

อาหารญี่ปุ่น

Popular
Menu
พิมพ์ครั้งที่ 2



64

ทำอาหารจากแดนอาทิตย์อุทัยที่คนไทยคุ้นเคย
เลิศรสแต่ทำง่าย เตรียมง่ายด้วยเครื่องปรุงทดแทน



อาหารญี่ปุ่น





อาหารญี่ปุ่น

ตำรับอาหารจากแดนอาทิตย์อุทัยที่คนไทยคุ้นเคย



สำนักพิมพ์แสงแดด



อาหารญี่ปุ่น

ISBN 978-974-30-7970-2

พิมพ์ครั้งที่ 1 พฤศจิกายน 2551

จำนวนพิมพ์ 3,000 เล่ม

ราคา 450 บาท

สงวนลิขสิทธิ์เรื่องและภาพโดย © บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด
ห้ามลอกเลียนหรือนำภาพไปใช้ไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือ นอกจากได้รับอนุญาต

คณะผู้จัดทำ

ประธานบริษัท ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์ กรรมการผู้จัดการ นิดดา หงษ์วิวัฒน์

รองกรรมการผู้จัดการและผู้จัดการฝ่ายผลิต จิรนนท์ ทับเนียม

ผู้จัดการทั่วไปและบรรณาธิการสำนักพิมพ์ นานา หงษ์วิวัฒน์ ผู้จัดการฝ่ายการตลาด ปราณี พงษ์พันธ์

บรรณาธิการอาหาร อบเชย อิ่มสบาย

กองบรรณาธิการ เยาวภา ขวัญดุษฐ์, พรรณรวิ ชัยอินคำ, ศิริลักษณ์ รอดยั้ง, บุปผา กิตติกุล, จิราพร แก้วดวงเล็ก

บรรณาธิการศิลป์ สามารถ สุดโต ผู้ช่วยบรรณาธิการศิลป์ พิณศักดิ์ แก้วใหญ่

ศิลปกรรมและแต่งภาพ นุชนาด ทวีทรัพย์ ภาพประกอบ สุจินต์ บัวเพ็ญ, รัฐพล จันทโรสภา

พิสูจน์อักษร วลัยยา ทับทิมศรี, นันทิดา สุวรรณาทิพย์

ฝ่ายเตรียมภาพ ทองพูน มาลาศรี, อรุณลักษณ์ เผื่อนพินิจ, ประนอม กรองสี

ฝ่ายการตลาด บุญเจริญ หมั่นศรี, ฉัตรชัย กางมันต์, อภิรักษ์ มีเป้า, นอง ภูสมศรี

ฝ่ายการเงิน ชลธิชา อ่วมด้วง, วรณีย์ หอยโชติ, มลิวรรณ เจนจบ

หัวหน้าสายส่ง ชาญชัย พยอม ฝ่ายผลิต นภากร ขำชัยภูมิ, ยุทธชัย พิมพ์สาลี, กนกวรรณ สอนสุคนธ์
แยกสี บริษัท สแกนอาร์ต จำกัด โทร. 0-2292-0279-81 พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด โทร. 0-2803-2694-7

เจ้าของและจัดจำหน่ายโดย บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด

320 ตลาดพร้าว 94 (ทาวน์ อิน ทาวน์) แขวง/เขตวังทองหลาง กทม. 10310

สั่งซื้อหนังสือติดต่อฝ่ายการตลาด โทร. 0-2934-4414 ต่อ 102-110

แฟกซ์ 0-2538-1499, 0-2934-4415 e-mail : marketing@sangdad.com

ติดต่อฝ่ายบรรณาธิการสำนักพิมพ์ โทร. 0-2934-4414 ต่อ 404-405

แฟกซ์ 0-2538-7576 e-mail : sdbooks@sangdad.com

จากสำนักพิมพ์

กว่าจะมาเป็นหนังสือ “อาหารญี่ปุ่น” เล่มนี้ ต้องใช้เวลายาวนานถึงกว่า 4 ปี ทั้งในเรื่องการสืบค้นเครื่องปรุง ศึกษากรรมวิธีการปรุง ทดสอบสูตรครั้งแล้วครั้งเล่า ด้วยความที่การปรุงมีความละเอียดละเมียดละไม จึงต้องจัดทำภาพถ่ายขั้นตอนการปรุงที่สำคัญๆ เพราะเห็นได้ชัดเจนกว่าคำอธิบายเป็นไหนๆ ทั้งนี้เพราะอาหารญี่ปุ่นนั้น

ต้องพิถีพิถัน	ทุกขั้นตอน
ต้องคัดสรร	เครื่องปรุงทุกอย่างตัว
ต้องได้รส	อร่อยแบบธรรมชาติ
ต้องจัดแต่ง	เรียบง่ายแต่งดงาม
ต้องได้คุณค่า	อาหารที่ดีต่อสุขภาพ

อาหารญี่ปุ่นจึงมีใช่แค่เพียงอาหารสำหรับกิน หากแต่เป็นงานศิลปกรรมในวิถีชีวิตของคนญี่ปุ่น ที่ใส่ใจ ให้คุณค่ากับการปรุงอาหารและการจัดแต่งจานอาหารเพื่อให้กับคนกินทุกคน ซึ่งคือบุคคลสำคัญสำหรับผู้ปรุง

