

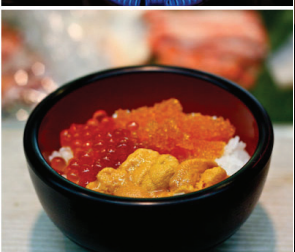


สกู๊ปพิเศษ  
เรื่อง : ต้นกล้า

# อาหารญี่ปุ่น เมนูทำเงินสุดฮอต สุดยอดอาชีพนำลงทุน



ในช่วงหลายปีมานี้ เทรนด์อาหารที่จัดว่ามาแรงสุดๆ คงต้องยกให้อาหารญี่ปุ่น ที่เรียกว่าโดเนใจคนไทยสุดๆ ทั้งในส่วนของรสชาติ วัฒนธรรมการบริโภค รวมไปถึงเทรนด์สุขภาพ จึงทำให้มูลค่าทางการตลาดอาหารญี่ปุ่นทั้งร้านอาหารญี่ปุ่นในตลาดแมส จุดขายในซูเปอร์มาร์เก็ตของเมนูยอดนิยมอย่างซูชิรวมทั้งร้านอาหารญี่ปุ่นในโรงแรมและห้างสรรพสินค้ามีมูลค่าเกือบ 10,000 ล้านบาท แถมยังมีอัตราการเติบโตทั้งในด้านปริมาณ และมูลค่าปีละ 20-30%





โอกาสในการเติบโตของธุรกิจร้านอาหารญี่ปุ่นจะมีทั้งในลักษณะร้านพรีเมียม ซึ่งจะเน้นอาหารญี่ปุ่นสูตรต้นตำรับ ราคาจะค่อนข้างแพง เนื่องจากวัตถุดิบส่วนใหญ่ต้องนำเข้ามาจากญี่ปุ่น โดยจับกลุ่มลูกค้าที่มีรายได้สูง ส่วนร้านอาหารญี่ปุ่นที่มีแนวโน้มเติบโตสูงก็คือ ร้านอาหารญี่ปุ่นทั่วๆไปที่ราคาไม่แพงมากนัก โดยเน้นเจาะลูกค้ากลุ่มบีและกลุ่มซี ซึ่งร้านอาหารญี่ปุ่นกลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่ผลักดันการเติบโตของมูลค่าตลาดร้านอาหารญี่ปุ่นในบ้านเรา

อาหารญี่ปุ่นที่ได้รับความนิยมสูงและมีการเติบโตสูงในบ้านเราก็คือ ราเมนหรือบะหมี่ญี่ปุ่น และซูชิ ที่รองรับความต้องการของผู้บริโภคทุกกลุ่ม ในครั้งนี้เราจึงขอโฟกัสไปที่อาหารญี่ปุ่นสุดฮอตนี้

**ราเมนหรือบะหมี่ญี่ปุ่น** ร้านราเมน ส่วนใหญ่ในบ้านเราจะมีแต่แบรนด์ใหญ่ๆ เช่น อะจิบัง ราเมน, อาจิเซน ราเมน, โออิชิ ราเมน, ยามาโกย่า, บังคารา ราเมน, ชิบูย่า ที่ส่วนใหญ่จะจับกลุ่มลูกค้าระดับบน อย่างไรก็ตามก็ยังมีผู้ประกอบการรายย่อยที่สั่งสมประสบการณ์ในร้านอาหารญี่ปุ่นหันมาเปิดร้านราเมนเพื่อตอบสนองความต้องการของกลุ่มลูกค้าระดับบีและซีอีกเป็นจำนวนมาก และคาดว่าราเมนนี้จะยังคงขยายตัวอย่างต่อเนื่อง โดยธุรกิจราเมนมีข้อได้เปรียบธุรกิจอาหารญี่ปุ่นประเภทอื่นๆตรงที่มีรสชาติให้เลือกหลากหลาย และมีราคาให้เลือกหลายระดับตั้งแต่ชามละ 39-149 บาท ซึ่งนับว่าเหมาะสมกับสภาพเศรษฐกิจในปัจจุบัน ดังนั้นจึงไม่น่าแปลกใจที่จะเห็นร้านราเมนทั้งที่เปิดเป็นร้านหรูในห้างสรรพสินค้าไปจนถึงร้านราเมนริมถนน โดยมีการวางตำแหน่งทางการตลาด แบ่งพื้นที่ตลาดกันอย่างชัดเจน

