



168

Virtual School
Chef



Virtual School Chef

การประกอบอาหารญี่ปุ่น

เกี้ยวซ่า



คุณชัชชษา อุพิชิต (เชฟนั้ย)





อุปกรณ์การทำ เกียวซ่า

- ❖ เต้าไฟฟ้า
- ❖ เครื่องชั่งดิจิตอล + ถ้วยตวงช้อนตวง
- ❖ ที่คีบอาหาร
- ❖ กระทะ + ตะหลิว
- ❖ ขามผสม + พายซีลีโคน
- ❖ ภาตรอง
- ❖ เครื่องสไลด์ผัก
- ❖ เขียง + มีด
- ❖ ตะเกียบ
- ❖ ที่ชุดซิง
- ❖ ช้อนขนาดต่างๆ
- ❖ แผ่นตัดแป้ง
- ❖ ผ้าขาวบาง
- ❖ ไม้รวดแป้ง + พิล์มถนอมอาหาร

วัตถุดิบ





อุปกรณ์การทำ เกียวซ่า



วัตถุดิบ



เตาไฟฟ้า





อุปกรณ์การทำ เกียวซ่า



กระทะ + ตะหลิว

วัตถุดิบ





อุปกรณ์การทำ เกียวซ่า



ซามผสม + พายซีลีโคน

วัตถุดิบ





อุปกรณ์การทำ เกียวซ่า



มีด + เขียง

วัตถุดิบ





อุปกรณ์การทำ เกียวซ่า



ที่คีบ

วัตถุดิบ





อุปกรณ์การทำ เกียวซ่า



เครื่องชั่งดิจิตอล

วัตถุดิบ



ถ้วยตวง + ช้อนตวง





อุปกรณ์การทำ เกียวซ่า



ช้อนขนาดต่างๆ

วัตถุดิบ





อุปกรณ์การทำ เกียวซ่า



ไม้นวดแป้ง



ฟิล์มถนอมอาหาร

วัตถุดิบ





อุปกรณ์การทำ เกียวซ่า



ผ้าขาวบาง

วัตถุดิบ





อุปกรณ์การทำ เกียวซ่า



วัตถุดิบ



ตะแกรง+ถาดรอง





อุปกรณ์การทำ เกียวซ่า



เครื่องสไลด์ผัก

วัตถุดิบ





อุปกรณ์การทำ เกียวซ่า



ที่ขูดขิง

วัตถุดิบ





อุปกรณ์การทำ เกียวซ่า



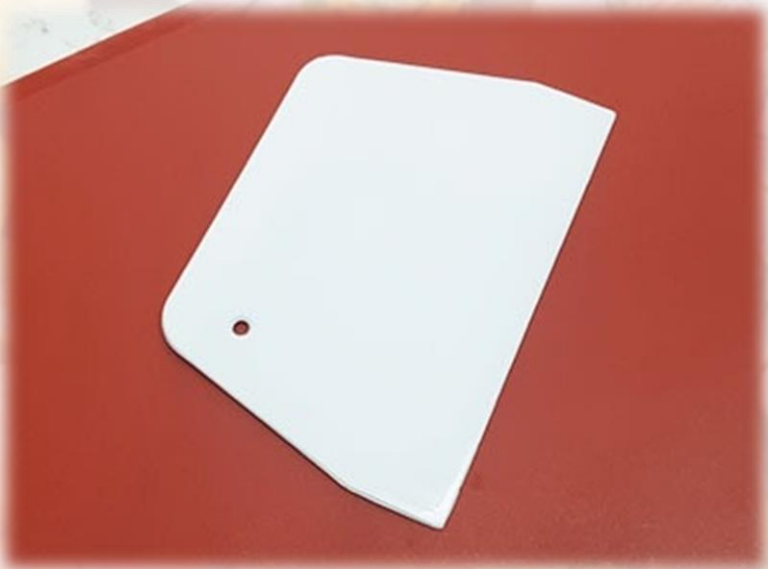
ตะเกียบ

วัตถุดิบ





อุปกรณ์การทำ เกียวซ่า



แผ่นตัดแป้ง

วัตถุดิบ





วัตถุดิบการทำ เกียวซ่า

แผ่นแป้งห่อไส้

- ❖ แป้งสาลี 1 ถ้วยครึ่ง (ประมาณ 150 กรัม)
- ❖ น้ำเปล่า 80-90 มิลลิลิตร

ไส้ผัก

- ❖ กะหล่ำปลี 300 กรัม
- ❖ กุยช่าย 30 กรัม
- ❖ ชিং ½ แฉ่ง
- ❖ กระเทียม 1 กลีบ
- ❖ เกลือ ¼ ช้อนชา

