

.....
OKONOMIYAKI
&
TAKOYAKI
.....

Lesson : Okonomiyaki & Takoyaki

โอโคโนมียากิ และ ทากอยากิ

มีต้นกำเนิดจากวัฒนธรรมอาหารที่เรียกว่า โคนะมง (粉物) ซึ่งเป็นวัฒนธรรมอาหารของเมืองโอซาก้า มีความหมายสื่อถึงอาหารที่มีแป้งเป็นส่วนประกอบหลัก อาหารแบบโคนะมงจึงต้องมีส่วนประกอบของแป้งเสมอ นอกจากนี้ ยังต้องมีขั้นตอนการทำที่ง่ายและรวดเร็ว แดงมีราคาไม่แพง เพื่อตอบรับกับวิถีชีวิตที่เร่งรีบของชาวโอซาก้า

โอโคโนมียากิ

Okonomiyaki

คำว่า “โอโคโนมียากิ (お好み焼き)” นั้น มีความหมายว่า ตามใจชอบ ส่วนคำว่า “ยากิ (焼き)” นั้น ก็มีความหมายว่า ย่าง ชื่อเรียกของโอโคโนมียากิจึงสื่อถึง การนำส่วนประกอบที่ชอบมาทอดหรือย่างรวมกันนั่นเอง

ปกติโอโคโนมียากิจะปรุงบนกระทะแผ่นร้อน ในลักษณะเดียวกับเทป็นยากิ ในกรณีที่ปรุงที่บ้านสามารถใช้กระทะธรรมดาได้เช่นกัน โอโคโนมียากิแบ่งตามภูมิภาคออกเป็น 2 สไตล์หลักๆ คือ โอโคโนมียากิสไตล์โอซาก้าและโอโคโนมียากิสไตล์ฮิโรชิม่า ซึ่งโอโคโนมียากิทั้งสองชนิดก็มีส่วนประกอบที่คล้ายคลึงกัน แตกต่างกันที่สัดส่วนของส่วนประกอบและวิธีการปรุง



大阪風お好み焼き

Osaka Styled Okonomiyaki



広島風お好み焼き

Hiroshima Styled Okonomiyaki



โอโคโนมิยากิสไตล์โอซาก้านั้น ส่วนประกอบหลักจะถูกนำมาผสมกับตัวแป้งและนำไปย่างบนกระทะพร้อมๆ กัน สามารถใช้เนื้อหมู กุ้ง หมึกยักษ์ หอยเชลล์ ปูอัด หรืออะไรก็ได้ แล้วแต่ความต้องการ ดังความหมายของชื่อนั่นเอง

• แป้งเค้ก	100	กรัม	• ชิงดอง (Beni Shoga)	1	ช้อนโต๊ะ
• ผงฟู	¼	ช้อนชา	• เกล็ดแป้งเทมปุระ (Tenkasu)	¼	ถ้วย
• ผงดาชิ	½	ช้อนชา	• ไข่ไก่	2	ฟอง
• เกลือ	ปรุรง		• น้ำมันรำข้าว		สำหรับทอด
• โชยุ	1	ช้อนชา	• ซอสโอโคโนมิยากิ		สำหรับเสิร์ฟ
• หมูสามชั้นสไลด์	100	กรัม	• มายองเนสญี่ปุ่น		สำหรับเสิร์ฟ
• ต้นหอม	1	ต้น	• อาโอโนริ (Aonori)		สำหรับเสิร์ฟ
• กะหล่ำปลี	200	กรัม	• ปลาแห้งป่น (Katsuobushi)		สำหรับเสิร์ฟ
• หมึกยักษ์	60	กรัม			
• กุ้ง	4	ตัว			