**ราเมน (ramen)** เป็นบะหมี่น้ำของญี่ปุ่น ซึ่งมีต้นกำเนิดมาจากประเทศจีน “ราเมน” มาจากภาษาจีน “ลาเมียน” ที่มีความหมายถึง เส้นก๋วยเตี๋ยวที่ใช้มีอนวดต่อมาชาวจีนได้เริ่มมีการขายราเมนตามรถเข็นพร้อมกับขายเกี้ยวซ่าพร้อมกัน ราเมนเริ่มเป็นที่นิยมภายหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 ซึ่งแบ่งราคาถูกจากสหรัฐอเมริกาได้เข้ามาสู่ตลาดญี่ปุ่น ขณะเดียวกับที่ทหารญี่ปุ่นได้กลับมาจาก การรบที่ประเทศจีน ซึ่งคุ้นเคยกับอาหารจีนมาก่อนทำให้ราเมนได้รับความนิยมมากขึ้น

ราเมนมักจะทานคู่กับเนื้อหมู สาหร่าย คะมะโบะโกะ ต้นหอม และบางครั้งจะมีข้าวโพด ราเมนมีการปรุงรสแตกต่างกันตามแต่ละจังหวัดในญี่ปุ่น เช่นในเกาะคิวชู ต้นกำเนิดของทงโคสิราเมน (ราเมนซุปรกระดูกหมู) หรือในเกาะฮอกไกโด ต้นกำเนิดของมิโซะราเมน (ราเมนเต้าเจี้ยว)

**ซูชิ** นับเป็นอาหารที่ฮิตติดลมบนเลยทีเดียว เพราะนอกจากรสชาติจะเป็นที่ถูกใจแล้วยังหารับประทานได้ง่ายแถมราคาไม่แพงอีกต่างหาก จากแนวโน้มการขยายตัว และความนิยมที่สูงขึ้นอย่างต่อเนื่องของอาหารประเภทซูชิ ที่ได้รับความนิยมบริโภคในทุกระดับของผู้บริโภค ทั้งในตลาดระดับไฮเอนด์ ร้านหรูในห้างสรรพสินค้า ไปจนถึงการ



จำหน่ายซูชิในตลาดระดับล่าง ทำให้ผู้ประกอบการส่งออกผลิตภัณฑ์อาหารทะเลแช่แข็งหันมาสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับผลิตภัณฑ์ โดยการผลิตอาหารญี่ปุ่นสำเร็จรูปแช่แข็งในลักษณะการร่วมทุนของบริษัทญี่ปุ่นกับบริษัทที่จำหน่ายอาหารสำเร็จรูปแช่แข็งของไทย โดยบริษัทของญี่ปุ่นจะมีจุดแข็งในด้านวัตถุดิบและเทคโนโลยีในการผลิต

ส่วนบริษัทที่จัดจำหน่ายสินค้าอาหารสำเร็จรูปแช่แข็งของไทยจะมีจุดแข็งในด้านช่องทางการจัดจำหน่าย การขยายตัวของตลาดอาหารญี่ปุ่นสำเร็จรูปแช่แข็งนับเป็นโอกาสที่ดีที่ทำให้อาหารญี่ปุ่นประเภทซูชิเป็นที่รู้จักในวงกว้างและเติบโตอย่างมาก

**ซูชิ (ญี่ปุ่น: sushi)** หรือ ข้าวปั้นมีหน้า ซูชิเป็นข้าวที่มีส่วนผสมของน้ำส้มสายชู และกินคู่กับอาหารทะเลดิบ ผัก ไข่ เห็ด ซูชิมีวิวัฒนาการมาเมื่อหลายร้อยปีมาแล้วซึ่งเกิดจากความต้องการถนอมอาหารของคนญี่ปุ่นที่นำปลาดิบที่หมักแล้วมารับประทานกับข้าวญี่ปุ่น

จริงๆ แล้ว ซูชิมีหลายประเภท ที่เราเรียก “ซูชิ” นิยมหมายถึง นิจิริซูชิ ที่เป็นข้าวนำมาอัดเป็นก้อนและมีเนื้อปลาวางบนด้านหน้าเท่านั้น

