

◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆
TEMPURA
◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆
天ぷら



ของทอดสไตล์ญี่ปุ่นที่ได้รับความนิยมไปทั่วโลก เรียกได้ว่า หากพูดถึงอาหารญี่ปุ่นที่ชื่นชอบละก็ ชื่อของอาหารชนิดนี้ต้องอยู่ในอันดับต้นๆ อย่างแน่นอน กับเรื่องราวของแกมปุระที่เราจะได้เรียนรู้ ตั้งแต่ประวัติความเป็นมา เทคนิคการเตรียมแป้ง ส่วนประกอบต่างๆ รวมถึงการปรุงรสและการใช้แกมปุระในเมนูที่แตกต่าง

ประวัติ

แกมปุระมีต้นกำเนิดในช่วงราวศตวรรษที่ 16 โดยมีชนนารีชาวโปรตุเกสที่เดินทางเข้ามาสอนศาสนาในญี่ปุ่น ณ เมืองนางาซากิ ซึ่งเป็นเมืองที่ในยุคนั้นมีการทำการค้าขายกับชาวต่างชาติโดยเฉพาะชาวโปรตุเกสเป็นอย่างมาก

คำว่า “Tempura” เพี้ยนมาจากคำในภาษาละตินที่สื่อถึงช่วงเวลาที่ชาวคาทอลิกจะไม่รับประทานสัตว์ใหญ่ เช่น วัว หรือหมู แต่จะรับประทานเฉพาะปลาและผักแทน

แป้งแกมปุระ

ส่วนประกอบที่สำคัญที่สุดของแกมปุระที่แสดงให้เห็นถึงความเป็นแกมปุระก็คือ ตัวแป้งทอด สีส่อนและกรอบเบา ซึ่งส่วนผสมหลักในการทำแป้งแกมปุระ ได้แก่



แป้งสาลี : แป้งสาลีที่เหมาะสมสำหรับแกมปุระต้องมีเปอร์เซ็นต์โปรตีนต่ำ โดยทั่วไปจะใช้แป้งเค้ก
น้ำ : ในการผสมแป้งแกมปุระ น้ำต้องเย็นจัด น้ำเย็นสามารถกักเก็บแก๊สหรืออากาศ ทำให้แป้งมีความเบา นอกจากนี้ยังช่วยลดการพัฒนาของกลูเตนในแป้งได้ระดับหนึ่ง บางสูตรใช้โซดาเนื่องจากแก๊สที่อยู่ในโซดาจะช่วยให้แป้งมีลักษณะเบา

เบกกิ้งโซดา หรือ ผงฟู : เช่นเดียวกับการใช้โซดา สารช่วยขึ้นตัวเหล่านี้จะเพิ่มปริมาณอากาศ ทำให้ได้เนื้อแป้งที่เบา

ไข่ : เป็นตัวช่วยให้แป้งยึดติดกัน ให้รสชาติและสี แต่หากมากเกินไปจะทำให้แป้งที่ได้มีความแน่นส่วนมากจะใช้เพียงไข่แดง

การผสมแป้งแกมปุระนั้น ควรผสมแค่พอเข้ากัน โดยปกติแล้วจะนิยมใช้ตะเกียบในการผสม เนื่องจากหากเราผสมมากเกินไปจะเป็นการพัฒนาของกลูเตนในแป้ง ซึ่งทำให้แป้งที่ได้มีความเหนียวแทนที่จะเบาและกรอบ

น้ำมันสำหรับทอด

ในการทอดเทมปุระนั้น หากเป็นตามร้านอาหารโดยเฉพาะ จะทำการผสมน้ำมันหลายๆ ชนิด เข้าด้วยกันเพื่อให้ได้กลิ่นและรสที่เป็นเอกลักษณ์ แต่หากทำที่บ้านเราไม่จำเป็นต้องผสมให้วุ่นวาย แต่จะต้องใช้น้ำมันที่มีจุดเกิดควัน (Smoke Point) ที่สูง เนื่องจากเราจะใช้อุณหภูมิในการทอดระหว่าง 170-190 องศาเซลเซียส

เทมปุระ:

Tempura

天ぷら



รูปแบบดั้งเดิมของเทมปุระที่คนไทยคุ้นเคยกัน คงหนีไม่พ้น กุ้งเทมปุระที่โดดเด่นตรงเนื้อแป้งที่เบาและกรอบ แต่ที่นอกจากกุ้งแล้ว เรายังสามารถนำปลาและผักชนิดต่างๆ มาทอดได้อย่างมากมาย

