

# OMELETTE

*variations*

## Lesson : Omelette Variations



ถ้าพูดถึงอาหารจานไข่แล้ว

เกือบทุกวัฒนธรรมจะมีอเมเล็ตหรือไข่เจียวเป็นของตัวเอง บทเรียนนี้ เป็นเรื่องราวและวิธีทำอเมเล็ตที่ได้รับความนิยม และมีรสชาติที่อร่อย ถึงสามรูปแบบจากสามวัฒนธรรมอาหาร

กอตัญญาเดปาตาตัส

Tortilla de Patatas

อเมเล็ตสเปนแสนอร่อยรูปร่างเหมือนขนมเค้ก (Tortilla หมายความว่า “เค้กชิ้นเล็ก”) กอตัญญาเดปาตาตัส มีส่วนประกอบหลักอันได้แก่ ไข่ไก่และมันฝรั่ง หลายสูตรใส่หอมใหญ่เพื่อเพิ่มรสหวาน สามารถตัดเป็นชิ้นเล็กพอดีคำหรือตัดเป็นชิ้นสามเหลี่ยมเหมือนขนมเค้กก็ได้ รับประทานได้ทั้งร้อนและเย็น คนสเปนจะใช้น้ำมันมะกอกเวอร์จิน (Extra-Virgin) ในการทอด แต่เนื่องจากราคาที่สูง เราสามารถใช้เป็น น้ำมันมะกอกธรรมดาหรือใช้น้ำมันรำข้าวแทนก็ได้เช่นกัน นอกจากมันฝรั่งและหอมใหญ่แล้ว ส่วนประกอบอื่นๆ อย่างเช่น ไส้กรอกโชลิโซ (Chorizo) พริกหวาน หนุ่ยหรือกุ้ง ก็เป็นส่วนประกอบ ที่นิยมใช้ ในเมนูเช่นกัน

โดยทั่วไป กอตัญญาเดปาตาตัส จะทอดมันฝรั่งก่อนหอมใหญ่และจะทอดแค่พอให้สุกแต่ไม่เปลี่ยนสี สำหรับสูตรนี้ หอมใหญ่จะถูกนำไปทอดก่อนมันฝรั่งเพื่อให้หวานนุ่มและมีสีคาราเมลอ่อนๆ

- มันฝรั่ง 3 หัว
- หอมหัวใหญ่ 1 หัว
- ไข่ไก่ 6 ฟอง
- น้ำมันมะกอก สำหรับทอด
- เกลือ ปรุงรส



### วิธีทำ

1. ตั้งกระทะให้ร้อนดี ใส่น้ำมันมะกอกลงไปให้สูงประมาณ 1 นิ้ว (น้ำมันสามารถนำกลับมาใช้ซ้ำได้ ปกติคนสเปนจะกรองน้ำมันมะกอกที่ใช้แล้วใส่ขวด แล้วใช้ได้อีก 5-6 ครั้ง)
2. ซอยหอมใหญ่เป็นเส้นบางๆ ใส่ลงในน้ำมัน

3. ปอกมันฝรั่ง ฝ่าครึ่งตามยาว ซอยหนา 3 มิลลิเมตร (ไม่ควรบางเกินไป เพราะจะทำให้สุกเร็วเกินไป) ใส่ลงในน้ำมัน ทอดประมาณ 10-15 นาที คนและกลับด้านส่วนประกอบเป็นระยะ ทอดจนหอม มีสีน้ำตาลอ่อนๆ และมันฝรั่งสุกดี
4. กรองส่วนประกอบของหอมและมันฝรั่ง
5. ตอกไข่ใส่ชาม ใส่ส่วนผสมของหอมและมันฝรั่งลงไป ปรงรสด้วยเกลือเล็กน้อย ใช้ช้อนไม้คนให้เข้ากัน ใช้ฟอยล์ปิดปากชามผสม พักไว้ 15 นาที ส่วนผสมจะมีลักษณะที่หนาขึ้น (ถ้านำไปทอดทันที จะไม่อร่อย)
6. เตรียมกระทะ Non-Stick ขนาด 18 เซนติเมตร ใส่น้ำมันมะกอกลงไป 1 ช้อนโต๊ะ พอน้ำมันร้อนดี ใส่ส่วนผสมลงไป หลังจาก 1 นาที ลดไฟลงต่ำ ทอดต่ออีก 2 นาที
7. เขย่ากระทะเบาๆ ด้านหน้าของไข่จะยังไม่สุกดี นำจานที่มีขนาดใหญ่กว่ากระทะทาบลงไปและคว่ำไข่ลงบนจาน แล้วจึงสไลด์ไข่กลับลงในกระทะ ทอดด้วยความร้อนสูง 1 นาที แล้วลดไฟลงอีก 2-3 นาที ใช้นิ้วกดที่ผิวของไข่ดู ไข่ที่สุกจะมีแรงต้านกลับ