## ประเภทของซูชิ

- **นิจิริซูชิ (Nigiri Sushi)** เป็นซูชิพบได้บ่อยในภัตตาคาร ซูชิจะมีลักษณะข้าวเป็นก้อนรูปร่างรีแล้ววางเนื้อปลาดิบ ปลาหมึก ฯลฯ ไว้ข้างบน อาจจะใส่วาซาบิเล็กน้อย หรือตกแต่งด้วยสาหร่ายทะเลก็ได้ ซูชิแบบนี้เป็นที่นิยมมากที่สุด

- **มากิซูชิ (Maki Sushi)** มีวิธีทำ 3 แบบด้วยกัน (1) ม้วนข้าวไว้ด้านในสาหร่ายทะเลอยู่ด้านนอก (2) ม้วนสลัดกับแบบแรกโดยที่สาหร่ายอยู่ด้านใน ส่วนข้าวอยู่ด้านนอก (3) ห่อเป็นรูปกรวยเรียกว่า แคลิฟอร์เนียเทมaki

- **ชิราชิซูชิ (Chirashi Sushi)** เป็นการจัดปลาดิบ ปลาหมึก กุ้ง ผัก ฯลฯ ที่หั่นเป็นชิ้นๆ วางเรียงบนข้าวที่ใส่อยู่ในกล่อง

- **โอชิซูชิ (Oshi Sushi)** เอาข้าวมาอัดลงในแม่พิมพ์รูปสี่เหลี่ยมตามยาวหั่นขนาดพอดีรับประทานเป็นคำๆ แล้ววางเนื้อปลาไว้ด้านบน

**วาซาบิ** เป็นเครื่องปรุงที่ทำมาจากการบดลำต้นของพืช Canola (Japanese horseradish) เป็นสมุนไพรดั้งเดิมของญี่ปุ่น สามารถปลูกได้ทั้งบนดินและพืชน้ำ โดยปลูกบนพืชน้ำจะให้คุณภาพที่ดีกว่า พืชชนิดนี้มักจะปลูกในที่โล่ง แต่จะต้องมีการจำกัดปริมาณแสงแดดไม่ให้ส่องลงมาถูกต้นพืชโดยตรง ไมเช่นนั้นจะทำให้ได้ผลไม่ดี และเนื่องจากมีแหล่งปลูก



ต้นวาซาบิ



ที่จำกัดจึงทำให้วาซาบิมีราคาค่อนข้างสูง ที่ประเทศไทยนั้นตามร้านอาหารมีระดับหรือตามโรงแรมบางแห่งเท่านั้นที่จะใช้โคนต้นวาซาบิสดสด เพราะต้องนำเข้ามาจากประเทศญี่ปุ่นด้วยราคาก็โลภกรรมละหลายพันบาท ดังนั้นจึงมีวาซาบิเทียมซึ่งมีลักษณะเป็นผง สีเขียวและปรุงแต่งกลิ่นและสีเพิ่มขึ้น เมื่อนำมาผสมและกวนกับน้ำเย็นแล้วทิ้งไว้สักครู่ก็จะมีหน้าตาเหมือนกับวาซาบิของแท้แต่กลิ่นรสจะฉุนจัดจ้านกว่าเรียกว่า “ผงวาซาบิ”

วาซาบิ นอกจากจะช่วยดับกลิ่นคาวแล้วยังมีสรรพคุณทางยามากมาย อาทิ มีผลในการฆ่าเชื้อโรค และสามารถต่อต้านการติดเชื้อแบคทีเรีย และเชื้อราบางชนิด กำจัดพยาธิที่อาศัยอยู่ในปลาได้ เมื่อผ่านเข้าสู่ระบบทางเดินอาหารของมนุษย์ ต่อต้านสารก่อมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งกระเพาะอาหาร ป้องกันเส้นเลือดอุดตัน ด้านการเกาะตัวของเกล็ดเลือด

### สูตรเด็ดเคล็ดลับในการทำอาหารญี่ปุ่นยอดฮิต

**ราเมน** เราสามารถแยกประเภทของราเมนตามชนิดของน้ำซุ๊ป ซึ่งถือเป็นส่วนประกอบที่สำคัญที่สุด แต่ละร้านจะมีสูตรเฉพาะของตน ซุ๊ปของราเมนสามารถแบ่งออกได้หลากหลายชนิด เช่น

