากก็ยังหาข้อนิยมให้หนังสือเล่มนี้ไม่ได้

วันหนึ่ง มหากัลยาณมิตร **สุจิตต์ วงษ์เทศ** ก็ชี้ทางบรรเทาทุกข์
ไว้ในบัญชีรายสัปดาห์ สยามประเทศไทย หนังสือพิมพ์มติชน ฉบับหนึ่งว่าด้วย
เรื่องอาหารการกิน อ้างเรื่อง **เถาชีวกคนสุดท้าย** ของ **นิโคล โมเนส**
แปลโดย **दनัย ฮันตระกูล** เพื่อนบอกว่า

“จุดสุดยอดของการครัว ไม่ได้อยู่ที่การกิน หรือการทำกับข้าว
แต่อยู่ที่การให้ การได้กินร่วมกัน

อาหารจานอร่อยล้ำ ไม่ควรเสกพวยคนเดียว”

และย้าคำผู้ประพันธ์ **นิโคล โมเนส** ตอกบรรทัดสุดท้ายว่า

“จุดสูงสุดของอาหาร

ไม่ได้อยู่ที่ตัวอาหาร

แต่อยู่ที่กิจกรรมแห่งการแบ่งปันอาหารกัน”

ใน **อาหารญี่ปุ่นรสมือแม่ เล่มนี้เอง**

ท่านอิโรคาชิ อายฮาระ ครูแห่งโซบะ ชำเชี่ยวชาญกวีนิพนธ์
ญี่ปุ่นและวัฒนธรรมเอเชีย เจ้าของร้านอายฮาระ ตั้งแต่โตเกียวยัน
กรุงเทพฯ ชื่นชม**คุณสุยดา** **ด้านสุนทรณ**ว่า

นอกจากจกวิชาวิศวกรรม ความเด่นของหนังสือเล่มนี้คือ การ
ปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ และความสงบสุขของครอบครัว...เป็นอาหาร
ที่อร่อยลิ้น กลมกล่อม ซึ่งคุณไม่สามารถซื้อหามาได้ด้วยเงิน

ส่วน**คุณสุยดา** บอกผ่านใจเป็นไขกุสัันๆ ว่า

อาหาร คือความรัก คือธรรมะ

ท่านอาจารย์ดอกเตอร์สุยดา ด้านสุวรรณีย์ เรียน ผีกังงาน
ทำงานในประเทศญี่ปุ่นมาก่อนชีวิต

หลายต่อหลายครั้ง เจาที่ทอดออกมาเหมือนกัลยาณีญี่ปุ่นหนี
ชาติมาเกิดเป็นคนไทยชั่วคราวด้วยซ้ำ เหมือน**ไมเคิล ไรท์** หนีไทยไป
เกิดที่อังกฤษ ความเหมือน ความต่างที่วุ่น เป็นวิถีชีวิตของแต่ละคน
ที่ไม่เหมือนกัน

ในนามของเพื่อนผู้รักหนังสือ

เรียนกับท่านผู้อ่านได้ว่า **อาหารญี่ปุ่นรสมือแม่** เล่มนี้ดีจริงๆ

ในนามของอดีตนักเลงเหล้าข้างถนน ผู้เหลือคราบน้ำกเลงหนังสือ
เพียงอย่างเดียว

กราบเรียนได้อีกว่า อ่านให้ถ่องดูเถอะครับ

ความสุขสามัญสามารถอยู่ได้กับคนปกติตลอดไป

ขรรค์ชัย บุนปาน

คำนิยมโดย ฮิโรคาสึ อายฮารา

แรกเริ่มที่ผมได้สัมผัส ได้อ่านหนังสือเล่มนี้ ผมอยากตะโกนออกมาดังๆ ว่า ‘นี่ละคือหนังสืออาหารญี่ปุ่นที่อยากอ่าน’ ผมมีความรู้สึกเช่นนี้ เพราะรายการอาหารในหนังสือทั้ง 19 รายการ ได้นำเสนออาหารญี่ปุ่นในรูปแบบใหม่อย่างที่ไม่เคยมีมาก่อน