วิธีทำ

1. ทำน้ำสต็อกดาชิ โดยนำผงดาชิละลายในน้ำร้อน 140 มิลลิลิตร พักให้เย็นลง
2. ผสมแป้งเค้ก ผงฟู และเกลือในชามผสม ใส่ น้ำสต็อกดาชิที่เย็นแล้ว และโชยุลงไป ใช้ตะเกียบคนให้เข้ากันดี
3. ซอยกะหล่ำปลีเป็นเส้นยาว และซอยให้เป็นชิ้นเล็กๆ อีกที ซอยต้นหอม และชิงดอง ใส่ลงในชามผสมแป้ง
4. หั่นกุ้งเป็นสี่เหลี่ยมเต๋า หั่นหมึกยักษ์เป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ตามลงไป พร้อมกับเกล็ดแป้งเทมปุระ และไข่ไก่
5. ใช้ตะเกียบคนส่วนผสมเบาๆ ให้ทุกอย่างกระจายทั่วดี (ถ้าคนมากเกินไป เนื้อสัมผัสจะแน่น)
6. หั่นหมูสามชั้นสไลด์เป็นชิ้นยาวประมาณ 2 นิ้ว พักไว้
7. อุ้มน้ำมันให้ร้อนดี ใส่น้ำมันลงไปเล็กน้อย ใช้กระดาษซับเกลี่ยให้น้ำมันเคลือบทั่วกระทะดี
8. เทส่วนผสมลงบนกระทะ (เหลือส่วนผสมไว้ประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ) เกลี่ยให้ส่วนผสมมีลักษณะเป็นแผ่นกลม จัดเรียงหมูสไลด์วางลงไปให้ทั่วดี ใช้ส่วนผสมแป้งที่เหลือทาบๆ บนชั้นหมู เพื่อป้องกันไม่ให้เนื้อหมูกระด้าง หาฝาปิดเพื่อช่วยให้สุกได้ทั่วถึงขึ้นเป็นเวลา 2 นาที

9. ใช้ตะหลิวสองอัน พลิกกลับด้านโอโคโนมียากิ ปิดฝาอีกครั้ง อย่างต่อเนื่องจนหมูสุกดี และมีสีน้ำตาลอ่อนๆ
10. พลิกกลับด้านอีกครั้งเพื่อให้ด้านเนื้อหมูกลับขึ้นมาอยู่ด้านบนบน ลดไฟ ทอดต่ออีกสักครู่ เพื่อให้มันใจว่าส่วนประกอบด้านในสุกดี
11. ทาซอสโอโคโนมียากิให้ทั่วๆ ตามด้วยมายองเนส อาโอโนริ และปลาแห้งป่น พร้อมรับประทาน



โมดันยาคิ <i>Modanyaki</i>	โมดันยาคิ เป็นโอโคโนมียากิสไตล์โอซาก้าอีกรูปแบบ โดยคำว่า โมดัน (モダン) นั้นมาจากการออกเสียงคำว่า Modern ในภาษาญี่ปุ่นนั่นเอง มีลักษณะและวิธีการทำที่ไม่แตกต่างกัน เพียงแต่เพิ่มส่วนประกอบของเส้นยาคิโซบะเท่านั้น
モダン焼き	

โอโคโนมียากิสไตล์ฮิโรชิม่า / *Hiroshima Styled Okonomiyaki* / 広島風お好み焼き



โอโคโนมียากิสไตล์ฮิโรชิม่า นั้น ตัวแป้งจะถูกนำมาทอดให้เป็นแผ่นบางๆ คล้ายเครป ก่อนที่จะวาง เครื่องต่างๆ ลงไป และมีที่จะมีส่วนประกอบของเส้นยาคิโซบะและไข่ด้วยเสมอ

- กะหล่ำปลี 150 กรัม
- ถั่วงอก 70 กรัม
- แป้งเค้ก ¼ ถ้วย
- เส้นยาคิโซบะ 1 ห่อ
- ซอสโอโคโนมียากิ 2 ช้อนชา
- เกลือ ปรุงรส
- พริกไทย ปรุงรส

- ไข่ไก่ 1 ฟอง
- ปลาแห้งป่น (Katsuobushi) 1 ช้อนโต๊ะ
- เกล็ดแป้งเทมปุระ (Tenkasu) 10 กรัม
- หมูสามชั้นสไลด์ 60 กรัม
- ต้นหอม (ซอย) ¼ ถ้วย
- อาโอโนริ (Aonori) สำหรับเสิร์ฟ
- ซอสโอโคโนมียากิ สำหรับเสิร์ฟ