สำนักพิมพ์แสงแดด

พฤศจิกายน 2551



สารบัญ

จากสำนักพิมพ์

เครื่องปรุงและสูตรพื้นฐาน

ซาซิมิและซูชิ sashimi & sushi	
ปลาดิบ sashimi (ซาซิมิ)	
ข้าวห่อสาหร่าย makizushi (มakiซูชิ)	
ข้าวห่อสาหร่ายไข่กุ้ง tobikko maki (โทบิกโกะ มaki)	
ข้าวห่อสาหร่ายไส้กุ้งเทมปุระ ebiten maki (เอบิเท็น มaki)	
แคลิฟอร์เนียโรล california temaki (แคลิฟอร์เนีย เทมaki)	
ข้าวปั้นรวมมิตร nigirizushi (นิงิริซูชิ)	
ข้าวปั้นหน้าไข่หวาน tamago nigiri (ทามาโกะ นิงิริ)	
ซูชิบอล temarizushi (เทมาริซูชิ)	
ข้าวห่อสาหร่ายหน้าไข่กุ้ง	
tobikko gunkanmaki (โทบิกโกะ กุนคันมaki)	
ข้าวซูชิหน้าปลาดิบ chirashizushi (ชิราชิซูชิ)	
ข้าวซูชิในเต้านุ้ทอด inarizushi (อินาริซูชิ)	
ข้าวห่อสาหร่ายทอด makizushi furai (มakiซูชิ ฟุราย)	

อาหารทอด | agemono

กุ้งเทมปุระ ebiten (เอบิเท็น)	64
หมูชุบแป้งทอด tonkatsu (ทงคัตสึ)	66
อาหารทะเลเสียบไม้ทอด	
kaizen kushiage (ไคเซ็น คุชิอาเกะ)	68
ปลาไข่ชุบเกล็ดขนมปังทอด	
shishamo furai (ชิชาโมะ ฟุราย)	70
ไก่ทอดญี่ปุ่น tori karaage (ทริ คารากะเกะ)	72

5	อาหารย่าง yakimono	
8	ปลาซาบะย่างซีอิ๊ว saba teriyaki (ซาบะ เทริยากิ)	76
	ปลาแซลมอนย่างซีอิ๊ว sake teriyaki (ซะเกะ เทริยากิ)	78
	เนื้อย่างเทริยากิ gyu teriyaki (กิ่ว เทริยากิ)	80
38	ปลาหมึกย่างเกลือ ika shioyaki (อิกะ ชิโอะยากิ)	82
40	ไก่เสียบไม้ย่างซีอิ๊ว yakitori (ยากิโทริ)	84
42	แก้มปลานูริย่างเกลือ buri shioyaki (บุริ ชิโอะยากิ)	86
44	ปลาอย่างซอสมิโสะ saikyo yaki (ไซเคียว ยากิ)	88
46	อาหารจานเส้น menrui	
48	โซยุราเม็ง shoyu ramen (โชยุ ราเม็ง)	92
50	ยากิโซบะ yakisoba (ยากิโซบะ)	94
52	โซบะเย็น zaru soba (ซารุ โซบะ)	96
	บะหมี่เย็นทรงเครื่อง hiyashi soba (ฮิยาชิ โซบะ)	98
54	อุด้งหน้าแกงกะหรี่ kare udon (คะเร อุด้ง)	100
56	อุด้งหน้ากุ้งเทมปุระ ebiten udon (เอบิเท็น อุด้ง)	102
58	ราเม็งน้ำข้น tonkotsu ramen (ทงโคตสึ ราเม็ง)	104
60	ผัดอุด้ง yakiodon (ยากิอุด้ง)	106
	มิโสะราเม็ง miso ramen (มิโสะ ราเม็ง)	108
	อุด้งหน้าไก่ทอด karaage udon (คารากะเกะ อุด้ง)	110



อาหารจานข้าว | donburi

ข้าวหน้าหมูทอด katsudon (คัตสึด้ง)	
ข้าวหน้าเนื้อญี่ปุ่น gyudon (กิวด้ง)	
ข้าวหน้าปลาไหลย่างซีอิ้ว unadon (อุหนะด้ง)	
ข้าวแกงกะหรี่กุ้งทอด ebi furai kare raisu (เอบิ ฟุราย คะเร ไรซู)	
ข้าวห่อไข่ omuraisu (โอมูไรซู)	
ข้าวแกงกะหรี่เนื้อ bifu kare raisu (บิฟู คะเร ไรซู)	
ข้าวหน้ากุ้งเทมปุระ ebi tendon (เอบิ เท็นด้ง)	
ข้าวแกงกะหรี่หมู poku kare raisu (โพคุ คะเร ไรซู)	
ข้าวผัดกระเทียม cha han (ชา ฮัง)	
ข้าวหน้าปลาซึมมะย่างซีอิ้ว sanma teriyaki don (ซึมมะ เทรียกิ ดัง)	
ข้าวผัดหมูเทรียกิ poku teriyaki cha han (โพคุ เทรียกิ ชา ฮัง)	
ข้าวกล่องรวมมิตร makunouchi-bento (มากูโนะอุจิ-เบนโต)	

ต้มซีอิ้วและหม้อไฟ | nimono & nabemono

114	หัวปลาและหมอนต้มซีอิ้ว	
116	sake kabutoni (ซะเกะ คาบุโตนินิ)	140
118	หมูต้มซีอิ้ว buta nitsuke (บูตะ นิตส์เกะ)	142
	ชาบู ชาบู shabu-shabu (ชาบู-ชาบู)	144
120	สุกียากี้เนื้อญี่ปุ่น sukiyaki (สุกียากิ)	146
122	นาเบะทะเล kaisenabe (ไคเซ็นนาเบะ)	148

อาหารจานเคียง | okazu

128	ซูชิมิโซะ misoshiru (มิโซะชิรุ)	152
130	ซูชิใส osuimono (โอะซูอิมอนะ)	154
	ซูชิหอย hamaguri sumashijiru (ฮามางูริ ซูมาชิจิรุ)	156
132	ไข่ตุ๋นญี่ปุ่น chawanmushi (ชาวันมุชิ)	158
134	เต้าหู้ทอดราดน้ำซอส agedashidofu (อะเกดาศิโดฟู)	160

