



*Virtual School*  
*Chef*



# Virtual School Chef

การประกอบอาหารญี่ปุ่น



หัวปลาแซลมอนต้มซีอิ๊ว



คุณกสิณ เดชเจริญ (เชฟออฟ)





## อุปกรณ์การทำ หัวปลาแซลมอนต้มซีอิ๊ว

- ❖ เต้าไฟฟ้า
- ❖ หม้อ + ท็อปพี
- ❖ ซ้อนตวง + ซ้อนขนาดต่าง ๆ
- ❖ มีด + เขียง
- ❖ ซามผสม
- ❖ กรรไกร
- ❖ ที่ปอกผลไม้
- ❖ ที่คีบอาหาร

วัตถุดิบ





## อุปกรณ์การทำ หัวปลาแซลมอนต้มซีอิ๊ว



เตาไฟฟ้า

อุปกรณ์



# อุปกรณ์การทำ หัวปลาแซลมอนต้มซีอิ๊ว



หม้อ + ทัพพี

อุปกรณ์



# อุปกรณ์การทำ หัวปลาแซลมอนต้มซีอิ๊ว



ช้อนตวง + ช้อนขนาดต่างๆ

อุปกรณ์





## อุปกรณ์การทำ หัวปลาแซลมอนต้มซีอิ๊ว



มีด + เขียง

อุปกรณ์



# อุปกรณ์การทำ หัวปลาแซลมอนต้มซีอิ๊ว



ชามผสม

อุปกรณ์





# อุปกรณ์การทำ หัวปลาแซลมอนต้มซีอิ๊ว



กรรไกร

อุปกรณ์





# อุปกรณ์การทำ หัวปลาแซลมอนต้มซีอิ๊ว



ที่ปอกผลไม้

อุปกรณ์





# อุปกรณ์การทำ หัวปลาแซลมอนต้มซีอิ๊ว



ที่คีบอาหาร

อุปกรณ์



## อุปกรณ์การทำ หัวปลาแซลมอนต้มซีอิ๊ว

- ❖ หัวปลาแซลมอน 1 - 2 หัว
- ❖ รากผักชี 4-5 ต้น
- ❖ เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ
- ❖ หอมหัวใหญ่ 1 หัว
- ❖ หัวไชเท้า 1 หัว
- ❖ ต้นหอมญี่ปุ่น 1 ต้น
- ❖ แครอท 1 หัว
- ❖ เห็ดหอมสด 6 ดอก
- ❖ ขิงแก่ 2 แง่ง
- ❖ เห็ดเข็มทอง (ตามชอบ)
- ❖ กระเทียมจีน 4 - 5 กลีบ

วัตถุดิบ





## อุปกรณ์การทำ หัวปลาแซลมอนต้มซีอิ๊ว

- ❖ โชยุ 4 ช้อนโต๊ะ
- ❖ มิริน 3 ช้อนโต๊ะ
- ❖ น้ำตาลกรวด 2 ช้อนโต๊ะ
- ❖ ซีอิ๊วดำ 1 ช้อนโต๊ะ
- ❖ ผงดาชิ 1 ช้อนโต๊ะ
- ❖ น้ำเปล่า 1500 มิลลิลิตร