ผู้เขียน **ดร.สุยดา ด้านสุวรรณ** เป็นผู้หญิงที่มีความสนใจ ใส่ใจ ในพิธีชา อาหารญี่ปุ่น และวัฒนธรรมญี่ปุ่นอย่างลึกซึ้ง นอกเหนือไปจากงานวิจัยด้านพัฒนาสมองของรถยนต์ในสาขาวิศวกรรมศาสตร์ ระยะเวลาเกือบ 19 ปีที่เธอได้พำนักรับค้นคว้าหาความรู้ และทำวิจัยในประเทศญี่ปุ่น เธอกลมกลืนจนเสมือนหนึ่งประชากรของญี่ปุ่นก็ว่าได้ หรือจะในฐานะแม่บ้าน เธอก็ให้ความสำคัญ รับผิดชอบ และดูแลครอบครัวอย่างเต็มที่

รายการอาหารญี่ปุ่นในหนังสือเล่มนี้ล้วนเป็นอาหารที่ปรุงขึ้นในครัวเรือนที่ซึ่งมาจากอาหารแท้ดั้งเดิมของญี่ปุ่น เธอนำเสนออาหารแต่ละจานด้วยวิธีทำที่ง่ายดาย และไม่ได้ใช้วัตถุดิบที่ราคาแพงจนเกิน

ไป ดังนั้น หน้าตาของอาหารอาจจะดูจี๊ดจ๊าดและบ้านๆ ก็ได้ แต่จริงๆ แล้วอาหารของเธอเป็นอาหารที่อร่อยลิ้น กลมกล่อม ซึ่งคุณไม่สามารถหาซื้อมาได้ด้วยเงิน

ความเด่นอีกอย่างของหนังสือเล่มนี้คือการปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ และความสงบสุขของครอบครัว ผมจึงใคร่เชิญชวนทุกๆ ท่านที่มีครอบครัว ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ลองฝึกหัดทำอาหารในหนังสือเล่มนี้ เพื่อให้ครอบครัวของคุณได้สัมผัสกับความสนุกในการปรุง และความสุขในการชิม ลิ้มรสอาหาร

เหตุผลที่ผมเกริ่นถึงการนำเสนอในรูปแบบใหม่ของหนังสือเล่มนี้ ตั้งแต่ต้นก็คือ ผู้เขียน **ดร.สุยดา ด้านสุวรรณ** ไม่ได้สักแต่ว่าจะแนะนำรายการอาหารญี่ปุ่นเท่านั้น แต่พยายามเข้าถึงวัฒนธรรม สุขภาพ อนามัย และความผูกพันกันในครอบครัวโดยผ่านการปรุงอาหาร

อาหารที่พิเศษสุดนั้น หาใช่อาหารที่ใช้วัตถุดิบราคาแพง หรือวิธีปรุงที่ถูกต้องทุกขั้นตอนไม่ แต่หากเป็นอาหารที่คำนึงถึงสุขภาพ ความอบอุ่น ความสนุกในการช่วยกันปรุงของคนในครอบครัวนั่นเอง

บนโลกใบนี้จะไม่มีการแบ่งกันเขตแดนของอาหาร และความผูกพันของครอบครัว รอยยิ้มและเสียงหัวเราะของคนในครอบครัวคือความสุขของคนทั้งโลก หวังว่าอาหารญี่ปุ่นในครัวเรือนเล่มนี้คงจะทำให้มีการพูดคุย เสียงหัวเราะ ความรัก และความอบอุ่นในการปรุง ชิม ลิ้มรส กับทุกๆ ท่านนะครับ

อิโรคาชิ อายฮารา

藍原弘和

少年期から菓子や郷土料理を学ぶ。

学生時代は日本詩歌を研究、アジア文化に興味を抱く。
大学卒業後、家業の蕎麦屋を継ぎながら渡タイを繰り返す。
2006年からバンコクで日本家庭料理店「あいはら屋」を経営。
健康や家族団欒に役立つ日本食文化の普及を目指す。

「こんな日本料理の本を読みたかった」と思わず叫んでしまいました。この本を読んだ時の第一印象です。19の日本料理を紹介したこの本は、今までにない画期的な料理本です。

著者スヤダー・ダンスワン工学博士は本職の研究のほか、茶道や日本料理など日本文化にも造詣深い女性です。19年近い日本での留学・研究経験により市井の日本人を熟知し、また、家庭人として家族の絆の大切さを感じています。