**ซุ๊ปโชยุ** หรือซอสถั่วเหลืองของญี่ปุ่นราเมนเกือบทุกร้านจะมีโชยุเป็นส่วนผสม เป็นเครื่องปรุงที่นิยมมากชนิดหนึ่ง น้ำซุ๊ปที่ได้จะมีสีเข้ม ขณะที่รสชาติจะแตกต่างกันไปตามแต่ละชนิดของโชยุ

**ซุ๊ปมิโซะ** หรือถั่วหมัก ส่วนใหญ่เขาจะนำมอลายกับน้ำซุ๊ป จะได้รสชาติที่เข้มข้นขึ้น ซุ๊ปที่ได้จะมีลักษณะค่อนข้างข้น สีเข้ม รสชาติของราเมนก็จะแตกต่างกันไปตามแต่ละชนิดของมิโซะที่ใช้

**ซุ๊ปทงคัตสึ** หรือซุ๊ปกระดูกหมู เป็นน้ำซุ๊ปที่ได้จากการเคี่ยวกระดูกหมูเป็นเวลานาน วิธีการต้มซุ๊ปชนิดนี้ ให้ต้มกระดูกพอสีเปลี่ยน แล้วนำขึ้นมาล้างน้ำพร้อมกับขัดให้เนื้อที่เกาะอยู่ออกให้หมด แล้วทุบกระดูกให้แตก แล้วนำไปต้มใหม่ ปรุงรสตามชอบ เคี่ยวประมาณ 8 ชั่วโมง แล้วเก็บไว้อีก 1 คืน จะทำให้ได้น้ำซุ๊ปที่อร่อยมาก

### ทงคัตซึราเมน

#### ส่วนผสม

1. เนื้อหมูสันนอกหันหนา 1 ซม. 500 กรัม (4-5 ชิ้น)
2. เกลือป่น 1 ช้อนชา
3. พริกไทยป่น 1 ช้อนชา
4. นมสด 1/4 ถ้วย
5. แป้งสาลีอเนกประสงค์ตราว่าว 1/2 ถ้วย
6. ไข่ไก่ 1 ฟอง เกล็ดขนมปังป่น 1/2 ถ้วย
7. เส้นราเมนต้มสุก 500 กรัม
8. กระดูกไก่
9. หัวหอม
10. กระเทียม
11. แครอท
12. ต้นหอม
13. โชยุ (ซีอิ๊วญี่ปุ่น)
14. น้ำมันพืชสำหรับทอด



#### วิธีทำน้ำซุ๊ป

ต้มน้ำซุ๊ปในหม้อ โดยเติมกระดูกไก่, หัวหอม, กระเทียม, แครอท และต้นหอม เคี่ยวจนความหวานของผัก และกระดูกไก่ออกมาประมาณ 4 ชั่วโมง (เคี่ยวไฟอ่อนๆ) ระหว่างนั้นผสมโชยุกับน้ำนิดหน่อยเคี่ยวบนไฟอ่อนๆ ตักน้ำโชยุที่เคี่ยวเอาไว้แล้วใส่ซามน้ำซุ๊ปที่เคี่ยวเอาไว้แล้วตอนนี้ก็ได้ที่แล้ว ตักน้ำซุ๊ปราดลงในชาม ที่มีน้ำซอสเข้มข้นอยู่โรยด้วยต้นหอม นำเส้นราเมนไปลวกในน้ำเดือดจนได้เส้นเหนียวนุ่ม

#### วิธีทำหมูทอด

นำหมูมาทุบให้นุ่ม แล้วใส่เกลือ พริกไทย นมสดลงไปหมักไว้เป็นเวลา 20 นาที แล้วนำหมูที่หมักไว้มาชุบแป้งสาลีชุบไข่และเกล็ดขนมปังเอาลงไปทอดในน้ำมันร้อนให้เหลืองสวยทั้งสองด้าน แล้วพักไว้ในกระดาษซับมัน เวลาเสิร์ฟให้ตักเส้นราเมนที่ลวกแล้วใส่ซามหันหมูเป็นชิ้นพอดีคำวางไว้ข้างบน แล้วราดด้วยน้ำซุ๊ปซอสญี่ปุ่น ตามด้วยต้นหอมหั่นเล็ก