ฟริตตาทา

Frittata

คำว่า “Frittata” มีความหมายที่สื่อถึงการทอด ในอดีต เวลาที่เรากล่าวถึง “ฟริตตาทา” จึงหมายความรวมถึงแต่ไข่ดาว ไข่ออมเลตแบบมาตรฐานทั่วไป จนถึงออมเลตในสไตล์อิตาลีเลียนที่ดัดแปลงจากกอตัญญาเดปาตาทัส (Tortilla de Patatas) ของสเปนซึ่งมีมันฝรั่งเป็นส่วนประกอบหลัก

ฟริตตาทา สามารถรับประทานได้ทั้งร้อนและเย็น นิยมเสิร์ฟคู่กับสลัดผัก ผักนึ่ง หรือผักย่าง เป็นต้น นอกจากไข่ไก่ซึ่งเป็นส่วนประกอบหลัก เราสามารถใส่ส่วนประกอบต่างๆ ลงไปได้มากมาย ไม่ว่าจะเป็นเนื้อสัตว์ ชีส ผัก หรือแม้กระทั่งพาสต้า

จนกระทั่งช่วง 50 ปีที่ผ่านมา Delia Smith เชฟชื่อดัง ได้เริ่ม ที่จะใช้คำว่า “ฟริตตาทา” ให้มีความหมายต่างจากออมเลตทั่วไป โดยฟริตตาทา นั้นคือ ออมเลตสไตล์อิตาลีเลียนที่ไม่พับ (Italy’s version of an open-face omelette)

สิ่งที่บ่งบอกความเป็นฟริตตาตา มีดังนี้

1. ในการทำฟริตตาตา ในส่วนผสมไข่ไก่ ต้องมีส่วนผสมหลักชนิดอื่นอย่างน้อยอีกหนึ่งชนิดอยู่ด้วย และส่วนผสมนั้นต้องถูกผสมลงในเนื้อไข่ไก่ขณะที่ไข่ไก่ยังไม่สุก
2. ออมเล็ตแบบทั่วไป อาจจะไม่ต้องตีไข่ แต่สำหรับฟริตตาตาต้องมีการตีไข่ไก่ให้ฟูเล็กน้อย เพื่อให้ได้เนื้อสัมผัสที่เบา
3. การปรุงฟริตตาตา ส่วนประกอบจะถูกปรุงด้วยความร้อนที่ต่ำกว่าอมเล็ตทั่วไป
4. หลังจากปรุงบนเตาไฟ แทนที่จะพับครึ่งอย่างอมเล็ตทั่วไป ฟริตตาตาจะถูกนำไปย่าง ภายใต้อุณหภูมิสูงด้วยอุปกรณ์ที่ชื่อว่า “Salamander” หรือสามารถย่างโดยใช้โปรแกรมไฟบนในเตาอบหรืออบในเตาอบเพื่อให้สุกดีทั้งชิ้น

### เคล็ดลับในการทำฟริตตาตา

1. ใส่เนย ครีม โยเกิร์ต หรือแม้กระทั่งชาวด์ครีม ลงไปผสมกับไข่ไก่ จะทำให้รสชาตินุ่มละมุนขึ้น แต่สัดส่วนที่ใส่นั้นต้องไม่เกิน 1 ช้อนโต๊ะ ต่อไข่ 1 ฟอง ถ้ามากเกินไปส่วนผสมจะเหลวเกิน เนื้อสัมผัสที่ได้จะไม่แน่น
2. กระทะที่ใช้ในการทำฟริตตาตา ต้องสามารถเข้าเตาอบได้ และมีขนาดที่พอเหมาะ ฟริตตาตาโดยทั่วไปควรมีลักษณะที่หนาเพื่อให้ได้เนื้อสัมผัสด้านบนกรอบ ในขณะที่ด้านในนุ่ม
3. ส่วนประกอบที่ใส่ลงไปผสมต้องสุกดีแล้ว ในการทำฟริตตาตา เราสามารถใส่ส่วนประกอบได้มากมาย แม้แต่อาหารที่เราเหลือ เช่น ไข่ย่าง ผักย่าง เป็นต้น
4. ชีสเป็นส่วนประกอบที่เข้ากับฟริตตาตาได้อย่างดี เลือกชีสที่ชอบ ชีสบางส่วนสามารถผสมไปกับไข่ได้เลย บางส่วนสามารถโรยหน้าได้ ชีสบางชนิดละลายได้ดี บางชนิดยังให้เนื้อสัมผัสเป็นก้อน ชีสที่นิยมใช้ได้แก่ ริคอตต้า (Ricotta) เฟต้า (Feta) เชดดาร์ (Cheddar) กรูแยร์ (Gruyère) บรี (Brie) และพาร์มีซาน (Parmesan) เป็นต้น

• น้ำมันมะกอก	1	ช้อนโต๊ะ
• หอมใหญ่	1	หัว
• ต้นกระเทียม	1	ต้น
• ไข่ไก่	6	ฟอง
• ครีม	6	ช้อนโต๊ะ
• ชีสพาร์มีซาน	1/3	ถ้วย
• เกลือ		ปรุงรส
• พริกไทย		ปรุงรส
• ชีสริคอตต้า	200	กรัม
• ถั่วลิสง	1	ถ้วย