สลัด ยำ และอื่นๆ | salada & sonota

136	สลัดกุ้ง ebi salada (เอบิ ซาลาดะ)	164
	สลัดปลาและหมอน sake salada (ซะเกะ ซาลาดะ)	166
	สลัดสาหร่ายญี่ปุ่น kaisou salada (ไคโซ ซาลาดะ)	168
	ยำสาหร่าย kaisou no sunomono (ไคโซ โนะ ซุนโมโนะ)	170
	ยำปลาโอ maguro no sunomono (มากูโร่ โนะ ซุนโมโนะ)	172
	เกี้ยวซ่า gyouza (เกียะซะ)	174
	ขนมครกญี่ปุ่น takoyaki (ทาโกยากิ)	176
	พิซซ่าญี่ปุ่น okonomiyaki (โอะโคโนมียากิ)	178





EXTRA FORMULA
KINZAN
SHOYU
Naturally Brewed Soy
JAPANESE STYLE

mizkan™ Bringing Flavor to Life™
mizkan™
米酢
FLAVORED DISTILLED VINEGAR
5 FL.OZ. (1PT ½ FL.OZ.) (500ml)

KIN
AJI
SWE
RICE
17 FL OZ

生
貯蔵酒
HAKUTSURU
白鶴

เครื่องปรุง และสูตรพื้นฐาน



อาหารทะเล เนื้อสัตว์ และอื่นๆ

gyokairui (เกียวคัยรุย)

ปลาทูน่า I maguro (มากูโร) เป็นปลาที่นิยมกินกันมาก เนื้อปลาทูน่าสดสีแดงสดใส นุ่มหวาน ปราศจากกลิ่นคาว นิยมทำซาซิมิและซูชิ (sashimi & sushi) เนื้อปลาทูน่าส่วนต่างๆมีรสชาติแตกต่างกันไป ซึ่งเนื้อช่วงพุงหวานมันหอมอร่อยที่สุด มีชื่อเรียกว่า โทโร่ toro (โทโร่) ราคาแพงกว่าส่วนอื่นๆ เลือกซื้อเนื้อสีแดงสด

ปลาซาบะ I saba (ซาบะ) หรือ mackerel ปลาอินทรีญี่ปุ่น เนื้อแน่นและหวาน เนื้อมีความมันสูง รสอร่อย แต่กลิ่นค่อนข้างคาว เนื้อปลาเสียง่าย เมื่อได้มาแล้วจึงควรทำอาหารให้เร็วที่สุด นิยมนำมาดองน้ำส้มสายชู อย่างซีอิ๊ว อย่างเกลือ ปลาซาบะสด หนังมัน ใส ไม่มีเมือกที่หนังปลา และไม่มีกลิ่นคาว

ปลาซั้มมะ I sanma (ซั้มมะ) ปลาทะเลตระกูลเดียวกับปลาซาบะ แต่ตัวเล็กและเนื้อละเอียดกว่า ตัวกลมรียาว มีขายแบบแช่แข็ง นิยมนำมาแล่เอาแต่เนื้อปลาแล้วนำไปย่างเกลือ อย่างซีอิ๊ว หรือทำเป็นหน้าข้าว

ปลาชิซาโมะ I shishamo (ชิซาโมะ) หรือปลาไข่ตัวเรียวยาว ขนาดเล็กประมาณ 10 ซม. มีไข่ในท้องเป็นจำนวนมาก ปลาถูกดองเกลือมาแบบเบาบาง เนื้อจึงมีรสชาติออกปะแล่มๆ มันๆ กินได้ทั้งตัวตั้งแต่หัวจรดหาง รวมถึงก้างด้วย

ปลาแซลมอน I sake (ซะเกะ) เนื้อปลาสีส้มนวล ก้างน้อย เนื้อนุ่มมัน รสดีในตัว มีขายแบบทั้งตัวและหั่นชิ้น เลือกซื้อเนื้อปลาสด ไม่เละ มีสีส้มสลับกับสีชมพูอ่อนๆ ผิวเป็นน้ำมัน ไม่แห้ง นิยมทำซาซิมิและซูชิ (sashimi & sushi) สำหรับหัวที่แล่ออกมาจากตัวปลาแซลมอนโดยเฉพาะ มักนำไปทำหัวปลาแซลมอนต้มซีอิ๊ว sake kabutoni (ซะเกะคาบูโตนี) หัวจะมีมันมากควรลวกก่อนเพื่อเอามันบางส่วนออกบ้าง และไข่ปลาแซลมอน ikura (อิคุระ) เม็ดกลมใสขนาดเล็กกลางๆ สีส้มอมเหลือง ใช้ทำเป็นหน้าซูชิ

ปลาไหลญี่ปุ่น I unagi (อุนาจิ) ปลาน้ำจืดตัวใหญ่และยาว นำเข้าจากญี่ปุ่นจึงมีราคาแพง นิยมแล่บะยาวกลางลำตัว เสียบไม้หรือเหล็กแหลมแล้วนำไปย่างซีอิ๊ว จะได้กลิ่นหอมจากการย่างเป็นพิเศษ



ปลาทูน่า
ปลาซาบะ



ปลาซั้มมะ





ปลาซิวมะ
ปลาแซลมอน



แก้มปลาบุรี
ปลากะพง



ปลาไหลญี่ปุ่น



ปลาหมึกกล้วย





หนวดปลาหมึกยักษ์

กุ้งแชบ๊วย



ไข่กุ้ง

ลูกชิ้นปลาญี่ปุ่น



เนื้อน่องไก่ติดสะโพก

เนื้อวัวส่วนซี่โครง (rib eye)