## ข้าวปั้นซูชิ

การทำข้าวปั้นซูชิต้องเริ่มจากการหุงข้าวญี่ปุ่นก่อนเพราะไม่ว่าจะเป็นข้าวปั้นแบบไหน ก็จำเป็นต้องหุงข้าวก่อนเป็นอันดับแรก

### สูตรการหุงข้าวญี่ปุ่น

#### ส่วนผสม สูตร 1

1. ข้าวญี่ปุ่น 3 กระป๋อง
2. น้ำเปล่า 4 กระป๋อง

ในกรณีที่เราไม่สามารถหาซื้อข้าวญี่ปุ่นได้ ให้นำข้าวเจ้าและข้าวเหนียว มาผสมกันในอัตราส่วน 3 : 1 (ข้าวเจ้า 3 ส่วน / ข้าวเหนียว 1 ส่วน) ก็จะได้ข้าวที่มีความใกล้เคียงกับข้าวญี่ปุ่นแล้ว

#### ส่วนผสม สูตร 2

1. ข้าวสารญี่ปุ่น 1 กิโลกรัม
2. น้ำเปล่า (สำหรับหุงข้าว) 1 กิโลกรัม

#### วิธีหุงข้าว

1. ซาวข้าวสารตามปกติ แล้วแช่น้ำเปล่าไว้ 15 นาที หลังจากนั้นพักให้ข้าวสะเด็ดน้ำอีก 15 นาที

2. นำข้าวสารใส่หม้อหุงข้าว เติมน้ำเปล่า เปิดสวิตซ์หุงตามปกติ พอข้าวสุกพักให้ระอุประมาณ 5-10 นาที

เมื่อหุงข้าวญี่ปุ่นเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ขั้นตอนต่อมาปรุงน้ำซอสสำหรับคลุกข้าว ซึ่งซอสตัวนี้จะมีส่วนประกอบของโชยุ และเค็มนิดๆ

#### ส่วนผสมน้ำซอสทำข้าวซูชิ

1. น้ำตาลทราย 3 ถ้วยตวง
2. น้ำส้มสายชู 1 ขวด
3. เกลือ 1/2 ถ้วยตวง

#### วิธีทำ

1. นำส่วนผสมเทลงหม้อ ต้มให้เดือด

2. เคี่ยวจนละลายเข้ากัน ชิมรสชาติให้เปรี้ยวนำ และมีรสเค็ม และหวานตาม

3. พักทิ้งไว้ที่อุณหภูมิห้องจนเย็น

4. นำซอส 1/2 ถ้วยเทลงในข้าวร้อนๆ คลุกให้เข้ากัน และทิ้งไว้จนข้าวเย็นตัว

เพียงเท่านี้เราก็ได้ข้าวปั้นที่มีรสชาติ และกลิ่นหอมของซอสอยู่ลิ้นๆ พร้อมจะนำไปปั้นข้าวปั้นหน้าต่างๆ เพื่อให้เป็นเมนูอาหารญี่ปุ่นที่แสนอร่อยตามต้องการแล้ว

## ไข่หวานม้วน

สูตรไข่หวานม้วน (เป็นหน้าที่นิยมอีกหน้าหนึ่งของซูชิ ซึ่งมีไข่หวานสำเร็จรูปจำหน่าย หรืออยากทำเองก็ได้)

#### ส่วนผสม

- ไข่ 4 ฟอง
- น้ำซุปราดชิ 1/2 ถ้วย
- เกลือ 1/3 ช้อนชา
- โชยุ (kikkoman) 1/3 ช้อนชา
- เหล้าสาเก 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาล 1 ช้อนชา
- น้ำมันพืชทอด



#### วิธีทำ

1. ทำน้ำเชื่อมซุปราดชิ: นำเครื่องปรุงรสน้ำเชื่อมซุปราดชิทั้งหมดใส่ในหม้อต้มให้เดือดพอเดือดแล้วหรี่ไฟลงแล้วตักฟองทิ้ง เคี่ยวจนเหนียวพอๆ กับน้ำผึ้ง ทิ้งไว้จนเย็นแล้วนำไปแช่ตู้เย็น (เก็บได้นานถึง 3 อาทิตย์)