วิธีทำ





# อุปกรณ์การทำ หัวปลาแซลมอนต้มซีอิ๊ว



หัวปลาแซลมอน



วัตถุดิบ



# อุปกรณ์การทำ หัวปลาแซลมอนต้มซีอิ๊ว



เกลือ

วัตถุดิบ





## อุปกรณ์การทำ หัวปลาแซลมอนต้มซีอิ๊ว



หัวไชเท้า

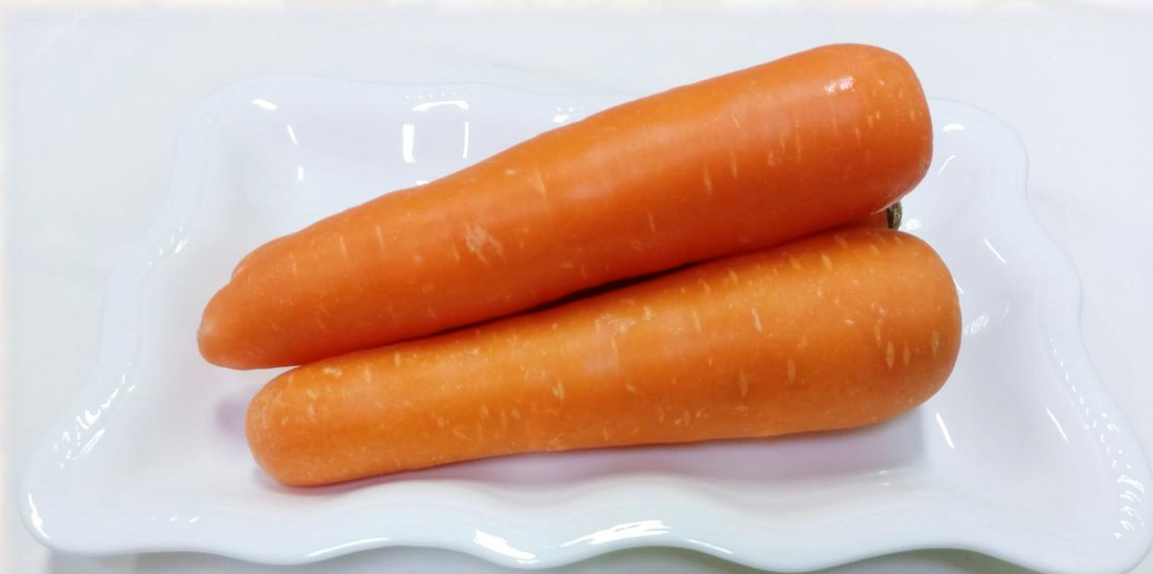


วัตถุดิบ





## อุปกรณ์การทำ หัวปลาแซลมอนต้มซีอิ๊ว



แครอทใหญ่



วัตถุดิบ



# อุปกรณ์การทำ หัวปลาแซลมอนต้มซีอิ๊ว



ขิงแก่



วัตถุดิบ



## อุปกรณ์การทำ หัวปลาแซลมอนต้มซีอิ๊ว



กระเทียมจีน



วัตถุดิบ



## อุปกรณ์การทำ หัวปลาแซลมอนต้มซีอิ๊ว



รากผักชี



วัตถุดิบ



## อุปกรณ์การทำ หัวปลาแซลมอนต้มซีอิ๊ว



หอมหัวใหญ่



วัตถุดิบ



## อุปกรณ์การทำ หัวปลาแซลมอนต้มซีอิ๊ว



ต้นหอมญี่ปุ่น



วัตถุดิบ



## อุปกรณ์การทำ หัวปลาแซลมอนต้มซีอิ๊ว



เห็นหอมสด



วัตถุดิบ



## อุปกรณ์การทำ หัวปลาแซลมอนต้มซีอิ๊ว



เห็ดเข็มทอง

วัตถุดิบ







## อุปกรณ์การทำ หัวปลาแซลมอนต้มซีอิ๊ว



น้ำตาลกรวด

วัตถุดิบ





# อุปกรณ์การทำ หัวปลาแซลมอนต้มซีอิ๊ว



มิริน

วัตถุดิบ





## อุปกรณ์การทำ หัวปลาแซลมอนต้มซีอิ๊ว



โซยุ

วัตถุดิบ





## อุปกรณ์การทำ หัวปลาแซลมอนต้มซีอิ๊ว



ซีอิ๊วดำ

วัตถุดิบ





## อุปกรณ์การทำ หัวปลาแซลมอนต้มซีอิ๊ว



ผงดาชิ



วัตถุดิบ



# อุปกรณ์การทำ หัวปลาแซลมอนต้มซีอิ๊ว



น้ำเปล่า



วัตถุดิบ



## อุปกรณ์การทำ หัวปลาแซลมอนต้มซีอิ๊ว



เกลือปรุงรส



วัตถุดิบ



## วิธีทำ หัวปลาแซลมอนต้มซีอิ๊ว

### ขั้นตอนการเตรียมวัตถุดิบ

1. ล้างทำความสะอาดหัวปลาแซลมอนด้วยเกลือ เพื่อลดความคาว ตัดแต่งหัวปลาให้สวยงาม
2. หั่นเตรียมผัก หัวไชเท้า แครอท หอมหัวใหญ่ เห็ดหอม เห็ดเข็มทอง ชিং รากผักชี เตรียมไว้
3. ซอยต้นหอมญี่ปุ่น

### วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใช้ไฟกลาง ใช้หม้อขนาดกลาง วางด้านล่างด้วยชিং ตามด้วยหัวปลา และผักที่หั่นเตรียมไว้ ยกเว้นเห็ดเข็มทอง ใส่น้ำซุบ ปิดฝาตั้งไฟให้เดือด อีก 10 นาที
2. เปิดฝาแล้วใส่น้ำซุบที่เหลือ ผงดาชิ มิริน ซีอิ๊วดำ โชยุ น้ำตาลกรวด เกลือเล็กน้อยปรุงรสตามชอบ ใสเห็ดหอม ปิดฝาอีกครั้งรอ 5-10 นาที ใสเห็ดเข็มทองลงไป ปิดฝารอประมาณ 2 -3 นาทีจึงค่อยปิดไฟ
3. จัดจานเสิร์ฟโรยด้านบนด้วยต้นหอมญี่ปุ่นซอย