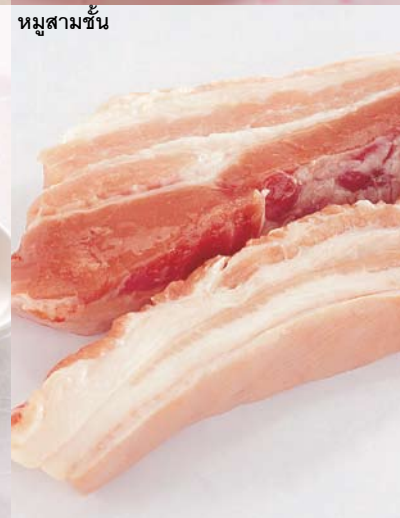
หอยดัลับ



ปลู๊ด



หมูสามชั้น



ปลาบุรี | buri (บุรี) ถ้าตัวใหญ่ 4 กิโลกรัมขึ้นไปเรียก ปลาฮามาจิ เป็นสายพันธุ์ปลาหางเหลือง อยู่ในทะเลน้ำลึก นำมาแล่ขายแยกเนื้อและคาง เนื้อสีขาวขุ่น เนื้อนุ่ม รสหวานมัน นิยมนำไปย่างเกลือ อย่างซีอิ๊ว และต้มซีอิ๊วด้วย เลือกซื้อ เนื้อปลาที่สด ไม่เขียวคล้ำ

ปลากะพง | minami-akame (มินามิอาคาเมะ) ปลากะพงแดง ปลาทะเลน้ำลึก ตัวใหญ่ เนื้อขาวใส หนานุ่ม รสหวานมัน หนังสีแดง **ปลากะพงขาว** เนื้อแน่นนุ่ม รสหวานมัน เนื้อขาวใส มีขายทั้งแบบแล่เนื้อและทั้งตัว

ปลาหมึกกล้วย | ika (อิกะ) เนื้อแน่น กรอบหวาน มีกลิ่นหอม ส่วนใหญ่หั่นเป็นเส้นยาวบางทำปลาดิบ sashimi (ซาซิมิ) นำมาปรุงเป็นปลาหมึกย่างเกลือ อย่างซีอิ๊ว เลือกตัวใหญ่ เนื้อหนา มีเยื่อสีชมพูอมม่วงอ่อน ถ้าสีม่วงเข้มแสดงว่าไม่สด

ปลาหมึกยักษ์ | tako (ทาโกะ) ปลาหมึกขนาดใหญ่ เนื้อสีขาวนวล ผิวม่วงอมแดงเข้ม ตาหนวดเป็นปุ่มกลมใหญ่ เนื้อกรอบเหนียว นิยมหั่นเป็นชิ้นเล็กใส่ขนมครกญี่ปุ่น takoyaki (ทาโกยากิ) หรือลวกแล้วกินเป็นปลาดิบ sashimi (ซาซิมิ) และทำข้าวปั้น sushi (ซูชิ) เลือกซื้อสีม่วงอมแดงอ่อนๆ สดใส

กุ้งแชบ๊วย | ebi (เอบิ) กุ้งเปลือกขาว ตัวใหญ่ เนื้อกรอบหวาน นิยมทำข้าวปั้น sushi (ซูชิ) เทมปุระ (tempura) กุ้งที่สดตาจะดำใส เปลือกมันเป็นเงา เนื้อแข็ง หัวติดแน่น การเตรียมกุ้งทำข้าวปั้นทำโดยเสียบตัวกุ้งทั้งเปลือกให้ตรง แล้วต้มแกะเปลือก ฝ่าได้ท้องกุ้งตลอดแนวแล้วแกะตัว กุ้งออก สำหรับกุ้งเทมปุระเตรียมโดยแกะเปลือกเด็ดหัวไว้หางแล้วบังด้านท้องกุ้งตามแนวขวางให้ตลอดแนวเพื่อตั้งตัวกุ้งให้ตรง

ไข่กุ้ง | tobikko (โทบิกโกะ) แท้จริงคือไข่ของปลาบิน มีขนาดเล็ก สีส้มแดง รสออกเค็มอ่อนๆ มีหลายสีจากการนำไปย้อม เช่น ย้อมวาซาบิได้สีเขียว ย้อมซิงได้สีส้ม หรือย้อมกับหมึกของปลาหมึกได้สีดำ นิยมนำมาทำแคลิฟอร์เนียโรล california temaki (แคลิฟอร์เนีย เทมากิ) ข้าวปั้น sushi (ซูชิ) เป็นต้น เก็บใส่ถุงมัดปากแล้วเก็บใส่กล่องพลาสติก ปิดฝาให้สนิท แช่ตู้เย็นที่อุณหภูมิ -18 องศาเซลเซียสได้นานหลายวัน

หอยตลับ | hamaguri (ฮามาคุริ) หอยโบราณของญี่ปุ่น เปลือกเป็นเงาสวยงามคล้ายตลับ นิยมนำมาต้มทั้งฝา ทำซูชิใส หรือใส่ในอาหารประเภทหม้อไฟ ก่อนนำมาปรุงอาหารควรแช่น้ำเกลือสักพัก เพื่อให้หอยคายทรายออกมา หอยตลับมีรสเค็มกลมกล่อมในตัว

ลูกชิ้นปลา ทำจากเนื้อปลาลดแปรรูป มีรูปร่างลักษณะหลากหลาย ชื่อเรียกแตกต่างกันไป เช่น คามาโบโกะ (kamaboko) ลูกชิ้นปลาที่ปั้นเป็นทรงครึ่งกระบอกแล้ววางไว้บนแผ่นไม้ เนื้อหยุ่นนุ่ม ส่วนนารูโตะมากิ (narutomaki) ทรงกระบอกยาว ขอบหยักเป็นร่อง ตรงกลางเป็นลายโค้งมน สีชมพู ลูกชิ้นปลานิยมหั่นชิ้นแล้วใส่ในหม้อไฟ หรือราเม็ง

