

FLATBREAD

• แพลตบรด •

Lesson : Flatbread

แฟลตเบรด (Flatbread) ขนมปังลักษณะแบนที่มีส่วนประกอบพื้นฐานเพียงไม่กี่ชนิด แฟลตเบรดมีอยู่หลากหลายรูปแบบ แตกต่างกันไปตามวัฒนธรรมอาหาร ยกตัวอย่างแฟลตเบรดที่เราคุ้นเคยได้แก่ แป้งตอร์ติยา (Tortilla) แบบเม็กซิกัน, ฟอคคิเซีย (Focaccia) แบบอิตาลี, พิตา (Pita) แบบเมดิเตอร์เรเนียนหรือแม่กระทิงขนมปังนิน (Nan Bread) ของอินเดีย

ในบทเรียนนี้ เราจะมาทำความรู้จักแฟลตเบรดพื้นฐาน ฟอคคิเซีย พิตา และตอร์ติยา รวมถึงไอเดียในการนำแฟลตเบรดเหล่านี้ไปพัฒนาให้เกิดความหลากหลาย

Flatbread คืออะไร

แฟลตเบรด (Flatbread) คือขนมปังลักษณะแบนที่มีส่วนประกอบหลักคือ แป้ง น้ำ และเกลือ แฟลตเบรดบางชนิดมีส่วนประกอบของสารที่ช่วยในการขึ้นตัว (Leavening Agents) เช่น ผงฟูหรือยีสต์ แต่บางชนิดก็ไม่มี แฟลตเบรดเกิดในยุคสมัยอียิปต์โบราณ ตั้งแต่ครั้งที่ชาวบ้านนำเอาธัญพืชมาบดให้มีลักษณะเป็นแป้ง (Paste) และนำไปอบเพื่อให้แข็งตัวเป็นแผ่นบาง จากนั้น แฟลตเบรดก็ถูกพัฒนาต่อเรื่อยมาจนกลายเป็นขนมปังหลากหลายรูปแบบในหลากหลายวัฒนธรรมอาหาร

ฟอคคิเซีย

Focaccia

แฟลตเบรดจากอิตาลี เป็นขนมปังตระกูลเดียวกับพิซซ่า นอกจากจะรับประทานเปล่าๆ เกล้ากับเกลือและโรสแมรี่แล้ว ยังสามารถไปเสิร์ฟกับท็อปปิ้งต่างๆ เหมือนกับพิซซ่าได้เช่นกัน



รากศัพท์ของคำว่า “ฟอคคิเซีย” นั้น เป็นคำเดียวกับคำว่า “Focus (โฟกัส)” สื่อถึงศูนย์กลางบ้าน ซึ่งได้แก่ เตาผิง เพราะการทำฟอคคิเซียนั้นง่ายดายและสามารถนำไปผิงไฟที่สุกได้แล้วเช่นกัน ลักษณะของฟอคคิเซียนั้นเป็นแผ่นเรียบเวลาที่แป้งขึ้นตัวจะต้องใช้มีดเจาะฟองอากาศให้แฟบลงหรือไม่ก็ใช้นิ้วมือกดลงทั่วๆ หน้า ซึ่งชาวอิตาลีนั้นมองว่ารอบนุ่มเหล่านี้เป็นเสมือนลิกขิมของขนมปัง

ฟอคคิตเซีย มีส่วนประกอบของน้ำมันมะกอกค่อนข้างมาก ทำให้ช่วยรักษาความชุ่มชื้นของเนื้อแป้ง และทำให้ฟอคคิตเซียมีลักษณะที่กรอบนอกแต่นุ่มใน

• ยีสต์ (แห้ง)	4 ½	ช้อนชา
• น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
• แป้งสาลีอเนกประสงค์	780	กรัม + นวล
• เกลือ	2	ช้อนชา
• น้ำมันมะกอก	120 + 60	มิลลิลิตร
• เกลือ (หยาบ)	โรยหน้า	