2. เอาไข่ใส่ถ้วยแล้วเติมน้ำเชื่อมซุปราดชิ คนให้เข้ากัน แต่ไม่ต้องตีจนเป็นฟอง

3. เตรียมกระทะให้ร้อน (ใช้กระทะเคลือบจะทำได้ง่ายกว่ากระทะทั่วไป) ทาน้ำมันบางๆ ลงไปให้ทั่ว

4. นำไข่ที่เตรียมไว้เทลงไปกะพอประมาณ พอไข่เริ่มสุกได้ครึ่งนึง (ถ้าไข่มีลมเข้าก็ให้ใช้ตะหลิวเกลี่ยให้เรียบ)

5. แล้วให้เริ่มม้วนไข่จากด้านนอกกระทะเข้าหาตัวแล้วพลิกไข่ให้ได้ไปพักไว้

6. หลังจากนั้น ก็เทไข่ที่เหลือลงไปพอประมาณแล้วทำซ้ำ ม้วนไข่อย่างเดิมอีก 3-4 ครั้ง

7. ไข่ม้วนที่ได้นี้ออกมาม้วนให้สวยด้วยกระดาษซับมัน หรือเสื่อม้วนค้อยๆ ม้วนเข้ามาด้านใน

8. ม้วนเข้าให้มิดจนได้รูป จากนั้นหันหน้าพอดำประมาณ 1-1/2 ชม. ก็พร้อมอร่อยได้แล้ว





### ส่วนของน้ำจิ้ม

1. โชยุ หรือ ซอสถั่วเหลืองญี่ปุ่น
2. น้ำมันงาชนิดเผ็ดของญี่ปุ่น ไม่มีใช้ของไทยก็ได้
3. งาดำ งาขาวคั่ว แล้วนำมาทุบให้พอแตก
4. พริกป่น
5. น้ำส้มสายชู



### วิธีผสม

1. ผสมโชยุกับน้ำส้มสายชู ใช้ในปริมาณที่เท่ากัน
2. เติมพริกป่น ปริมาณตามชอบ
3. เติมน้ำมันงาชนิดหนอย
4. เติมงาคั่วทุบ ตามชอบแล้วผสมให้เข้ากัน



## เกี้ยวซ่า

นำสูตรการทำเกี้ยวซามาฝากด้วยเพราะเมนูนี้ กำลังได้รับความนิยมและสามารถทำขายสร้างรายได้ง่ายๆ เลยทีเดียว

### ส่วนประกอบแบ่งเกี้ยวซ่า

- แป้งอเนกประสงค์ (บัวแดง) 150 กรัม (ร่อนก่อนชั่ง)
- แป้งท้าวยายม่อม (ปั่นให้ละเอียดก่อน) 20 กรัม
- ผงโซดา 1/8 ช้อนชา
- เกลือป่น 1/8 ช้อนชา
- น้ำร้อนจัด (ค่อยๆ เทลงไปเป็นสาย) 1/2 ถ้วยตวง
- น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ

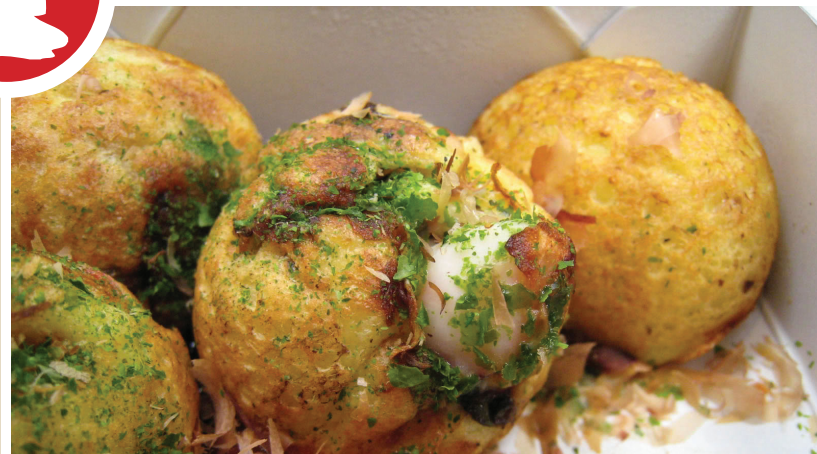
ใส่แป้งทั้งสองอย่าง ผงโซดา เกลือ รวมกันในโถผสม บั่นให้ส่วนผสมทั้งหมดเข้ากัน พอปั้นสักแป็บ เข้ากันแล้วค่อยๆ เทน้ำร้อนจัดลงไปเป็นสาย เมื่อน้ำลงไปในแป้ง แป้งจะเริ่มจับตัวกันเป็นเม็ดเล็กๆ คล้ายๆ เม็ดถั่ว ต้องค่อยๆ หยอดน้ำลงไป พอทั้งหมด ก็ใส่น้ำมันพืชลงไป แป้งก็สามารถนำมาขนาดได้ ขนาดจนได้เนื้อแป้งเนียนแล้วพักไว้ ใช้โถปั่นเค้ก พอได้แป้งก้อนใหญ่มาแล้ว ก็ตัดเป็นก้อนเล็กก้อนละประมาณ 6 กรัม แต่ถ้าวามันเล็กไป ก็ตัดก้อนใหญ่หน่อย คลึงด้วยไม้คลึง ให้เป็นแผ่นกลมๆ บางๆ