วิธีทำ

1. ผสมแป้งเค้ก กับน้ำสะอาด 6 ช้อนโต๊ะ ในชามผสม พักแป้งเป็นเวลา 5 นาที เพื่อให้แป้งดูดน้ำมากขึ้น
2. ซอยกะหล่ำปลีเป็นเส้นบางๆ พักไว้
3. ทาน้ำมันบางๆ ลงบนกระทะใบแรก พอกระทะร้อนดี ใช้กระบวยตักแป้งที่พักไว้ลงไป (เหลือแป้งไว้ประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ) เกลี่ยแป้งให้เป็นแผ่นวงกลม โรยปลาแห้งป่นบางๆ ตามด้วยกะหล่ำปลี ถั่วงอก เกล็ดหอมป่น และหมูสามชั้นสไลด์ อย่างตัวแป้งเป็นเวลา 5 นาที โรยเกลือ และพริกไทย ตักแป้งที่เหลือพรมให้ทั่วๆ
4. ใช้ตะหลิวสองอัน พลิกกลับด้านโอโคโนมียากิ
5. ในเวลาเดียวกัน ใส่น้ำมันเล็กน้อยในกระทะอีกใบ นำเส้นยากิโซบะลงไป ปรงรสด้วยซอสโอโคโนมียากิ 2 ช้อนชา ผัดให้เข้ากันดี ถ้าเส้นบนกระทะเพื่อให้ได้สีและได้กลิ่นหอมจากกระทะ เกลี่ยเส้นโซบะ ให้มีลักษณะกลมขนาดเท่ากับตัวแป้ง
6. ใช้ตะหลิวยกส่วนประกอบโอโคโนมียากิจากอีกกระทะมาวางลงบนเส้นโซบะ
7. ในกระทะใบที่ว่างอยู่ ใส่น้ำมันลงไปเล็กน้อย ตอกไข่ลงไป ยีให้ไข่แตกและเกลี่ยให้กระจายเป็นลักษณะวงกลมเล็กๆ ขนาดของโอโคโนมียากิ
8. ยกโอโคโนมียากิมาวางบนไข่ตอนที่ไข่ยังไม่สุกดี ไข่ต่อเล็กน้อย ก่อนที่จะพลิกกลับด้านไข่ขึ้นมา อยู่ด้านบน
9. ทาซอสโอโคโนมียากิบางๆ ให้ทั่ว โรยด้วยสาหร่ายป่น ตามด้วยต้นหอมซอย



ทาโกียากิ / Takoyaki



ทาโกียากิ เป็นอาหารประเภทโคนะมงอีกชนิดหนึ่ง ซึ่งได้รับความนิยมไม่ต่างจากโอโคโนมียากิ คำว่า “ทาโก (たこ)” แปลว่า หมึกยักษ์ ส่วน “ยากิ (焼き)” มีความหมายว่า การย่าง จุดเด่นที่สร้างความแตกต่างให้กับทาโกียากิคือ ลักษณะของแป้งที่เป็นทรงกลมซึ่งเกิดจากการย่างในกระทะหลุมที่ใช้สำหรับการทำทาโกียากิโดยเฉพาะ

- แป้งเค้ก 100 กรัม
- เกลือ ¼ ช้อนชา
- ผงดาชิ ½ ช้อนชา
- โชยุ 1 ช้อนชา
- ไข่ไก่ 1 ฟอง
- หมึกยักษ์ 120 กรัม
- ปลาแห้งป่น (Katsuobushi) 2 ช้อนโต๊ะ
- ชิงดอง (Beni Shoga) 12 กรัม
- กะหล่ำปลี 70 กรัม
- ต้นหอม 20 กรัม
- ซอสโอโคโนมิยากิ สำหรับเสิร์ฟ
- มายองเนสญี่ปุ่น สำหรับเสิร์ฟ
- อาโอโนริ (Aonori) สำหรับเสิร์ฟ
- ปลาแห้งป่น (Katsuobushi) สำหรับเสิร์ฟ



