

วิธีทำอาหาร

<ทำดาชิรอบแรก>

- ① ใส่สาหร่ายคอมบุทำดาชิลงในหม้อ แล้วต้มพร้อมน้ำ ตักสาหร่ายคอมบุขึ้นก่อนน้ำเดือด ใส่ปลาโอแห้งแบบแผ่นตากกากออก เพื่อให้ได้ดาชิรอบแรก

<เตรียมกึ่ง>

- ② ปลอกเปลือกกุ้ง และลอกไขสันหลัง ล้างน้ำ เช็ดให้แห้ง ใช้ใบมีดทุบเนื้อเบา ๆ

<เตรียม Rape blossom>

- ③ ตัด Rape blossom ให้มีความยาวเท่ากัน นำมาผ่านน้ำร้อน ตักออกมาล้างน้ำเย็น แล้ววางค้างไว้ในน้ำซุปล

<เตรียมเนื้อปลาสด>

- ④ นำเนื้อปลามาใส่ในจานบด เติมไข่ขาว น้ำดาชิ ให้นุ่ม เติมโชยุรสอ่อนปรุงรส ใส่กุ้งแล้วใช้ทัพพีขยคนผสมกัน เพื่อเตรียมทำเนื้อใส่น้ำซุปล

<ทำพร้อมเสิร์ฟ>

- ⑤ ใช้ทัพพีตักเนื้อใส่น้ำซุปลขึ้นเป็นก้อนกลม เติมรสเกลือ ต้มด้วยน้ำสาหร่ายคอมบุ ทำให้สุก

- ⑥ อุ่นน้ำซุปลดาชิ ปรุงรสด้วยเกลือ โชยุรสอ่อน ทำน้ำซุปลเตรียมไว้

- ⑦ ใส่เนื้อกุ้ง Rape blossom ในถ้วยน้ำซุปล แล้วเติมน้ำซุปล Suimono แล้วแต่งด้วยตาไม้พริกไทยญี่ปุ่น

រូបថត (រូបភាព)

Washoku World Challenge ครั้งที่ 5 [สูตรอาหาร]

ตัวอย่างการกรอกอาหาร FUCHIDAKA MORI

ชื่อ นามสกุล
นาย ทาโร นิฮอน
ชื่อที่ทำงาน
ร้านอาหารญี่ปุ่น คับโปะนิฮอนทาโร

หมายเลขเมนู
(ช่องกรอกโดยผู้จัดงาน)

* ไม่เปิดเผยชื่อนามสกุล/สถานที่ทำงานให้กรรมการทราบ

ชื่ออาหาร	<p>*ตัวอย่าง</p> <p>7 ชนิดอาหารใน FUCHIDAKA MORI</p> <ul style="list-style-type: none"> - ไข่เจียวมัน - คั่วหน่อไม้อ่อน - กุ้งแดงกวางเสียบไม้ - ปลาเทราท์ย่างพร้อมรากบัว - ไก่ต้มพริกไทยญี่ปุ่น - ส้มถั่วปากอ้า - หัวไชเท้าห่อปลาแซลมอนแต่งด้วยหัวลิลลี่
จุดเด่นของอาหาร(150คำ)	<p>กรุณากรอกความมุ่งมั่นของคุณที่มีต่ออาหารนี้ตามหัวข้อประกวด (UMAMI) (ไม่เกิน 150 คำ)</p> <p>*โปรดกรอกชื่ออาหาร/และจุดเด่นของอาหาร</p>

วัตถุดิบใช้ทำอาหาร (สำหรับ 5 คน)	<p>* โปรดกรอกจำนวน/ปริมาณ(น้ำหนัก)ของวัตถุดิบ ให้เข้าใจได้ง่ายที่สุด</p> <p>ไข่ 4 ฟอง - เหล็กเสียบ 5 ไม้ - กุ้ง 5 ตัว - แดงกวาง 1 ลูก หน่อไม้ 2 1/2 ชิ้น ผักขม 1/2 มัด คาไม๊พริกไทยญี่ปุ่น ตามเหมาะสม ปลาเทราท์ 60g x 5 รากบัว 30 g เนื้อไก่ 1/2 ชิ้น ถั่วปากอ้า 5 เม็ด - ปลาแซลมอนอบควัน ตามเหมาะสม หัวไชเท้า ตามเหมาะสม - หัวลิลลี่ 5 หัว สาหร่ายคอมบุ ตามเหมาะสม - ปลาโอแห้ง ตามเหมาะสม</p>																								
เครื่องปรุงรส	<p>* กรุณาระบุเครื่องปรุงรสที่ใช้ทั้งหมด ไม่ว่าจะมากน้อยเพียงไร ไม่จำเป็นต้องระบุสัดส่วนของเครื่องปรุง</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td>ดาชิรอบแรก</td> <td style="text-align: center;">ml</td> <td>น้ำตาล</td> <td style="text-align: center;">ml</td> <td>น้ำส้มสายชู</td> <td style="text-align: center;">ml</td> </tr> <tr> <td>โชยุรสอ่อน</td> <td style="text-align: center;">ml</td> <td>เหล้าหวานมิริน</td> <td style="text-align: center;">ml</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>โชยุรสเข้ม</td> <td style="text-align: center;">ml</td> <td>เกลือ</td> <td style="text-align: center;">ml</td> <td>เหล้าสาเก</td> <td style="text-align: center;">ml</td> </tr> <tr> <td>สาหร่ายคอมบุ</td> <td></td> <td style="text-align: center;">g</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>*โปรดกรอกให้เข้าใจได้ง่ายที่สุด</p>	ดาชิรอบแรก	ml	น้ำตาล	ml	น้ำส้มสายชู	ml	โชยุรสอ่อน	ml	เหล้าหวานมิริน	ml			โชยุรสเข้ม	ml	เกลือ	ml	เหล้าสาเก	ml	สาหร่ายคอมบุ		g			
ดาชิรอบแรก	ml	น้ำตาล	ml	น้ำส้มสายชู	ml																				
โชยุรสอ่อน	ml	เหล้าหวานมิริน	ml																						
โชยุรสเข้ม	ml	เกลือ	ml	เหล้าสาเก	ml																				
สาหร่ายคอมบุ		g																							