เครื่องปรุงรสสำหรับไส้ผัก

- ❖ โชยุหรือซีอิ๊วญี่ปุ่น 1 ช้อนโต๊ะ
- ❖ เกลือ ¼ ช้อนชา
- ❖ น้ำมันงา 2 ช้อนชา
- ❖ น้ำตาลทราย ½ ช้อนชา
- ❖ พริกไทยป่น

วัตถุดิบ (ต่อ)





วัตถุดิบการทำ เกียวซ่า

ทอดเกียว

- ❖ น้ำมันพืช 3 ช้อนชา

น้ำจิ้ม

- ❖ โชยุหรือซีอิ๊วญี่ปุ่น 2 ช้อนโต๊ะ
- ❖ น้ำส้มสายชู 2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ





วัตถุดิบการทำ เกียวซ่า

แผ่นแป้งห่อไส้



วัตถุดิบ



แป้งสาลี





วัตถุดิบการทำ เกี้ยวซ่า

แผ่นแป้งห่อไส้



วัตถุดิบ



น้ำเปล่า





วัตถุดิบการทำ เกียวซ่า

ไค้



วัตถุดิบ



กะหล่ำปลี





วัตถุดิบการทำ เกียวซ่า

ไฉ้



วัตถุดิบ



กุกุ่ยซ่า





วัตถุดิบการทำ เกี้ยวซ่า

ไฉ้



วัตถุดิบ



ซิง





วัตถุดิบการทำ เกียวซ่า

ไฉ้



วัตถุดิบ



กระเทียม





วัตถุดิบการทำ เกียวซ่า

ไข่



วัตถุดิบ



เกลือป่น





วัตถุดิบการทำ เกียวซ่า

เครื่องปรุงรสสำหรับไส้ผัก



วัตถุดิบ



โชยุ





วัตถุดิบการทำ เกียวซ่า

เครื่องปรุงรสสำหรับไส้ผัก



เกลือป่น

วัตถุดิบ





วัตถุดิบการทำ เกียวซ่า

เครื่องปรุงรสสำหรับไส้ผัก



วัตถุดิบ



น้ำมันงา





วัตถุดิบการทำ เกียวซ่า

เครื่องปรุงรสสำหรับไส้ผัก



วัตถุดิบ



น้ำตาลทราย





วัตถุดิบการทำ เกียวซ่า

เครื่องปรุงรสสำหรับไส้ผัก



วัตถุดิบ



พริกไทย





วัตถุดิบการทำ เกียวซ่า

เครื่องปรุงรสสำหรับไส้ผัก



วัตถุดิบ



น้ำมันพืช





วัตถุดิบการทำ เกียวซ่า

ไส้จิ้ม



วัตถุดิบ



โชยุ





วัตถุดิบการทำ เกียวซ่า

น้ำจิ้ม



วัตถุดิบ



น้ำส้มสายชู



วิธีทำ เกี้ยวซ่า

วิธีทำ แผ่นแป้งห่อไส้

1. ใส่แป้งสาลีลงในชามอ่างใบใหญ่ ๆ จากนั้น เทน้ำร้อนลงไปประมาณ 80-90 มิลลิลิตร ใช้ตะเกียบคนให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน
2. เมื่อแป้งกับน้ำเข้ากันดีแล้ว ใช้มือกดขนาดแป้งในอ่างให้จับตัวเป็นก้อนเดียวกัน เสร็จแล้วนำก้อนแป้งมาวางบนพื้นราบ แล้วกดต่อไปอีก 2-3 นาที จนเนื้อแป้งนิ่มเนียนดี
3. พอขนาดจนเนื้อแป้งนิ่มทั่วถึงกันดีแล้ว ใช้แผ่นฟิล์มถนอมอาหารห่อก้อนแป้ง หรือจะนำก้อนแป้งใส่ถุงพลาสติก พักไว้ประมาณครึ่งชั่วโมง หลังจากนั้นไป 30 นาที เนื้อแป้งควรนิ่มประมาณความนิ่มของตังหู และไม่ต้องมือขึ้นมาเมื่อลองแตะดู