ปูอัด | kanikama (คานิคามะ) เนื้อปลาลดแปรรูป ทำเลียนแบบเนื้อปู ลักษณะเป็นแท่งสี่เหลี่ยมขนาดเท่านิ้วมือ ด้านนอกสีแดง เนื้อด้านในสีขาวเป็นชั้นๆ เนื้อหยุ่นนุ่ม แต่งกลิ่นคล้ายอาหารทะเล รสเค็มอ่อนๆ เลือกที่มีเปอร์เซ็นต์เนื้อปลาลูกสูง

น่องไก่ติดสะโพก | honetsuki-tori-momoniku (โฮเนตสึคิโทริโมโมนิคุ) เนื้อไก่ส่วนที่มึกลำเนื้อ เนื้อแน่นมีเอ็นแทรก เนื้อออกสีแดง เนื้อนุ่ม มีรสชาติดี ใช้ทำไก่ทอดญี่ปุ่น tori karaage (โทริ คาราอะเกะ) ไก่เสียบไม้ย่างซีอิ๊ว yakitori (ยากิโทริ) เป็นต้น เลือกซื้อเนื้อสด สีชมพูเรื่อๆ หนังไก่สดใส ไม่มีกลิ่น

เนื้อวัว | gyuniku (กินิกุ) เนื้อสีแดงสด แต่ละส่วนมีสี ความนุ่ม และรสชาติ แตกต่างกัน เนื้อวัวสำหรับทำชาบู ชาบู shabu-shabu (ชาบู-ชาบู) และสุกียากี้ sukiyaki (สุกียากิ) จะใช้ส่วนสันนอก สันใน หรือสันคอก็ได้ แลสำเร็จรูป เนื้อมีความบางเป็นพิเศษเพื่อให้สุกง่าย สำหรับเนื้อวัวทำเทริยากิ gyū teriyaki (กิว เทริยากิ) นิยมใช้ส่วนซี่โครง (rib eye) เนื้อนุ่ม รสเข้มข้น ตัดมาจากส่วนต้นซี่โครงที่ตัดแต่งกระดูกและเอ็นรอบนอกออก เหลือแต่เนื้อส่วนกลางที่ให้อร่อยที่สุด

หมูสามชั้น | buta-baniku (บูตะบะนิคุ) ประกอบด้วยชั้นของกล้ามเนื้อสลับกับมันสีขาว เลือกซื้อหมูสามชั้นที่มีส่วนของเนื้อมาก แผ่นของสามชั้นต้องบาง ไม่หนาหน้างบาง เนื้อมีสีชมพูเรื่อๆ มันมีสีขาว นิยมทำหมูต้มซีอิ๊ว buta nitsuke (บูตะ นิตสึเกะ) ใส่พิซซาญี่ปุ่น okonomiyaki (โอโคโนมียากิ) เป็นต้น



เครื่องปรุงรส | chomiryo (โชมิริโย)

ซีอิ๊วญี่ปุ่น | shoyu (โชยุ) คือ เครื่องปรุงรสหมักจากถั่วเหลืองเป็นเวลานานจนมีรสเค็มกลมกล่อมออกหวาน รสเนื้อถั่วเหลืองและมีกลิ่นหอม นับว่าเป็นเครื่องปรุงรสเค็มสำคัญในอาหารญี่ปุ่น ไม่ว่าจะเป็นอย่างซีอิ๊ว ต้มซีอิ๊ว สุกียากี้ น้ำซุปรามัง ยังใช้ในการทำซอส น้ำสลัด และน้ำจิ้มต่างๆ ฯลฯ ควรเลือกซื้อซีอิ๊วญี่ปุ่นที่มีเปอร์เซ็นต์ของถั่วเหลืองสูงจะมีรสชาติ กลิ่นหอม เมื่อเปิดขวดใช้แล้ว ควรใช้ให้หมดภายใน 3 เดือน มิฉะนั้นซีอิ๊วจะมีสีดำและรสเค็มขึ้น

มิโสะ | miso (มิโสะ) เป็นเต้าเจี้ยวบดทำมาจากถั่วเหลืองต้มบดแล้วหมักกับเกลือ โคจิ (ข้าวที่ใช้เป็นยีสต์ อาจจะเป็นข้าวเจ้า ข้าวบาร์เลย์ ข้าวสาลี) หมักนานเป็นเดือนเป็นปีจนมิโสะมีเนื้อนุ่มรสเค็มลงตัว มิโสะแต่ละตำรับมีรสเค็ม เค็มออกหวาน และกลิ่นหอมต่างกันไป จะแบ่งออกเป็น มิโสะขาว shiro-miso (ชิโรมิโสะ) มีสีเหลืองนวล เนื้อละเอียดเนียน รสออกหวาน ไม่เค็มมาก ใช้สำหรับทำซุปรำซอส และแต่งรส ส่วน มิโสะแดง aka-miso (อะคะมิโสะ) จะมีสีน้ำตาลออกแดง รสเปรี้ยวเล็กน้อย แต่รสกลางๆ ใช้ปรุงอาหารทั่วไป และมิโสะดำ kuro-miso (คุโรมิโสะ) รสและกลิ่นเข้มข้นที่สุด จึงเหมาะใช้ผสมเป็นน้ำจิ้ม สำหรับสูตรอาหารญี่ปุ่นในเล่มนี้จะใช้มิโสะขาวเป็นหลัก เลือกซื้อมิโสะเนื้อละเอียดเนียน กลิ่นหอม รสเค็มออกหวาน เวลาปรุงมิโสะควรต้มแค่พอร้อน ไม่ควรต้มจนเดือดเพราะกลิ่นหอมจะลดลง ดังนั้นควรใส่เป็นลำดับสุดท้าย มิโสะควรเก็บในขวดที่มีฝาปิดแล้วแช่ในตู้เย็นช่องธรรมดา สีจะคงเดิม แต่รสจะค่อยๆ เฝื่อนจางลงเรื่อยๆ