### ส่วนผสมไส้

- กะหล่ำปลีหั่นฝอย (ลวกแล้ว) 1/3 ถ้วย
- หมูสับ 3 ชีด
- ต้นหอมหั่น 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันงา 1 ช้อนชา
- น้ำตาล 1 ช้อนชา
- ซอสถั่วเหลือง 2 ช้อนชา
- ผงน้ำตาลผสมกระเทียม 1/2 ช้อนชา
- ชิงชูด 1/2 ช้อนชา

### วิธีทำ

- ผสมส่วนผสมทั้งหมดลงในถ้วยและคลุกเคล้าให้เข้ากันด้วยมือ
- ใช้ช้อนตักเครื่องผสมเต็มๆ ช้อนและวางไว้ที่แป้งห่อเกี้ยวซ่า
- ใช้หน้าตะกั่วที่ปลายของแผ่นแป้ง พับครึ่งและจับจีบปิดให้สนิท
- หลังจากทำเสร็จแล้ว ให้เตรียมทอดโดยรอน้ำมันให้ร้อน ให้ทอดโดยใช้ไฟแรงประมาณ 1 นาที หรือจนกว่าแป้งด้านที่ทอดเป็นสีน้ำตาล
- หลังจากนั้นให้เติมน้ำลงในกระทะ 1/4 ถ้วย นึ่งแป้งไว้ประมาณ 3-4 นาที โดยใช้ไฟอ่อนๆ



## ทาโกะยากิ - ขนมครกญี่ปุ่น (อีกเมนูทำเงินที่น่าสนใจ)

### ส่วนผสม

1. แป้งทาโกะ 1 ถุง
2. ทาโกะ (ปลาหมึกยักษ์ญี่ปุ่น) หั่นสี่เหลี่ยมเต๋า
3. น้ำเปล่า 7 ถ้วยตวง
4. โชโก่ 2 ฟอง
5. ชิงดองญี่ปุ่นหั่นฝอยเล็กๆ
6. ต้นหอมซอย
7. ปลาแห้งญี่ปุ่น (สำหรับโรยหน้า)
8. ซอสทวาน สำหรับทาโกะยากิ
9. สาหร่ายผง
10. มายองเนส
11. น้ำมันพืชสำหรับเช็ดเตา



### วิธีทำ

1. ค่อยๆ ผสมแป้ง 1 ถุงกับน้ำและโชโก่ จนเนื้อแป้งเนียนละเอียด
2. ตั้งเตาขนมครกจนเริ่มร้อน เช็ดเตาด้วยน้ำมันพืช (เพื่อไม่ให้ขนมครกติดเตา)
3. หยอดแป้งลงไปจนเต็ม
4. ใส่ส่วนผสมของปลาหมึก ต้นหอมซอย ชิงดอง ลงไป
5. รอจนด้านล่างสุก ใช้ไม้จิ้มพลิกกลับด้านรอจนสุกอีกแล้ว กลับด้าน ได้ขนมครกกลมๆ ลุกๆ ปรุงมาจนสุกทั่ว
6. ตักใส่จานราดด้วยมายองเนส และซอสทาโกะยากิ โรยหน้าด้วยปลาแห้งและสาหร่ายผง