



Virtual School Chef

การประกอบอาหารญี่ปุ่น

ปลาย่างมิโซะ



นายสุชาติ ใจน้ำ (เชฟบอล)

อุปกรณ์ ปลาอย่างมิโสะ

❖ หม้อ + ท็อปพี

❖ เขียง + มีด

❖ เตาทอบ

❖ เต้าไฟฟ้า

❖ ซ้อนขนาดต่างๆ

❖ ซามผสม + ไม้พาย

❖ เครื่องซูวีด์

❖ ซ้อนตวง + ถ้วยตวง

วัตถุดิบ

อุปกรณ์ ปลาอย่างมิโชะ



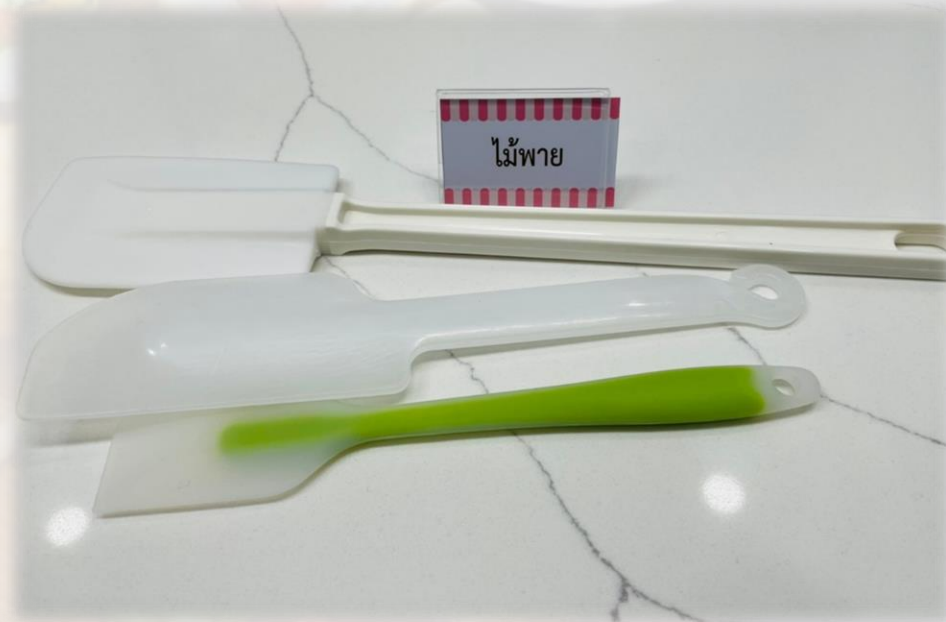
เมนู อุปกรณ์

อุปกรณ์ ปลาอย่างมิโสะ



เมนู อุปกรณ์

อุปกรณ์ ปลาดำงมิโสะ



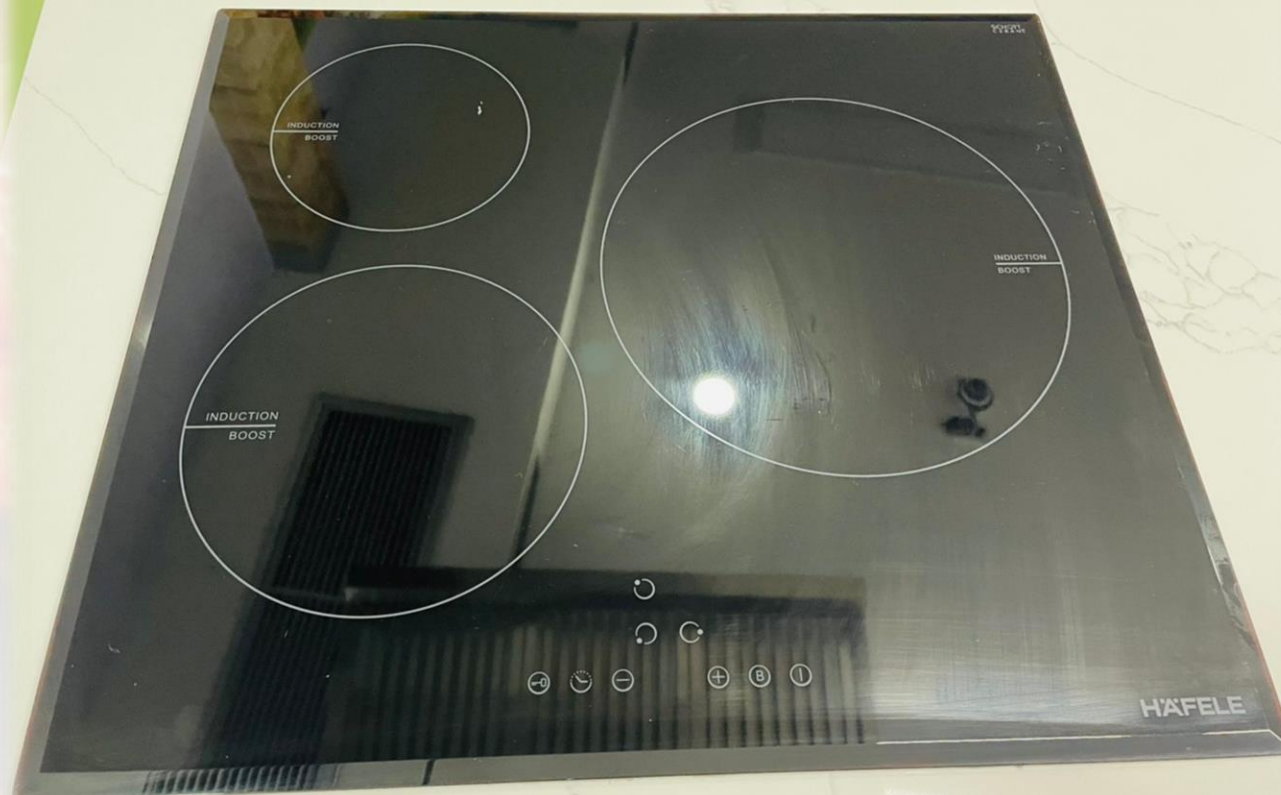
เมนู อุปกรณ์

อุปกรณ์ ปลาย่างมิโสะ

ช้อนขนาดต่างๆ

เมนู อุปกรณ์

อุปกรณ์ ปลาอย่างมิโซะ



เมนู อุปกรณ์

อุปกรณ์ ปลาย่างมิโสะ



เมนู อุปกรณ์

อุปกรณ์ ปลาอย่างมิโซะ



เมนู อุปกรณ์

อุปกรณ์ ปลาอย่างมิโซะ



เมนู อุปกรณ์

วัตถุดิบ ปลาอย่างมิโชะ

- ❖ ปลากระพง 1 ตัว
- ❖ กะหล่ำปลี 1 ซ่อนชา
- ❖ สาเก 5 ซ่อนโต๊ะ
- ❖ มิโชะ 6 ซ่อนโต๊ะ
- ❖ มิริน 3 ซ่อนโต๊ะ
- ❖ ไข่ไก่
- ❖ ผักสลัด
- ❖ สาหร่ายวากาเมะ

วิธีทำ

วัตถุดิบ ปลาอย่างมิโชะ



ปลากะพง

เมนู วัตถุดิบ

วัตถุดิบ ปลาอย่างมิโสะ



เมนู วัตถุดิบ

วัตถุติบ ปลาย่างมิโสะ



สาเก



เมนู วัตถุติบ

วัตถุติบ ปลาย่างมิโอะ



เมนู วัตถุติบ

วัตถุติบ ปลาอย่างมิโชะ



มิริน



เมนู วัตถุติบ

วัตถุดิบ ปลาอย่างมิโสะ



เมนู วัตถุดิบ