วิธีทำ

1. ทำน้ำสต็อกดาชิ โดยละลายผงดาชิในน้ำร้อน 340 มิลลิลิตร แล้วพักให้เย็นลง
2. ผสมแป้ง และเกลือ ในชามผสม ใส่น้ำสต็อกดาชิที่เย็นแล้วลงไป ใส่โชยุ และไข่ไก่ลงไป ตีให้เข้ากันดี นำส่วนผสมใส่ลงในหม้อ
3. หั่นหมึกยักษ์เป็นชิ้นขนาด 1 เซนติเมตร สับกะหล่ำปลี ชิงดอง และต้นหอมเป็นชิ้นเล็กๆ
4. ตั้งกระทะทาโกยากิให้พอร้อนดี พรมน้ำมันลงไป ใช้กระดาษซับออกให้เหลือน้ำมันเคลือบกระทะบางๆ ใส่อแป้งลงในหลุม ใส่หมึกยักษ์ลงไป ในหลุม เทตัวแป้งลงไปเพิ่มให้ท่วมออกจากหลุม
5. โรยกะหล่ำปลีสับ ปลาแห้งป่น ต้นหอมซอย ชิงชอย ใช้ไม้เขี่ยแป้งบริเวณขอบหลุมกลับเข้าไป บริเวณกลางหลุม ค่อยๆ กลิ้งแป้งจนเป็นทรงกลม
6. ย่างจนทาโกยากิมีสีที่สวยงาม ตักใส่จาน ทาด้วยซอสโอโคโนมิยากิ ตามด้วยมายองเนส แล้วโรยด้วย สาหร่ายป่น และปลาแห้งป่น


หมายเหตุ


เราสามารถใส่แป้งโมจิ ชีส กิมจิ กุ้งแห้ง เบคอน หมูแฮม ไส้กรอก กุ้ง หรือปูอัด แล้วแต่ความต้องการ เพียงแต่ต้องไม่ลืมว่าทาโกนั้น มีความหมายว่าหมึกยักษ์ ถ้าไม่มีส่วนผสมของหมึกยักษ์ เราไม่สามารถใช้ชื่อทาโกยากิได้


สารบัญส่วนประกอบ


สำหรับคนญี่ปุ่น เมมูโอโคโคโนมียากิ และทาโกยาคินั้น เป็นเมนูที่นิยมทำรับประทานที่บ้าน และส่วนประกอบที่ใช้ล้วนเป็นส่วนประกอบที่หาได้ไม่ยาก แต่สำหรับคนไทย อาจจะไม่คุ้นเคยเท่าไรนัก

	<p>น้ำสต็อกสไตล์ญี่ปุ่น หรือที่เรียกกันว่าดาชิ นั้น เป็นส่วนประกอบพื้นฐานของอาหารญี่ปุ่น ส่วนประกอบของดาชิ ได้แก่ สาหร่ายคอมบุ และปลาคัตสึโอะตากแห้ง เพื่อความสะดวก แม่บ้านญี่ปุ่นส่วนใหญ่จะใช้ผงดาชิสำเร็จรูป ในการปรุงน้ำสต็อกดาชิ ผงดาชิ หรือฮอนดาชิ สามารถหาซื้อได้ในซูเปอร์มาร์เก็ต บริเวณที่ขายส่วนประกอบสำหรับทำอาหารญี่ปุ่น</p>
<p>ผงดาชิ Hondashi</p>	<p>ほんだし</p>
	<p>มายองเนสญี่ปุ่นจะมีสีและรสชาติที่เข้มข้น ทำจากไข่แดงและน้ำส้มสายชูหมักจากข้าวหรือแอปเปิ้ล ส่วนมายองเนสแบบอเมริกัน จะทำจากไข่ทั้งฟอง และน้ำส้มสายชูกลั่น จึงมีสีและรสชาติที่อ่อนกว่า ถ้าไม่มีมายองเนสแบบญี่ปุ่นสามารถใช้แบบอเมริกันได้เช่นกัน</p>
<p>มายองเนสญี่ปุ่น Mayonaisse</p>	<p>マヨネーズ</p>
	<p>หมึกยักษ์ หรือ ทาโก ในภาษาญี่ปุ่นเป็นวัตถุดิบที่นิยมมากในประเทศญี่ปุ่น และเป็นส่วนประกอบที่จำเป็นต้องมีในทาโกยาคิ เพราะถ้าเราไม่ใส่ เราจะไม่สามารถเรียกว่าทาโกยาคิได้ หมึกยักษ์ เมื่อเทียบกับปลาหมึกทั่วไป จะมีรสชาติที่อ่อนกว่า แต่เนื้อสัมผัสแน่นกว่า มีผิวด้านนอกเป็นสีม่วงเข้ม โดยปกติ ในบ้านเราจะขายแบบที่ต้มแล้ว หรือแบบที่แช่แข็ง ถ้าไม่สามารถทดแทนได้ด้วยปลาหมึกธรรมดา หรือเนื้อสัตว์ชนิดอื่นๆ ตามต้องการ</p>
<p>หมึกยักษ์ Tako</p>	<p>たこ</p>
	<p>ขิงดองในสไตล์ญี่ปุ่นนั้นจะแบ่งออกเป็น 2 ประเภทหลัก คือ การิ (ガリ) และ เบนโชกะ (紅生姜) การิมักลักษณะเป็นขิงแผ่นบาง ดองกับน้ำส้มสายชูและน้ำตาลทราย มีสีเหลืองอมชมพู นิยมเสิร์ฟเพื่อรับประทานคู่กับซูชิ ส่วนเบนโชกะเป็นขิงดองลักษณะเป็นเส้นเล็กๆ มีสีแดงที่ได้จากการดองกับน้ำส้มสายชูหมักบิวย ซึ่งสีแดงของน้ำส้มสายชูหมักบิวยนั้นได้มาจากสีของใบชิโสะแดง นิยมเสิร์ฟโรยหน้า ยากิโหะ โอะโคโคโนมียากิ ทาโกยาคิ หรือข้าวหน้าชนิดต่างๆ โดยขิงดองทั้ง 2 ชนิดนั้น สามารถหาซื้อได้ตามซูเปอร์มาร์เก็ตทั่วไป ถ้าไม่มีเบนโชกะ สามารถใช้ การิแทนได้เช่นกัน</p>
<p>ขิงดอง Beni Shoga</p>	<p>紅生姜</p>