วัตถุดิบ

- กุ้ง
- ฟักทอง
- มะเขือม่วง
- เห็ดหอมสด
- ใบชิโสะ
- แป้งเค้ก

แป้งเทมปุระ

- แป้งเค้ก 1 ถ้วย
- น้ำเย็น 1 ถ้วย
- ไข่แดง 1 ฟอง
- ผงฟู ¼ ช้อนชา

วิธีทำ

1. เตรียมกุ้ง และผักชนิดต่างๆ*
2. นำกุ้งและผักชนิดต่างๆ ไปคลุกกับแป้งเค้กบางๆ ใช้แปรงปิดแป้งส่วนเกินออก
3. ทำแป้งเทมปุระ โดยนำแป้งเค้กผสมกับผงฟู พักไว้ ผสมน้ำเย็นกับไข่แดงให้เข้ากัน ใส่ลงในส่วนผสมแป้ง ใช้ตะเกียบคนให้พอเข้ากัน
4. นำกุ้งและผักชุบลงในแป้งชุบทอดที่เตรียมไว้ จากนั้น นำลงทอดในน้ำมันอุณหภูมิ 180 องศาเซลเซียส ทอดจนกุ้งและผักสุกดีและมีสีที่สวยงาม ตักขึ้นพักไว้บนตะแกรงเสิร์ฟพร้อมเกลือหรือซอสเทมปุระ

การทอดแบบเทมปุระนั้น นิยมใช้กับกุ้ง ปลาและผักชนิดต่างๆ ซึ่งนอกจากการเตรียมแป้ง จะสำคัญแล้ว การเตรียมวัตถุดิบชนิดต่างๆ ก็สำคัญไม่แพ้กัน

วิธีการเตรียมกุ้ง



1. แคะเปลือกกุ้งไว้หาง แคะปลายแหลมที่หางออก ล้างกุ้งและซับให้แห้ง
2. ใช้ไม้แหลมสอดเข้าไปใต้ผิวของกุ้ง แล้วดึงเส้นดำออก
3. ใช้มีดขูดสิ่งสกปรกบริเวณหางของกุ้งออก เมื่อนำไปทอด เปลือกจะมีสีที่ใส
4. บั้งกุ้งด้านท้องเป็นระยะ
5. วางกุ้งลงบนพื้นเรียบโดยให้ด้านที่ถูกบั้งอยู่ด้านล่าง กดตัวกุ้งให้ยืดออก เมื่อนำไปทอด กุ้งจะมีลักษณะลำตัวที่ตรง

วิธีการเตรียมผัก

ผักที่นิยมนำมาทำเทมปุระได้แก่ ฟักทอง มะเขือม่วง เห็ดต่างๆ แคร้รอต ฝ�ือก มันเทศ ข้าวโพดอ่อน ใบชีสะและผักชนิดอื่นๆ การนำผักมาทำเทมปุระนั้น จะต้องตัดแต่งให้มีขนาดที่สุกง่าย เมื่อนำไปทอดจะใช้เวลาไม่นาน



- ฟักทอง : หั่นฟักทองเป็นแผ่นหนาประมาณ 1/2 เซนติเมตร โดยไม่จำเป็นต้องปอกเปลือกออก



- มะเขือม่วง (ควรเลือกมะเขือม่วงลูกเล็ก) : หั่นครึ่งมะเขือม่วงตามยาว ซอยมะเขือม่วงตามยาวโดยเหลือหัวไว้เพื่อไม่ให้มะเขือม่วงขาด กดตรงหัวลงเล็กน้อยเพื่อให้มีลักษณะกลายเป็นพัด นำไปแช่น้ำเกลือ เพื่อป้องกันไม่ให้เปลี่ยนสี



- เห็ดหอม : หั่นขา จากนั้นบั้งด้านบนทำลายกากบาท



- ใบชีสะ : นำออกมาจากบรรจุภัณฑ์เมื่อต้องการใช้ เพราะใบชีสะตำง่าย



อีกรูปแบบหนึ่งของแกมปุระที่นำผักที่ถูกซอยเป็นเส้น เช่น แครร์รอต หอมใหญ่และโกโบ มาผสมกับเนื้อกุ้ง ปลาหมึก หรือแม็กระทั่งหอยเชลล์ จากนั้นนำลงไปทอดในสโตร์เทมปุระ วัตฤดูบ

- กุ้ง
- แครร์รอต
- หอมใหญ่
- แป้งเค็ก
- แป้งแกมปุระ

วิธีทำ



1. หั่นกุ้งเป็นชิ้นเล็กๆ หั่นแครร์รอตเป็นแท่งไม้ขีด ซอยหอมใหญ่เป็นเส้นพักไว้
2. นำกุ้งและผักชนิดต่างๆ ไปคลุกกับแป้งเค็ก
3. นำกุ้งและผักที่คลุกกับแป้งเค็กไว้ จับเป็นคำๆ นำไปชุบ ส่วนผสมแป้งแกมปุระนำลงทอด ในน้ำมันอุณหภูมิ 180 องศาเซลเซียส ให้มีลักษณะเป็นแพ หรือหากมีพิมพ์สำหรับทอดคาคีอาเกะก็สามารถใช้ได้
4. เมื่อคาคีอาเกะมีสีที่สวยงาม ตักขึ้นพักบนตะแกรง
5. เสิร์ฟคู่กับเกลือหรือซอสแกมปุระ