วิธีทำ

1. นำยีสต์ น้ำตาลและน้ำอุ่น 440 มิลลิลิตร ใส่ลงชามผสม คนให้เข้ากัน พักไว้ประมาณ 5 นาที จะเห็นว่าผิวหน้าของของเหลวมีฟองอากาศ
2. ใส่น้ำมันมะกอก 120 มิลลิลิตร แป้งและเกลือลงในชามผสมของยีสต์ คนให้เข้ากัน จากนั้นนำออกมาวัดบนพื้นเรียบจนแป้งโดมีผิวที่เนียน ประมาณ 3-5 นาที
3. นำแป้งโดที่ได้ไปพักในชามผสม โดยใช้พลาสติกถนอมอาหารคลุม พักจนแป้งโดขึ้นตัวมา 1 เท่า ประมาณ 1 - 1½ ชั่วโมง
4. เตรียมพิมพ์อบขนาด 10 x 12 นิ้ว นำน้ำมันมะกอกส่วนที่เหลือเคลงในถาดอบส่วนหนึ่งและอีกส่วนให้นำไปนวลแป้งโดที่พักไว้ ตบไล่อากาศแป้งโดและจัดใส่ลงในพิมพ์ให้เต็มพิมพ์ พักให้ขึ้นตัวอีก 1 เท่า ประมาณ 45-60 นาที
5. เปิดเตาอบที่ 230 องศาเซลเซียส ปรับตะแกรงในเตาอบให้ต่ำกว่ากึ่งกลางลงมาเล็กน้อย
6. ก่อนนำแป้งโดเข้าอบ ให้ใช้นิ้วกดแป้งโดให้เป็นรอยนูนๆ และโรยด้วยเกลือหยาบเม็ดใหญ่อบเป็นเวลา 25 นาที

Variations

ฟอคคิตเซียสมุนไพร (Herb Focaccia)

ใส่ใบไทม์ ใบโหระพาอิตาลี โรสแมรี่ หรือออริกาโนสด สับละเอียดจำนวน 2 ช้อนโต๊ะ ลงไปในแป้งโดพร้อมกับแป้งและเกลือ

ฟอคคิตเซียมะกอก (Olive Focaccia)

ผ่าครึ่งมะกอกดำ 75 กรัม และสับโรสแมรี่สด 1 ช้อนโต๊ะ โรยลงบนหน้าฟอคคิตเซีย เมื่ออบได้ครึ่งทางแล้วนำกลับเข้าไปอบต่อจนสุกดี

คำว่า “พิตา” มาจากภาษากรีก มีความหมายถึง “พายหรือขนมปัง” ลักษณะเด่นคือช่องว่างตรงกลางที่มีลักษณะเหมือนกระเป๋า ซึ่งเกิดจากไอน้ำและการทำงานของยีสต์ที่ดันแผ่นแป้งให้โป่งและถ่างออกจากกัน ในขณะที่อบด้วยความร้อนสูง ซึ่งช่องว่างนี้เองที่ใช้สำหรับใส่ไส้ต่างๆ ให้ความสะดวกในการรับประทาน

พิตา เป็นอาหารที่นิยมในชาวเมดิเตอร์เรเนียน สำหรับการรับประทานในรูปแบบของแซนด์วิช แป้งพิตานั้นสามารถทำล่วงหน้า พักให้ขึ้นตัว ตบไล่อากาศและเก็บแช่เย็นได้ถึงหนึ่งสัปดาห์ การเก็บรักษาในตู้เย็นนั้น ทำให้รสชาติของแป้งกลมกล่อมมากขึ้นด้วย



- แป้งสาลีอเนกประสงค์ 375 กรัม
- ยีสต์ 2 ช้อนชา
- เกลือ 2 ช้อนชา
- น้ำมันมะกอก 2 ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำยีสต์และน้ำอุ่น 250 มิลลิลิตร ใส่ในชามผสม พักประมาณ 5 นาที ใส่แป้ง เกลือ และน้ำมันมะกอก ลงไปใช้มือวนดให้เข้ากันดี ประมาณ 3-5 นาที
2. นำแผ่นหินรองอบ (Baking Stone) วางตะแกรงเตาอบให้อยู่ในระดับต่ำลงมาจากกลางเตาอบเล็กน้อย วางแผ่นหินรองอบเข้าไปและเปิดเตาอบที่ 230 องศาเซลเซียส อุ่นหินให้ร้อนดีเป็นเวลา 20 นาที
3. คลึงแป้งให้ผิวเนียนดี นำไปพักเป็นเวลา 1½ ชั่วโมง คลุมพลาสติกไว้เพื่อป้องกันไม่ให้แป้งแห้ง
4. แบ่งแป้งเป็น 12 ส่วน ๆ ละ 50 กรัม ปั้นเป็นก้อนกลมและคลึงให้เป็นแผ่นกลมขนาด 4 นิ้ว (ถ้าต้องการแผ่นใหญ่ให้แบ่งแป้งเป็น 6 ส่วนๆ 100 กรัม คลึงให้ได้ขนาด 7 นิ้ว) วางลงบนแผ่นหินอบพิตาให้พองดีเป็นเวลา 5 นาที
5. นำแป้งใส่ในถุงพลาสติกเพื่อช่วยให้แป้งนุ่ม พักให้เย็นลง

