



168

Virtual School
Chef



Virtual School Chef

การประกอบอาหารญี่ปุ่น

สุกียากิ , ทาระชิริ นาเบะ



คุณชัชชษา อู่พิชิต (เชฟนั้ย)





Virtual School Chef

การประกอบอาหารญี่ปุ่น

สุกียากิ



คุณชัชชษา อู่พิชิต (เชฟนั้ย)





อุปกรณ์การทำ สุกียากิ

- ❖ เต้าไฟฟ้า
- ❖ หม้อ + ท็อปพี
- ❖ กระทะ + ตะหลิว
- ❖ กระจก
- ❖ เครื่องชั่งดิจิตอล + ถ้วยตวงช้อนตวง
- ❖ เขียง + มีด
- ❖ ช้อนขนาดต่างๆ
- ❖ ที่คีบอาหาร

วัตถุดิบ





อุปกรณ์การทำ สุกียากิ



อุปกรณ์



เตาไฟฟ้า





อุปกรณ์การทำ สุกียากิ



หม้อ + ทัพพี

อุปกรณ์





อุปกรณ์การทำ สุกิยากิ



กระทะ + ตะหลิว

อุปกรณ์





อุปกรณ์การทำ สุกิยากิ



อุปกรณ์



มีด + เขียง





อุปกรณ์การทำ สุกิยากิ



อุปกรณ์



ที่รับประทานอาหาร





อุปกรณ์การทำ สุกียากิ



เครื่องชั่งดิจิตอล



ถ้วยตวง + ช้อนตวง



อุปกรณ์





อุปกรณ์การทำ สุกิยากิ



อุปกรณ์



กระชอน





อุปกรณ์การทำ สุกิยากิ



ตะกร้อมือ

อุปกรณ์





อุปกรณ์การทำ สุกิยากิ



อุปกรณ์



ช้อนขนาดต่างๆ





วัตถุดิบการทำ สุกิยากิ

วาริซิตะ

- ❖ โขยุ 4 ซ้อนโต๊ะ
- ❖ น้ำตาลทราย 30 กรัม
- ❖ น้ำเปล่า 200 มิลลิลิตร

สุกิยากิ

- ❖ เนื้อวัวติดมันสไลด์ 400 กรัม
- ❖ เนื้อสะโพกไก่ 300 กรัม
- ❖ ต้นหอมญี่ปุ่น 2 ต้น
- ❖ เห็ดหอมสด 4 ดอก
- ❖ เต้าหู้ 1 ก้อน (300 กรัม)
- ❖ เส้นบุก 200 กรัม
- ❖ ไข่ไก่ 4 ฟอง

วิธีทำ





วัตถุดิบการทำ สุกียากิ

วาริชิตะ



วัตถุดิบ



โชยุ





วัตถุดิบการทำ สุกิยากิ

วาริชิตะ



วัตถุดิบ



น้ำตาลทราย





วัตถุดิบการทำ สุกิยากิ

วาริชิตะ



วัตถุดิบ



น้ำเปล่า





วัตถุดิบการทำ สุกียากิ



วัตถุดิบ



เนื้อวัวติดมันสไลด์





วัตถุดิบการทำ สุกียากิ



วัตถุดิบ



เนื้อสะโพกไก่





วัตถุดิบการทำ สุกียากิ



ต้นหอมญี่ปุ่น

วัตถุดิบ





วัตถุดิบการทำ สุกิยากิ



วัตถุดิบ



เห็ดหอม





วัตถุดิบการทำ สุกิยากิ



วัตถุดิบ



เต้าหู้





วัตถุดิบการทำ สุกิยากิ



วัตถุดิบ



เส้นบุก





วัตถุดิบการทำ สุกียากิ



วัตถุดิบ



ไข่ไก่



เตรียมวัตถุดิบ สุกียากิ

1. เตรียม "วาริชิตะ" ซึ่งเป็นน้ำปรุงสุกียากิ ใส่โชยุหรือซีอิ๊วญี่ปุ่น น้ำตาลทราย และน้ำเปล่า ลงในหม้อ ตั้งไฟกลางคนให้เข้ากัน พอน้ำตาลละลายก็ดับเตา
2. หั่นส่วนประกอบต่าง ๆ ใช้มีดแล่มันไก่ออกจากเนื้อแล้วเก็บไว้เพื่อใช้ภายหลัง วางชิ้นไก่อบนเขียง โดยให้ด้านที่ติดหนังอยู่ด้านล่าง บั่นครึ่งตรงที่เนื้อค่อนข้างบางให้เป็น 2 ชั้น วางชิ้นไก่ในแนวนอน แล้วแล่แฉลบเป็นชิ้นบาง ๆ ให้มีความหนา 5 มิลลิเมตร พยายามแล่ให้ออกมาเป็นชิ้นใหญ่ ๆ
3. หั่นต้นหอมใหญ่ญี่ปุ่นให้เป็นท่อน ๆ ความยาว 3 เซนติเมตร เด็ดก้านเห็ดหอมสดทิ้ง ผ่าครึ่งส่วนที่เป็นหมวกในแนวแฉลบ หั่นเต้าหู้เป็นก้อนสี่เหลี่ยมจัตุรัสขนาด 3 เซนติเมตร หนา 2 เซนติเมตร
4. สะเด็ดน้ำเส้นบุกในกระชอน หั่นให้มีความยาว 10 เซนติเมตร ใส่น้ำลงในหม้อ แล้วตั้งไฟจนเดือด ใสเส้นบุกลงไปต้มนาน 2 นาทีแล้วสะเด็ดน้ำ

วิธีทำ สุกียากิ

1. วางเตาไฟฟ้า วางหม้อตั้ง ๓ ก้นแบนหรือกระทะแบน ๓ บนเตาแล้วตั้งไฟ ใส่มันไก่ลงไปเล็กน้อย ถ้าไม่มี ใช้น้ำมันพืชแทนได้ พอน้ำมันเริ่มซึมออกมาจากมันไก่ ก็เวียนให้ทั่วกระทะแล้วใส่ต้นหอมใหญ่ญี่ปุ่นลงไปครึ่งหนึ่ง
2. พอต้นหอมเริ่มกลายเป็นสีน้ำตาลอ่อน ก็ตัดมันไก่ออกแล้วดับเตา เขี่ยต้นหอมให้ไปรวมกันที่มุมหนึ่ง ใส่เห็ดหอม เต้าหู้ และเส้นบุกลงไป โดยให้แต่ละอย่างอยู่รวมกันเป็นหมวด ๓ ใส่วาไรชิตะหรือน้ำปรุงลงไปให้สูง
3. พอเดือด ใส่น้ำไก่ลงไปทีละชั้นโดยระวังไม่ให้อุณหภูมิของน้ำในหม้อลดต่ำเกินไป ต้มนาน 4-5 นาที จากนั้นจึงใส่น้ำสไลด์ลงไป
4. ตอกไข่ใส่ชามผู้รับประทานแต่ละใบ กระจายไข่ให้เข้ากัน ชุ่มเนื้อ ผัก และอื่น ๆ ที่คิบบอกมาจากหม้อลงในไข่แล้วรับประทาน