น้ำส้มสายชูหมักจากข้าว | su (ซู) น้ำส้มสายชูหมักจากข้าวญี่ปุ่น จะมีสีเหลืองขาวอ่อนๆ ใส กลิ่นหอม ไม่ฉุน รสเปรี้ยวนุ่มนวล เจือรสหวานอ่อนๆ มีปริมาณกรดน้ำส้มประมาณ 4.5 เปอร์เซ็นต์ ดังนั้นสามารถปรับเปลี่ยนมาใช้ น้ำส้มสายชูหมักจากข้าวหอมมะลิหรือข้าวเหนียวในบ้านเราแทนได้ จะมีสีและรสอ่อนกว่าเล็กน้อย รสเปรี้ยวนุ่มนวล มีกลิ่นหอม และราคาถูกกว่ามาก มีปริมาณกรดน้ำส้มประมาณ 4.2 เปอร์เซ็นต์ ใช้ในการทำข้าวปั้น sushi (ซูชิ) น้ำซอส น้ำสลัด และยาแบบญี่ปุ่น sunomono (ซูโนโมโนะ) เป็นต้น

สาเก | sake (สะเกะ) เหล้าหมักจากข้าวญี่ปุ่นสำหรับปรุงรสอาหารหรือดื่มก็ได้ สีใส กลิ่นหอม ชวนเล็กน้อย หรือใช้เหล้าสาโทที่หมักจากข้าวเหนียวของบ้านเราแทนได้ แต่รสและกลิ่นแรงกว่า สาเกควรเก็บในที่เย็นให้พ้นแสงแดด เมื่อเปิดขวดแล้วรสชาติจะค่อยๆ เปลี่ยนไปเรื่อยๆ ควรเก็บเข้าแช่ในตู้เย็นช่องธรรมดาที่มีอุณหภูมิ 2-5 องศาเซลเซียส หรือในอุณหภูมิห้อง สาเกหากซื้อมา หรือสีเปลี่ยนไปจากเดิม ควรทิ้งไปไม่ควรนำมาใช้หรือดื่มอีก

มิริน | mirin (มิริน) เหล้ารสหวานหมักจากข้าวญี่ปุ่น แบ่งออกเป็น มิรินแท้ hon mirin (ฮอนมิริน) จะมีสีเหลืองอำพัน กลิ่นฉุน รสหวานนุ่มนวล มีกลิ่นและรสแอลกอฮอล์อ่อนๆ และมิรินเทียม mirinfu-chomiryo (มิรินฟูโชมิริโย) มีสีเหลืองอ่อนๆ ใส ชื่นเล็กน้อย มีรสหวานแหลมมากกว่า มิรินแท้ ราคาถูกและหาซื้อได้ง่ายกว่า ดังนั้นสูตรในหนังสือเล่มนี้จึงใช้มิรินเทียมทั้งหมด มิรินใช้ในการปรุงรสหวานเป็นหลัก นอกจากนี้ยังช่วยดับกลิ่นคาว เพิ่มกลิ่นหอม แต่ถ้าหาซื้อมิรินไม่ได้ให้ใช้สาเกกับน้ำตาลทรายแทนได้

วาซาบิ | wasabi (วาซาบิ) รากของต้นวาซาบิ สีเขียว รสเผ็ดซ่าฉุนขึ้นจมูก มีขายทั้งแบบรากสด แบบหูดละเอียดแช่แข็ง แบบผง และแบบบรรจุหลอดที่สามารถใช้ได้เลย ส่วนแบบสดหาซื้อได้เฉพาะที่ซูเปอร์มาร์เกตญี่ปุ่น วิธีใช้คือนำมาฝนจนละเอียด แต่ถ้าเป็นวาซาบิแบบผงหาซื้อได้ง่าย มีทั้งบรรจุกระป๋อง บรรจุถุง แล้วนำมาผสมน้ำพอรวมเป็นก้อนจะออกรสเผ็ดซ่าฉุนขึ้นจมูก แต่ถ้าผสมน้ำเย็นจัด หรือน้ำโซดา กลิ่นและรสของวาซาบิจะยังมีความฉุนมากเป็นพิเศษ แต่ควรผสมวาซาบิเท่าที่จะใช้ หากผสมไว้นานกลิ่นรสจะอ่อนลง วาซาบินิยมจิ้มกินกับซาซิมิและซูชิ (sashimi & sushi) รสเผ็ดฉุนช่วยดับกลิ่นคาวอาหารทะเลได้อย่างดี หรือใช้ผสมกับมายองเนส และใส่น้ำซอสโชบะเย็น เป็นต้น วาซาบิควรเก็บในตู้เย็นช่องธรรมดา สีและกลิ่นรสจะคงเดิม

สาหร่ายทะเล | kaisou (ไคโซ) อาหารรสดี มีประโยชน์ นับว่าเป็นอาหารอายุวัฒนะ อาหารญี่ปุ่นจานต่างๆ จึงใช้สาหร่ายเป็นเครื่องปรุงในอาหารนั้นๆ เช่น ซุป ซูชิ ยำ สลัด ล้วนแต่ใช้สาหร่ายทั้งนั้น มีด้วยกันหลายชนิด