ซอสที่นิยมรับประทานกับแกมปุระนั้นมีชื่อเรียกว่า “เทนสึยู” ซึ่งโดยปกติแล้วจะทำโดยนำน้ำซุปลดาชิ 3 ส่วน มิริน 1 ส่วน และโชยุ อีก 1 ส่วน มาตั้งไฟ เคี่ยวเล็กน้อย แต่อย่างไรก็ตาม อัตราส่วนนี้สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามวัตฤดูบที่เรานำมาทำแกมปุระหรือตามรสชาติที่เราชอบ บางครั้งจะมีการเติมน้ำตาลทรายและสาเกเพื่อแต่งรสเพิ่มอีกด้วย



- น้ำซุปลดาชิ 1 ถ้วย
- มิริน 1/3 ถ้วย
- โชยุ 1/3 ถ้วย

เครื่องเคียง

- หัวไชเท้า (ขูด)
- ชิง (ขูด)

วิธีทำ

1. นำดาชิ โชยุ และมิรินมาตั้งไฟ เคี่ยวประมาณ 5 นาที พักไว้
2. นำหัวไชเท้าและซิงมาขูดเป็นฝอย จากนั้นนำหัวไชเท้าที่ได้มาวางบนกระชอน กรองน้ำออก ใช้กระดาษซับแทนที่จะเป็นการบีบน้ำออก
3. เสิร์ฟแทนสึยกับหัวไชเท้าและซิงขูด

นอกจากการรับประทานแกมปุระคู่กับซอสแทนสึ การรับประทานกับเกลือก็เป็นที่ยอมรับเช่นกัน โดยในญี่ปุ่นนั้น นอกจากการเสิร์ฟเกลือทั่วไปแล้ว ในหลายๆ ครั้ง จะมีการเสิร์ฟเกลือผสมงา ผงชาเขียว หรือพริกสัสมิซุ เพื่อเป็นการแต่งรสชาติให้เกลืออีกด้วย

แกมปุระ

Ten Don

天丼



ข้าวสวยญี่ปุ่นราดด้วยซอสรสชาติเข้มข้น เสิร์ฟกับแกมปุระในรูปแบบที่เราต้องการ

- ข้าวสวยญี่ปุ่น สำหรับเสิร์ฟ
- แกมปุระ สำหรับเสิร์ฟ

ซอสแกมปุระ

- น้ำซุปลดาชิ ½ ถ้วย
- โชยุ 2 ช้อนโต๊ะ
- มิริน 2 ช้อนโต๊ะ
- สาเก 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ทำซอสโดยนำส่วนผสมทั้งหมดตั้งไฟ เคี่ยวประมาณ 5-10 นาที ให้ส่วนผสมเข้มข้น พักไว้
2. เตรียมแกมปุระในรูปแบบที่ต้องการ
3. ตักข้าวสวยใส่ชาม ราดซอสเล็กน้อย วางแกมปุระบนหน้าข้าว เสิร์ฟเพื่อรับประทานทันที

เทนคาสุ
(Tenkasu, 天かす)



แป้งแกมปุระที่เหลือสามารถนำมาทอดเป็นเกล็ดเล็กๆ ที่เรียกว่า “เทนคาสุ” เพื่อใช้เป็นส่วนประกอบ ในการทำ โอโคโนมียากิ หรือใช้โรยหน้าโซบะหรืออุด้ง กลายเป็น เมนูที่มีชื่อ “ทานุกิโซบะหรือทานุกิอุด้ง” อีกด้วย

ทานุกิอุด้ง

Tanuki Udon

たぬきうどん



เมนูอุด้งที่โรยด้านบนด้วยเทนคาสุ สามารถเสิร์ฟร้อนหรือเย็นก็ได้ ในหลายๆ ครั้ง ในซุ๊ปจะมีการใส่แป้งมันฮ่องกง เพื่อให้ทำให้น้ำซอสมีความข้นขึ้นเล็กน้อย

- เคนสึยุ (ซอสแกมปุระ) 1 สูตร
- น้ำร้อน 300 มิลลิลิตร
- เทนคาสุ สำหรับเสิร์ฟ
- สาหร่ายวากาเมะ สำหรับเสิร์ฟ
- ต้นหอมญี่ปุ่น (ซอย) สำหรับเสิร์ฟ

วิธีทำ

1. นำซอสแกมปุระมาตั้งไฟ เติมน้ำร้อนลงไป 300 มิลลิลิตร ตั้งไฟให้เดือดดี
2. ต้มเส้นอุด้งให้ร้อนดี ตักใส่ชาม ตักน้ำซุ๊ปใส่ตามลงไป โรยหน้าด้วยเทนคาสุ สาหร่ายวากาเมะและต้นหอมญี่ปุ่น (ซอย)

CAUTION

บทเรียนและสูตรอาหารใน My Cooking School Project ถูกรวบรวมและเก็บบันทึกไว้ให้สามารถจดจำและเข้าใจได้ง่าย บางสูตรอาจมีความแตกต่างจากสูตรดั้งเดิม เนื่องจากถูกปรับหรือดัดแปลงให้เหมาะสมกับการทำในครัวที่บ้าน