	<p>เกล็ดแป้งเทมปุระ หรือเทนคาสุ คือแป้งเทมปุระที่นำไปทอดเป็นเกล็ดเล็กๆ สามารถหาซื้อสำเร็จรูปได้ตามซูเปอร์มาร์เก็ตที่ขายส่วนประกอบอาหารญี่ปุ่น หรือสามารถทอดเองก็ได้ ใช้เป็นส่วนประกอบของ โอโคโนมียากิและทาโกยากิ เพื่อช่วยให้เนื้อสัมผัสของตัวแป้งเบาขึ้น หรือในบางครั้งก็นำมาโรยหน้าโซบะหรืออุด้ง ก็ได้</p>
<p>เทนคาสุ Tenkasu</p>	<p style="text-align: right;">天かす</p>

	<p>ญี่ปุ่นจะมีซอสวูสเตอร์เชอร์ (Worcestershire Sauce) ของตัวเอง ซึ่งมีลักษณะที่ต่างจากซอสวูสเตอร์เชอร์ของอังกฤษ ปกติจะมีความเข้มข้นสามระดับ ตัวที่เข้มข้นสูงสุดใช้เป็นซอสรับประทานกับหมูทอดกัตตสึ ซอสโอโคโนมียากินั้นมีความใกล้เคียงกับซอสกัตตสึ แต่มีการปรับรสชาติและส่วนประกอบเล็กน้อย ถ้าหาไม่ได้ สามารถใช้ซอสกัตตสึแทนได้</p>
<p>ซอสโอโคโนมียากิ Okonomiyaki Sauce</p>	<p style="text-align: right;">お好み焼きソース</p>

	<p>อาโอโนริ เป็นสาหร่ายสีเขียวนิดหนึ่ง ส่วนใหญ่จะมาในรูปแบบผงอุดมด้วยแร่ธาตุและสารอาหารมากมาย นิยมใช้โรยหน้าโอโคโนมียากิ ทาโกยากิ และยากิโซบะ</p>
<p>อาโอโนริ Aonori</p>	<p style="text-align: right;">青のり</p>

	<p>กัตตสึโอบุชิ เป็นชื่อเรียกภาษาญี่ปุ่นของปลาแห้งที่เกิดจากการนำ ปลาทูน่าชนิดหนึ่งไปหมัก ร่มควัน และตากแห้ง เมื่อนำมาใส่เป็นแผ่นบางๆ จะนิยมนำมาโรยหน้าอาหาร หรือใช้เป็นส่วนประกอบในการทำน้ำสต็อกดาชิ</p>
<p>ปลาแห้งป่น Katsuobushi</p>	<p style="text-align: right;">かつおぶし</p>

CAUTION

บทเรียนและสูตรอาหารใน My Cooking School Project
ถูกรวบรวมและเก็วยังให้เกิดภาพที่สามารถจดจำและเข้าใจได้ง่าย
บางสูตรอาจมีความแตกต่างจากสูตรดั้งเดิม เนื่องจากถูกปรับ
หรือดัดแปลงให้เหมาะสมกับการทำในครัวที่บ้าน