วิธีทำ

<ไข่เจียวมัน>

- ① ตีไข่ให้ขึ้นฟอง ปรุงรสด้วยซุปลาดชิ และ โชยุรสอ่อน นำไปทอดแล้วมันเป็นท่อน ปล่อยให้เย็นแล้วตัดให้เท่ากัน

<คั่วหน่อไม้อ่อน>

- ① หลังจากเตรียมหน่อไม้อ่อนแล้วเสร็จ ตัดให้มีขนาดเท่ากัน ปรุงรสด้วยซุปลาดชิ เหล้าสาเก โชยุรสอ่อน คั่วให้เข้ากันด้วยไฟอ่อน
- ② ดึงใบผักกวม นำไปผ่านน้ำร้อน หั่นเป็นเส้นบาง บดด้วยจานบด แล้วนำมากรองตัวไว้
- ③ ใส่ตำไม้พริกไทยญี่ปุ่นลงในหม้อบด เติมเต้าเจี้ยวมิโซ นำใบผักกวมที่เตรียมไว้มาใส่ ได้เต้าเจี้ยวผักกวม
- ④ นำหน่อไม้อ่อนตัดหัวมาผสมกับเต้าเจี้ยวผักกวมพร้อมเสิร์ฟ

<กุ้งแดงกวางเสียบไม้>

- ① เตรียมกุ้งให้พร้อมแล้วปรุงรสด้วยซุปลาดชิ เหล้าสาเก โชยุรสอ่อน เหล้าหวานมิลิน ถั่วด้วยไฟ
- ② นำแดงกวางมาหั่นให้มีขนาดเท่ากัน แล้วแช่ในน้ำสาหร่ายคอมบุเค็มเกลือ
- ③ เสียบกุ้งกับแดงกวางด้วยเหล็กเสียบพร้อมเสิร์ฟ

<ปลาเทราท์ย่าง>

- ① ตัดปลาเทราท์ให้ได้ขนาดเท่ากัน ย่างไปพร้อมกับเติมน้ำซอส ก่อนเสิร์ฟให้ตกแต่งด้วยตำไม้พริกไทยญี่ปุ่น
- ② ตัดรากบัวเป็นรูปดอกไม้ นำไปผ่านน้ำร้อน นำขึ้นมาแล้วปรุงรสด้วยเกลือ พอเย็นแล้วนำไปแช่ในน้ำส้มสายชูหวาน

<ไก่ต้มพริกไทยญี่ปุ่น>

- ① เติมเครื่องปรุงตามจำนวนที่เตรียมไว้ ต้มน้ำ พอเดือดแล้วใส่เนื้อไก่ ตักกากไปเรื่อย ๆ ต้มประมาณ 10 นาที
- ② พอต้มเสร็จ ให้นำไก่ที่ได้ขนาดที่ทานได้พอดี

<ต้มถั่วปากอ้า>

- ① ปอกเปลือกถั่วปากอ้า ปรุงรสเสร็จแล้วนำไปต้ม ระวังไม่ให้สีเปลี่ยน แล้วนำมาทำให้เย็น

<หัวไชเท้าห่อปลาแซลมอน>*

- ① นำหัวไชเท้าแระบางเป็นแผ่นไปแช่น้ำเกลือ พออุ่นแล้วนำไปแช่ในน้ำส้มสายชูหวาน
- ② ตัดให้มีขนาดเท่ากัน แล้วใช้แผ่นหัวไชเท้าห่อปลาแซลมอนอบควัน นำไปตัดให้มีขนาดเท่ากัน

<หัวลิลลี่>

- ① นำหัวลิลลี่มาตัดให้เป็นรูปดอกไม้ จุ่มในน้ำเชื่อมมิสึ ก่อนนำไปต้มผ่านความร้อน

รูปถ่าย 1 รูปขึ้นไป