この本で紹介する料理は日本の伝統に基づいた家庭料理です。高価な食材もあまり使わず簡単に作れる料理を選びました。塩分など控えめです。一見、見栄えや味は地味かも知れませんが、お金では買えない最高に贅沢な料理だけを選んでいきます。

この本のもう一つのテーマは家族の団らんと健康です。ぜひ、お子様や家族の方と一緒にこの本の料理を作ってください。食べる楽しみと同時に作る楽しみを知って欲しいのです。

文頭でこの本が画期的だと言った理由は、作者は単なる料理の紹介に終わらず、料理作りを通して家族の絆や健康を考えている点です。最高に贅沢な料理とは特別な食材や調理法でなく、健康で楽しい家族づくりの手助けになる献立です。

料理にも家族にも国境はありません。家族の笑顔は世界共通でしょう。日本の市井の家庭料理を通して作る楽しさを感じ、家族のコミュニケーションを深められると思います

อีโรคาชี อายฮารา

เริ่มเรียนรู้ฝึกฝนการทำขนมญี่ปุ่นและอาหารท้องถิ่นจากครอบครัวมาแต่เยาว์วัย

เมื่อเข้าสู่รั้วมหาวิทยาลัย ได้ทำวิจัยเกี่ยวกับกวีญี่ปุ่นและวัฒนธรรมเอเชีย

หลังจากจบมหาวิทยาลัย ได้รับช่วงทำร้าน “โซบะ” ซึ่งเป็นธุรกิจของครอบครัว

และเริ่มเดินทางมาประเทศไทยหลายครั้ง

จนปี 2006 ได้เปิดร้านอาหารญี่ปุ่นรสฝีมือแม่ ‘อายฮารา’ ในประเทศไทยอย่างถาวร

โดยจะคำนึงถึงวัฒนธรรมเก่าแก่ และสุขภาพของผู้บริโภคเป็นหลัก

อาหาร...

คือความรัก คือธรรมะ

อาหารคือความรัก คือธรรมะ ในโลกแห่งการแข่งขัน
ข้อมูลข่าวสารวิ่งผ่านหน้าคุณไปด้วยปริมาณที่มากเกินไปและรวดเร็ว

ผู้คนใช้ชีวิตกันอย่างวุ่นวาย ยุ่งเหยิง ไม่เคยมีเวลาสักนิดที่จะ
พิจารณาลมหายใจ

สังเกตสายลม แสงแดด ธรรมชาติที่งดงามรอบๆ ตัว

อาหารที่รับประทานอย่างรีบเร่งเพื่อแข่งกับเวลา
บางครั้งก็ไม่ได้ต่างจากการบริโภคขยะหน้าตาดี ที่คอยสะสมให้
เกิดโรคภัยไข้เจ็บ

แยกว่ำนั้ อาหารที่คุณบริโภคเข้าไปคือสารพิษที่คนไร้จิตไร้ใจ
เร่งผลิตตัดราคาเพียงแค่ความเห็นแก่ตัว เห็นแก่ได้

ความรักค่อยๆ หดหายไปจากสังคม หดหายไปจากโลก
เรามาเติมเต็มความรักในการปรุง ชิม ลิ้มรสกันเถอะคะ

ปล่อยวางจิตใจจากทุกสิ่งอย่าง ค่อยๆ หายใจ
ค่อยๆ ผ่อนคลาย ค่อยๆ เป็น ค่อยๆ ไปตามลำดับขั้นตอนของ
การปรุง

ความพอดี ไม่มาก ไม่น้อยจนเกินไปในการเติมเครื่องปรุงอาหาร
คือความกลมกล่อม คือสุขภาพที่ดีของคนในครอบครัว