ซีอิ๊วญี่ปุ่น



สาเก



มิริน



น้ำส้มสายชูหมักจากข้าว



มิโสะ



วาซาบิ



ปลาซาร์ดีนแห้ง



สาหร่ายคมบุ
สาหร่ายโนริ



สาหร่ายวาคาเมะ



สาหร่ายคมบุ / kombu (คมบุ) ไม่ใช่สาหร่ายแต่เป็น ตะไคร่น้ำเค็มชนิดหนึ่งที่อยู่ในทะเลน้ำลึก สาหร่ายแห้ง แผ่นยาว เนื้อหนา มีกลิ่นและรสชาติของทะเลสูง มีสีเขียวคล้ำ จนถึงดำ ตามผิวจับไปด้วยผ้าขาว ก่อนนำมาทำอาหารต้องใช้ ผ้าชุบน้ำเช็ดผ้าออก และตัดริมที่แข็งออกแล้วแช่น้ำจนนุ่ม ลื่น เคี้ยวกรุบเหมือนแมงกะพรุน ต้มแล้วไม่เปื่อยนุ่ม แต่ถ้า นำมายำหรือผัดจะหั่นเป็นเส้น เลือกซื้อสาหร่ายคมบุสีเขียว ออกดำและเป็นเงาจะมีรสและกลิ่นหอม

สาหร่ายโนริ / nori (โนริ) สาหร่ายแห้งเป็นเงา สีเขียว เข้มจนดำ กลิ่นหอม รสเค็มอ่อนๆ มีทั้งชนิดแผ่น ชนิดหั่นเส้น และชนิดผง สาหร่ายโนริชนิดแผ่นใช้ทำข้าวปั้น sushi (ซูชิ) ควรนำไปอังไฟเบาๆ จะช่วยให้กลิ่นหอมขึ้น แล้วให้วาง สาหร่ายโนริด้านที่เป็นเงาคว่ำลงบนมู่ลี่ สำหรับสาหร่ายโนริ ชนิดหั่นเส้นและชนิดผงใช้โรยบนอาหารชนิดต่างๆ เช่น ผัดอุด้ง yakudon (ยากิอุด้ง) ยากิโซบะ yakisoba (ยากิ โซบะ) ขนมครกญี่ปุ่น takoyaki (ทาโกยากิ) พิซซ่าญี่ปุ่น okonomiyaki (โอโคโนมียากิ) เป็นต้น เลือกซื้อสาหร่าย เป็นมันเงาแห้ง เมื่อเปิดถุงแล้วควรใช้ให้หมดหรือปิดปากถุง ให้สนิทอย่าให้อากาศเข้า เพราะจะทำให้สาหร่ายนุ่มไม่กรอบ

สาหร่ายวาคาเมะ / wakame (วาคาเมะ) สีเขียวเข้ม เส้นบางยาว มีขายทั้งแบบสดที่แช่น้ำแล้วและแบบแห้งบรรจุ ของที่ต้องแช่นานประมาณ 15 นาที หรือจนพองบานเต็มที่ นำขึ้นบีบน้ำออก ถ้าชิ้นใหญ่ให้หั่นชิ้นพอคำ นิยมใส่ในซุปรวมิโสะ misoshiru (มิโสะชิรุ) และนำมาทำสลัด เป็นต้น

ปลาโอซูดแห้ง / katsuo bushi (คัตสึโอะบushi) ปลาโอ นึ่งรมควันอบจนแห้ง ใสเป็นแผ่นบางฝอย หรือซูดเป็น เส้นฝอย บรรจุถุงพลาสติก มีสีน้ำตาลอ่อนถึงน้ำตาลเข้ม มีรสและกลิ่นปลาอ่อนๆ ใช้ในการทำน้ำซุปร้อนสติก (ดาชิ) เป็นหลัก และโรยหน้าอาหารจานต่างๆ เพิ่มรสชาติเช่นเดียวกับสาหร่ายโนริ เปิดถุงแล้วควรเก็บในภาชนะปิดฝาให้แน่น

ปลาซาร์ดีนแห้ง / niboshi (นิโบชิ) ปลาซาร์ดีน ตัวเล็กที่นำไปต้มแล้วตากหรืออบจนแห้ง จะใช้ใส่น้ำซุปร้อน สติก (ดาชิ) ของราเม็ง หรือในต้มชนิดต่างๆ เลือกซื้อหนัง ปลาเป็นเงาแห้ง เก็บในตู้เย็นช่องธรรมดา

ฮอนดาชิ | hondashi (ฮอนดาชิ) ผงน้ำสต็อกดาชิ สำเร็จรูป ลักษณะเป็นเม็ดเล็กๆ สีน้ำตาล วิธีใช้เพียงผสมกับน้ำร้อนตามสูตรจนละลายดีจึงใส่ปรุงในอาหารจานต่างๆ จะบรรจุเป็นซองเล็กๆ อยู่ในกล่อง แบ่งมาใช้ทีละ 1 ซอง หรือถ้าใช้ในปริมาณน้อยควรใช้ช้อนแห้งตักแบ่งมาใช้แล้วเก็บฮอนดาชิไม่ให้อากาศเข้า มิฉะนั้นจะขึ้นแล้วจับตัวเป็นก้อน