การใช้งานแป้งพิตา

1. แป้งพิตาที่ไม่พอง ปัญหาเกิดจากความร้อนของเตาไม่เพียงพอ แต่เมื่ออบเสร็จก็ยังคงมีรสชาติที่ดีอยู่ สามารถใช้รับประทานกับดีปต่างๆ เช่น ฮัมมุส (Hummus)
2. หั่นครึ่ง ใส่ไส้ต่างๆ ในลักษณะของแซนด์วิช

ฮัมมุส (Hummus)

ดีปหรือเครื่องจิ้มที่นิยมรับประทานกับพิตารวมถึงเนื้อปลา เนื้อไก่ หรือแม้กระทั่งผักต่างๆ ฮัมมุส ในภาษาอาหรับ มีความหมายว่า “ถั่วลูกไก่ (Chick Pea)” เรียกได้ว่าฮัมมุสเป็นเหมือนซอสสารพัดประโยชน์เลยทีเดียว



- น้ำมันมะกอก 2 ช้อนโต๊ะ
- ทาฮินี (Tahini) 3 ช้อนโต๊ะ
- ถั่วลูกไก่ (กระป๋อง) 400 กรัม
- กระเทียม 1 กลีบ
- เกลือ ½ ช้อนชา
- น้ำมันมะกอก 3 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. นำน้ำสะอาด 60 มิลลิลิตร และส่วนประกอบทุกอย่างยกเว้นน้ำมันมะกอกใส่ลงในเครื่องบดสับปั่นทุกอย่างให้เข้ากันดี
2. ใส่น้ำมันมะกอกตามลงไประหว่างเดินเครื่อง พร้อมรับประทาน เวลาเสิร์ฟ สามารถโรยปาปริก้าและพาร์สลีย์สับเล็กน้อยได้ (ถ้าต้องการ)

พิตาแซนด์วิชใส่กรีกสลัด (Greek Salad Pita Sandwiches)

อีกรูปแบบของการรับประทานแป้งพิตา โดยผ่าครึ่งเป็นกระเป๋าเพื่อใส่ใส่สลัดสไตล์กรีก



- น้ำมันมะกอก 1 ½ ช้อนโต๊ะ
- น้ำส้มสายชูไวน์แดง 2 ช้อนชา
- มะเขือเทศเชอร์รี่ 170 กรัม
- แดงควา (หั่นเต๋า) 80 กรัม
- พริกหวานเขียว (หั่นเต๋า) 30 กรัม
- พริกหวานแดง (หั่นเต๋า) 30 กรัม
- หอมสเปน (ซอย) 30 กรัม
- พาร์สลีย์ (สับ) 1 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ ปรุรงรส
- พริกไทย ปรุรงรส
- พิตา สำหรับเสิร์ฟ

วิธีทำ

1. ผสมน้ำมันมะกอกและน้ำส้มสายชูเข้าด้วยกัน ปรุรงรสด้วยเกลือและพริกไทย ใส่ผักต่างๆ ลงไปเคล้าให้เข้ากัน
2. หั่นครึ่งพิตาที่อุ่นร้อนดีแล้ว ใส่ใส่ลงไปเพื่อรับประทานทันที

Flatbread

แป้งตอร์ติยามีสองชนิด ได้แก่ แบบที่ทำจากข้าวโพด (Corn Tortillas) และแบบที่ทำจากแป้งสาลี (Flour Tortillas) แป้งตอร์ติยาสูตรนี้ ทำจากแป้งสาลีและมีเนื้อที่นุ่มเบาและรสชาติกลมกล่อม สามารถทำล่วงหน้าและเก็บไว้ได้ เมื่อต้องการรับประทานก็เพียงนำไปอุ่นในไมโครเวฟหรืออุ่นในกระทะให้ร้อนดี ใช้ในการทำทากอ (Tacos), เคสดิลญา (Quesadillas), ฟาฮิตา (Fajitas), และเบอร์ริโต (Burritos)



- แป้งสาลีอบเนกประสงค์ 420 กรัม
- เกลือ 1 ช้อนชา
- ผงฟู 1 ช้อนชา
- น้ำมันมะกอก 80 มิลลิลิตร