วิธีทำ เกี้ยวซ่า

วิธีทำไส้เกี้ยว

1. เตรียมไส้เกี้ยวซ่าระหว่างที่พักแป้งเอาไว้ชั้นแรก นำกะหล่ำปลีมาหั่นฝอย และซอยให้ละเอียด ใส่ลงในชามอ่าง โรยเกลือลงไป 1/4 ช้อนชา คลุกให้เข้ากัน แล้ววางทิ้งไว้ประมาณ 5-6 นาที
2. ซอยกุยช่าย ปอกขิง ปอกกระเทียม แล้วขูดให้เป็นเนื้อละเอียด
3. เมื่อเห็นว่าเกลือเข้าเนื้อจนกะหล่ำปลีนิ่มดีแล้ว จึงนำมาห่อในผ้าขาวบาง บีบเบา ๆ ให้สะเด็ดน้ำ ใส่กะหล่ำปลีกลับลงในชามอ่างผสมกุยช่าย ขิง และกระเทียมขูดที่เตรียมไว้ พร้อมเครื่องปรุงรส ได้แก่ โชยุ 1 ช้อนโต๊ะ เกลือ 1/4 ช้อนชา น้ำมันงา 2 ช้อนชา พริกไทยเล็กน้อย และน้ำตาลครึ่งช้อนชา คลุกเคล้าให้เข้ากันดี

วิธีทำ เกี้ยวซ่า

การห่อเกี้ยว

1. นำก้อนแป้งที่พักไว้ครึ่งชั่วโมงมายืดออกเป็นแท่งยาว 20 เซนติเมตร ใช้มีดตัดออกเป็น 20 ส่วน ส่วนหนึ่งกว้างประมาณ 1 เซนติเมตร
2. โรยแป้งสาลีเพื่อกันไม่ให้เนื้อแป้งติดกัน ใช้นิ้วโป้งกดก้อนแป้งให้ยืดแผ่ออกไปเป็นแผ่นกลม เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 5-6 เซนติเมตร แล้วใช้ไม้คลึงแป้งคลึงแต่ละแผ่นให้แผ่กว้างออกไปเป็นแผ่นบางกลมที่มีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 9 เซนติเมตร
3. วางแผ่นแป้งลงบนฝ่ามือ ตักไส้ 2 ช้อนชาพูน ๆ ใส่ลงตรงกึ่งกลาง ยกริมแผ่นแป้งด้านที่อยู่ใกล้ตัวประมาณ $\frac{1}{3}$ ของแผ่น ขึ้นไปในแนวตั้ง แล้วพับริมสองด้านขึ้นมาบรรจบติดกันเพื่อห่อไส้เอาไว้ จับริมเพื่อให้ติดกันดีประมาณ 5 จับ ห่อเสร็จแล้วตัวเกี้ยวซ่าควรมีลักษณะเป็นทรงรูปพระจันทร์เสี้ยว

วิธีทำ เกี้ยวซ่า

การทอดเกี้ยว

1. ตั้งกระทะให้ร้อน ใส่น้ำมันพืช 1 ช้อนชาลงไป เกลี่ยให้น้ำมันจับทั่วกระทะ นำเกี้ยวซ่าลงวางเรียงโดยให้ด้านที่เป็นรูปพระจันทร์เสี้ยวอยู่ข้างล่างและจีบอยู่ด้านบน ทอดด้วยไฟกลาง
2. ทอดจนด้านล่างของตัวเกี้ยวซ่ามีสีน้ำตาลอ่อน จึงเทน้ำร้อนลงไป 1 ถ้วย แล้วปิดฝาทันที ปิดฝาอบไว้ประมาณ 6-7 นาที
3. เปิดฝาดู เอียงกระทะเล็กน้อยพร้อมกับเร่งไฟให้แรงขึ้นเพื่อให้น้ำที่ยังเหลืออยู่ระเหยไป พอเห็นว่าน้ำระเหยเกือบหมดแล้วจึงใส่น้ำมันพืชลงไปประมาณ 2 ช้อนชา ทอดต่อไปจนด้านล่างของตัวเกี้ยวซ่ากรอบดี
4. จัดเกี้ยวซ่าที่ทอดเสร็จแล้วใส่จาน เสิร์ฟพร้อมน้ำจิ้มที่ผสมด้วยโชยุกับน้ำส้ม อย่างละ 2 ช้อนโต๊ะ