## วิธีทำ

1. เปิดเตาอบโปรแกรมย่างไฟบน อุณหภูมิให้ร้อนดี ใส่น้ำมันลงไป ซอยหอมและต้นกระเทียม ใสลงไปผัดให้นุ่มดี ประมาณ 5 นาที
2. ตอกไข่ใส่ชาม ใส่ครีม และพาร์มิซานตามลงไป ปรงรสด้วยเกลือและพริกไทย
3. ลดไฟลงต่ำ ใสส่วนผสมไข่และถั่วคันทาลงไป คนจนเริ่มเซ็ตตัว
4. โรยชีสรีคอตตาลงด้านบน นำเข้าอบจนเซ็ตตัว และมีสีผิวที่สวยงาม

ดาชิมาทิกามาโกะ	<i>Dashimaki Tamago</i>	だし巻き卵
-----------------	-------------------------	-------

ออมเล็ตในสไตล์ญี่ปุ่นที่คนไทยคุ้นเคยกันดี คงหนีไม่พ้นทามาโกะยากิ หรือ ไข่หวานย่าง แต่ในบทเรียนนี้ เราจะนำเสนอเมนูอมเล็ตสไตล์ญี่ปุ่น อีกชนิดหนึ่งที่ได้รับคามนิยมไม่แพ้กัน นั่นก็คือ ดาชิมาทิกามาโกะ โดยคำว่า “ดาชิ (だし)” นั้นก็สื่อถึง น้ำซุปดาชิ ที่เป็นพื้นฐานของอาหารญี่ปุ่น คำว่า “มาทิกิ (巻き)” นั้น ก็หมายถึงการห่อหรือม้วน และคำว่า “ทามาโกะ (卵)” ก็หมายถึงไข่นั้นเอง ซึ่งทำให้เมนูนี้มีความหมายว่า ไข่ที่ห่อน้ำซุป ทำให้ดาชิมาทิกามาโกะ มีความชุ่มฉ่ำและความนุ่มที่เกิดจากการใช้น้ำซุปดาชิในปริมาณมาก นอกจากนี้รสชาติของดาชิมาทิกามาโกะจะมีความละเอียดอ่อนและกลมกล่อมกว่า ทามาโกะยากิ

ในการทำอมเล็ตสไตล์ญี่ปุ่นนั้น ไม่ว่าจะเป็น ทามาโกะยากิ หรือ ดาชิมาทิกามาโกะ จะนิยมใช้กระทะเฉพาะที่มีลักษณะเป็นสี่เหลี่ยมที่เรียกว่า ทามาโกะยากินาเบะ (玉子焼き鍋)

- |                  |              |           |
|------------------|--------------|-----------|
| • ไข่ไก่         | 3            | ฟอง       |
| • น้ำซุปดาชิ     | 60           | มิลลิลิตร |
| • เกลือ          | ¼            | ช้อนชา    |
| • โชยุสีอ่อน     | 1            | ช้อนชา    |
| • มิริน          | 1            | ช้อนชา    |
| • หัวไชเท้า (ฝน) | สำหรับเสิร์ฟ |           |
| • ต้นหอม (ซอย)   | สำหรับเสิร์ฟ |           |



## วิธีทำ

1. ตอกไข่ใส่ชาม และผสมกับเครื่องทั้งหมด ตีให้เข้ากันดี จากนั้นกรองใส่ชามผสมอีกใบ เพื่อให้มีเนื้อสัมผัสที่เนียน
2. ใส่น้ำมันในกระทะเล็กน้อย จากนั้นใช้กระดาษซับออกให้เหลือเพียงน้ำมันบางๆเคลือบผิวกระทะให้ทั่ว
3. ไข่ไข่ลงในกระทะแล้วพอให้คลุมผิว กรอกไข่ให้เป็นแผ่นบาง พอไข่เริ่มสุกให้ม้วนไข่เข้าหาตัว พลิกไข่กลับไปที่ด้านปลายของกระทะ เติมไข่ลงไปบนกระทะพอให้คลุมผิวกระทะดี โดยยกตัวไข่ที่ม้วนเสร็จแล้วขึ้นเล็กน้อย เพื่อให้ไข่ที่เพิ่มเข้าไปไหลไปได้ไข่ พอไข่เริ่มสุกให้ม้วนไข่เข้าหาตัว ทำซ้ำจนไข่หมด
4. เมื่อเสร็จแล้ว เราสามารถใช้ส้อมหรือช้อนไข่ม้วนที่เราทำไว้ได้เพื่อให้ได้รูปร่างที่สวยงาม โดยห่อและพับไว้ให้เย็นก่อนตัดเสิร์ฟ นิยมเสิร์ฟคู่กับหัวไชเท้าฝน ต้นหอมซอย และโขยเล็กน้อย



### CAUTION

บทเรียนและสูตรอาหารใน My Cooking School Project  
ถูกรวบรวมและเก็บบันทึกไว้ให้สามารถจดจำและเข้าใจได้ง่าย  
บางสูตรอาจมีความแตกต่างจากสูตรดั้งเดิม เนื่องจากถูกปรับ  
หรือดัดแปลงให้เหมาะสมกับการทำในครัวที่บ้าน