วิธีทำ

1. ใส่วัตถุดิบประกอบทุกอย่างและน้ำอุ่น 250 มิลลิลิตร ลงในชามผสม ใช้ช้อนไม้คนพอให้เข้ากัน แล้วจึงใช้มือนวดต่อให้เนียนดี (สามารถนวดแป้งในเครื่องตีแป้งได้ โดยใช้หัวตะขอ) ถ้าแป้งเหนียวติดมือสามารถใช้แป้งนวลได้เล็กน้อย
2. แบ่งส่วนประกอบแป้งเป็น 12 ส่วนเท่าๆ กัน (น้ำหนัก 60 กรัม) คลึงเป็นก้อนกลมและใช้มือตบให้แบนลงเล็กน้อย วางบนถาด คลุมด้วยผ้าหรือแผ่นพลาสติกไม่ให้แป้งแห้ง พักเป็นเวลา 15 นาที
3. คลึงแป้งระหว่างกระดาษไขให้ได้ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 7 นิ้ว ตั้งกระทะให้ร้อนดี นำลงไปจี่ด้านละ 1 นาที ให้แป้งมีสีน้ำตาลอ่อนๆ
4. เมื่อแป้งสุกดีให้นำออกจากความร้อน ใส่น้ำมันในกระทะ หรือคลุมด้วยผ้าเพื่อป้องกันไม่ให้แป้งกรอบและแข็ง (เราต้องการให้แป้งมีลักษณะที่นุ่มและสามารถม้วนได้) แป้งตอร์ติยาสามารถนำไปแช่แข็งได้ โดยใช้กระดาษไขวางระหว่างตัวแป้งเพื่อไม่ให้แป้งติดกัน

เคสดิลญาเป็นอาหารเม็กซิกันที่นำเนื้อสัตว์ ผักและชีสมาห่อด้วยแป้งตอร์ติยา แล้วนำไปย่างบนกระทะจนชีสละลายและมีกลิ่นหอมของแป้งตอร์ติยา สูตรนี้มีไส้เป็นไก่ย่าง หอมใหญ่และพริกหวาน





• ไก่ย่าง	180	กรัม
• น้ำมันมะกอก	2 + 1	ช้อนโต๊ะ
• หอมใหญ่ (ซอย)	60	กรัม
• พริกหวานแดง (หั่นเส้น)	60	กรัม
• พริกหวานเขียว (หั่นเส้น)	60	กรัม
• กระเทียม (สับ)	1	กลีบ
• แป้งตอร์ตีญา	4	แผ่น
• ชีสมอซซาเรลลา (ขูด)	120	กรัม
• เกลือ		ปรุงรส
• พริกไทย		ปรุงรส

วิธีทำ

1. หั่นไก่เป็นชิ้นบางๆ
2. ตั้งกระทะให้ร้อนดี ผัดหอมใหญ่ พริกหวานทั้งสองสี และกระเทียม กับน้ำมันมะกอก 2 ช้อนโต๊ะ ปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทย ผัดจนผักนุ่มดี
3. ทาน้ำมันที่ด้านบนของแผ่นตอร์ตีญา พลิกคว่ำลงบนจาน นำชีสจัดวางลงไปบนแป้งด้านที่ไม่ทาน้ำมัน ตามด้วยเนื้อไก่ ผักที่ผัดไว้และโรยหน้าด้วยชีสอีกครั้ง วางแป้งตอร์ตีญาอีกแผ่นลงไป ทาน้ำมันบางๆ ที่ด้านบน
4. อุณหภูมิกระทะให้ร้อนดี ค่อยๆ เลื่อนเคสดีนูลงไป นานให้ร้อนจนชีสละลาย ประมาณ 1 นาที กลับด้าน นานต่อให้แป้งมีลักษณะกรอบและสีสวย คว้าใส่จาน หั่นเป็นชิ้นขนาดตามต้องการ พร้อมเสิร์ฟ

การใช้งานแป้งตอร์ตีญา

1. อุณหภูมิไมโครเวฟหรือบนกระทะให้ร้อนดี ใช้มีวนไส้ต่างๆ (Burritos, Fajitas และ Tacos)
2. อุณหภูมิไมโครเวฟหรือบนกระทะให้ร้อนดี ตัดเป็นชิ้นขนาดตามต้องการ ใส่ในสลัด ซุป หรือใช้รับประทาน คู่กับดีป (Dips) ต่างๆ
3. ใช้ประกบไส้ที่มีส่วนผสมของชีสเพื่อให้เป็นเมนูเคสดีนูล่า (Quesadillas)
4. ใช้แทนแป้งพิซซ่า จัดเรียงหน้าต่างๆ เข้าอบเพื่อให้เป็นพิซซ่าแบบบางกรอบ

CAUTION

บทเรียนและสูตรอาหารใน My Cooking School Project
ถูกรวบรวมและเก็บบันทึกไว้ให้สามารถจดจำและเข้าใจได้ง่าย
บางสูตรอาจมีความแตกต่างจากสูตรดั้งเดิม เนื่องจากถูกปรับ
หรือดัดแปลงให้เหมาะสมกับการทำในครัวที่บ้าน