วัตถุติบ ปลาย่างมิโสะ



สาหร่าย
วากาเมะ



เมนู วัตถุติบ

วัตถุติบ ปลาอย่างมิโสะ



เมนู วัตถุติบ

เตรียมวัตถุดิบ ปลาอย่างมิโชะ

1. ทำความสะอาดปลากะพง
2. โรยเกลือลงบนเนื้อปลาให้ทั่วๆ และพักไว้ 30 นาที เกลือจะช่วยเอาความชุ่มชื้นส่วนเกินออกและขจัดกลิ่นคาว
3. ใส่มิโชะ 6 ช้อนโต๊ะ มิริน 3 ช้อนโต๊ะ และสาเก 3 ช้อนโต๊ะ ลงในชามผสม มิโชะอันนี้เอาไว้ทำซอสหมัก ผสมให้เข้ากัน
4. เทสาเก 2 ช้อนโต๊ะ ลงบนชิ้นปลา เพื่อล้างเกลือออก แล้วซับด้วยกระดาษอเนกประสงค์ให้แห้งอย่างเบามือ เพื่อเอาความชื้นออก

วิธีทำ

วิธีทำ ปลาอย่างมิโสะ

ไข่อ่อนเซน

1. นำไข่ใส่หม้อซูวีต์ อุณหภูมิ 61 องศาเซลเซียส หรือ 142 ฟาเรนไฮน์ เป็นเวลา 40 นาที

วิธีทำปลาอย่าง

1. วางเนื้อปลาลงในกล่อง และคลุมซอสทั้งสองด้าน
2. เทซอสให้ทั่วทั้งชิ้น ปิดฝาให้สนิท และเก็บไว้ตู้เย็น 2-3 วัน สามารถแช่แข็งได้นานถึง 2-3 สัปดาห์
3. อุ่นเตาอบด้วยอุณหภูมิ 400 องศาฟาเรนไฮน์ (200 องศาเซลเซียส) เอาซอสหมักออก ให้หมดจากชิ้นปลา
4. วางเนื้อปลาลงบนถาดอบที่ปูด้วยกระดาษพาร์ชเมนต์ หรือแผ่นรองอบซิลิโคน เอาด้านหนังปลาให้อยู่ด้านบน
5. อบเนื้อปลาจนกระทั่งขอบเป็นสีน้ำตาล และสุก ประมาณ 20-25 นาที
6. ใช้ส้อมตูล่าเอาเนื้อปลาออกจากเตาอบ และเอามิโสะที่แห้งออกจากรอบๆ ชิ้นปลา พร้อมจัดเสิร์ฟ