น้ำมันงา | goma-abura (โกมะอาบุระ) น้ำมันที่ได้จากการหีบจากงาคั่ว มีสีน้ำตาล ชื่นหนืด มีขายทั้งนำเข้าจากญี่ปุ่น ที่ผลิตในบ้านเรา และนำเข้าจากประเทศจีน ราคาถูก แต่กลิ่นหอมน้อยกว่าของญี่ปุ่น ใส่เพื่อเพิ่มกลิ่นหอม เพิ่มความมันและความอร่อย เช่น ใส่ในน้ำสลัด น้ำจิ้ม เป็นต้น แล้วใส่น้ำมันงาผสมกับน้ำมันพืชเพื่อใช้ในการทอด เพราะจะช่วยให้มีกลิ่นหอมและอาหารกรอบเหลืองดี เลือกซื้อน้ำมันงาสีเข้ม ชื่นหนืด กลิ่นหอม ราคาแพง

มัสตาร์ดชนิดผง | karashi (คาราชิ) ผงสีเหลืองนวล ผิดจุน ทำมาจากเมล็ดของต้นมัสตาร์ดที่นำมาบดเป็นผง บรรจุขายในกระป๋องขนาดเล็ก เมื่อใช้ให้ผสมน้ำเล็กน้อย เวลาซื้อให้สังเกตวันหมดอายุข้างกระป๋อง ให้ตัดด้วยช้อนแห้ง แล้วปิดฝาให้สนิท นอกจากนี้ยังมี **มัสตาร์ดชนิดครีม** เป็นมัสตาร์ดที่ผสมสำเร็จรูป เป็นครีมข้นสีเหลือง บรรจุขวด จะใช้เป็นส่วนผสมของมายองเนสเพื่อให้มันกับของเหลวอื่นๆ รวมตัวกันดี และช่วยให้มายองเนสมีสีเหลืองสวย

ผงกะหรี่ | kare-ko (คาเรโคะ) ผงเครื่องเทศผสมรวมกัน เช่น ขมิ้น ลูกผักชี ยี่ห่วย ขิง กานพลู กระวาน อบเชย กระเทียม เป็นต้น สีเหลือง กลิ่นหอม ฉุนเล็กน้อย มีทั้ง

ผงกะหรี่ไทย ราคาถูก กลิ่นหอม มีสีเหลืองสวย และ ผงกะหรี่ญี่ปุ่น ผงเครื่องเทศผสมรวมกันที่ใส่ผิวสัมผัส สีเหลือง กลิ่นหอม แต่มีราคาแพง

ผงกะหรี่สำเร็จรูปชนิดก้อน | kare-ru (คาเรรุ) เครื่องแกงกะหรี่ผสมแล้วบรรจุเป็นแพ็กเล็กๆ หรือทำคล้ายแท่งซอกโกแลต สะดวกในการบีบมาใช้ มีหลายรส ทั้งรสเผ็ดอ่อนๆ จนถึงเผ็ดมาก ควรใช้รสน้ำผึ้งกับแอปเปิล ทั้งนี้รสและกลิ่นหอมกำลังดี เวลาปรุงควรใส่ผงกะหรี่แบบไทยเพิ่มอีกเล็กน้อย จะช่วยให้แกงกะหรี่มีรสและกลิ่นหอม และมีสีเหลืองสวย

พริกป่นเจ็ดชนิด | shichimi togarashi (ชิจิมิ โทการาชิ) เครื่องปรุงรสที่ผสมขึ้นจากเครื่องเทศ 7 ชนิดปนรวมกัน โดยมีพริกแห้งแดงป่น (togarashi) เป็นหลัก ส่วนผสมอื่นๆ คือ เปลือกส้ม พริกไทย งาดำ พริกเผ็ด และสาหร่ายโนริ เป็นต้น ใช้โรยหน้าไก่เสียบไม้ย่างซีอิ้ว yakitori (ยากิโทริ) ราเม็งน้ำซัน tonkotsu ramen (ทงโคตสึ ราเม็ง) ผัดอุด้ง yakiudon (ยากิอุด้ง) หรือปรุงรสเผ็ด ส่วนอิจิมิ โทการาชิ (ichimi togarashi) เป็นพริกแห้งแดงป่นล้วนๆ ไม่ผสมเครื่องเทศชนิดอื่น ใช้เหมือนกับชนิดแรก ถ้าหาซื้อไม่ได้สามารถใช้พริกป่นบ้านเรา คือ พริกป่นที่เอาเมล็ดออกแล้วป่น (ไม่ต้องคั่ว)

วูสเตอร์ซอส | usuta-sosu (อุสุตาโซสึ) ซอสเปรี้ยว สีน้ำตาล กลิ่นฉุน รสเปรี้ยวแหลม มีส่วนผสมของน้ำตาล น้ำส้มสายชู หอมใหญ่ เกลือ มะเขือเทศ มะม่วง กระเทียม เครื่องเทศ และอื่นๆ ใช้ในการทำน้ำจิ้มเกี้ยวซ่า gyozano-tare (เกี้ยวซะโนะทาเระ) มีขายทั้งแบบญี่ปุ่นและฝรั่ง ซึ่งใช้แบบไหนก็ได้ แต่วูสเตอร์ซอสแบบญี่ปุ่นจะข้นและออกรสหวานมากกว่า

ซอสทงคัตสึสำเร็จรูป | tonkatsu-sosu (ทงคัตสึ โซสึ) ซอสสำเร็จรูปบรรจุในขวด ซอสสีน้ำตาลเข้ม กลิ่นหอม ทำจากซอสมะเขือเทศเคี่ยวผสมเครื่องเทศและเครื่องปรุงรสเปรี้ยวอมหวาน มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว จะกินกับอาหารทอด agemono (อะเกะโมโนะ) หมูชุบแป้งทอด tonkatsu (ทงคัตสึ) อาหารทะเลเสียบไม้ทอด kaisen kushiage (ไคเซ็นคุชิอาเกะ) ไก่ทอดญี่ปุ่น tori karaage (โทริ คาราอะเกะ) เป็นต้น



ผงกะหรี่สำเร็จรูปชนิดก้อน