ความรักที่คุณมีต่อลูกน้อยอยากให้สดใสแข็งแรง

ความรักที่จะมอบให้กับผู้หลักผู้ใหญ่

หรือความรักที่คุณมีให้กับคนแสนพิเศษของคุณ

จะเป็นแรงบันดาลใจให้คุณ...ปรุง ชิม ลิ้มรส...ด้วยความสุข

ด้วยความตั้งใจ ด้วยความเอาใจใส่ ด้วยสมาธิ และสติที่มั่นคง

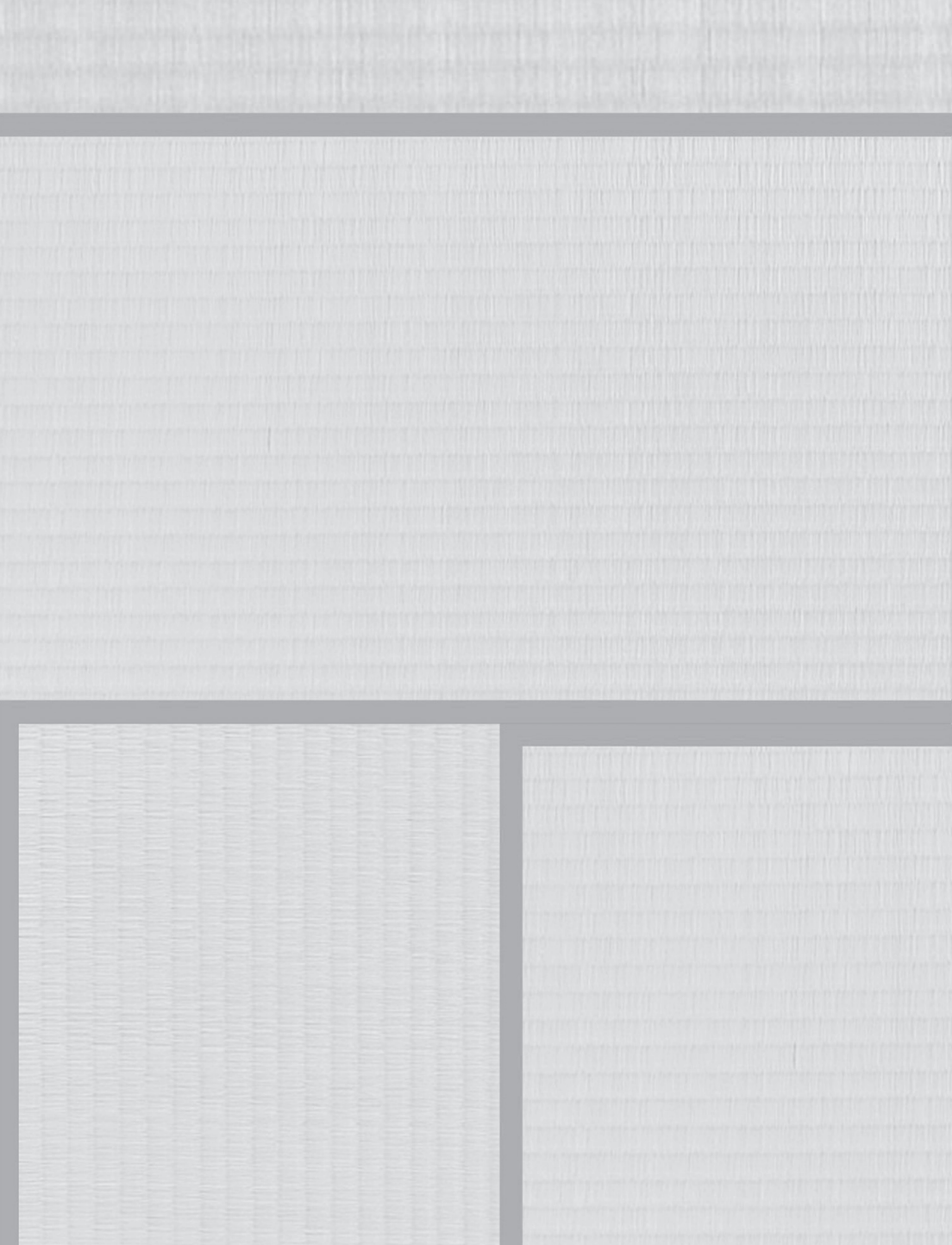
เพียงแค่นี้รอยยิ้มก็จะบังเกิดขึ้นรอบๆ ตัวคุณ

แล้วอะไรจะสุขล้ำเท่ากับได้เห็นรอยยิ้ม และสุขภาพที่ดีของเขา
เหล่านั้น

ดร.สุยดา ด้านสุวรรณ



อาหารญี่ปุ่นรสมือแม่





เคล็ดลับจากใจ

おいしさの秘訣