

homemade Italian Pasta

โฮมเมดอิตาลีเลียนพาสต้า

บทเรียนนี้ เป็นเรื่องราวพื้นฐานของพาสต้าแบบอิตาลีเลียน ชนิดของพาสต้า การต้มเส้นในแบบที่ชาวอิตาลีเลียนรับประทานกัน และซอสพาสต้าพื้นฐานยอดนิยมสไตล์อิตาลีเลียน

รู้จักพาสต้า

พาสต้า อาหารประจำชาติของชาวอิตาลีเลียนที่ได้รับความนิยมไปทั่วโลก โดยถ้าดูจาก ส่วนประกอบที่ใช้ในการทำ เราสามารถแบ่งพาสต้าได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่

พาสต้าไข่ (Egg Pasta)

มีทั้งในรูปแบบที่ทำสดและแบบที่อบหรือตากให้แห้งเพื่อให้มีอายุยาวขึ้น เนื้อสัมผัสของ พาสต้าชนิดนี้จะมีลักษณะนุ่มและใช้เวลาในการต้มเส้นไม่นาน

พาสต้าที่ไม่มีไข่ (Non-Egg Pasta)

เช่นเดียวกับพาสต้าแบบที่มีไข่ พาสต้าแบบที่ไม่มีไข่ก็มีทั้งในรูปแบบที่ทำสดและแบบที่อบหรือตากให้แห้งเพื่อให้มีอายุยาวขึ้นแต่นเนื้อสัมผัสจะเหนียวหนึบมากกว่าแบบที่มีไข่ พาสต้าชนิดนี้เป็นพาสต้าที่ได้รับความนิยมมากกว่าและหาซื้อได้ง่าย ส่วนผสมที่ทำให้พาสต้าชนิดนี้มีความเหนียวหนึบต่างจากอาหารประเภทเส้นชนิดอื่นก็คือ แป้งสาลีพันธุ์ดัวร์ม (Durum) ซึ่งเป็นแป้งสาลีชนิดแข็งที่มีค่ากลูเตน (Gluten) สูงถึง 13% โดยเฉลี่ย

(ในบทเรียนเรื่องพาสต้าขั้นพื้นฐานนี้ เราจะเน้นที่เฉพาะเส้นพาสต้าแบบที่ไม่มีไข่)

วิธีการปรุงเส้นพาสต้า

เส้นพาสต้ามีวิธีการปรุงที่หลากหลาย แต่หลักๆ ที่นิยมมีด้วยกัน 3 วิธี

1. การปรุงพาสต้ากับซอส โดยการนำเส้นร้อนๆ ไปเคล้ากับซอสหรือนำไปผัด ซึ่งเป็นวิธีที่นิยมมากที่สุด
2. การใช้เส้นพาสต้าเพื่อเป็นส่วนประกอบของซूप
3. การนำเส้นพาสต้าไปปรุงด้วยการอบ เช่น ลาซานญ่า คานเนลโลนี่

วิธีการต้มเส้นพาสต้า

การต้มเส้นพาสต้ามีความสำคัญในการปรุงอาหารจานพาสต้าเป็นอย่างมาก โดยการต้มเส้นพาสต้ามีหลักง่ายๆ ดังนี้

- อัตราส่วนของน้ำต่อเส้น ได้แก่ 1:10 หรือเส้นพาสต้า 100 กรัม ต่อน้ำ 1 ลิตร ปริมาณน้ำที่เพียงพอทำให้เส้นไม่เกาะติดกัน
- เมื่อน้ำเดือด ให้ใส่เกลือลงไปลงในน้ำต้มเส้น ในปริมาณ 1% ของน้ำหนักน้ำ หรือ 10 กรัม (1 ช้อนชา) ต่อน้ำ 1 ลิตร
- ใส่เส้นเมื่อน้ำเดือดแล้วเท่านั้น ในกรณีที่เส้นที่มีลักษณะยาว ให้ค่อยๆ ดันเส้นลงไป ความร้อนจะทำให้เส้นที่อยู่ในน้ำอ่อนตัว ระหว่างต้มเส้นพาสต้า ให้คนเป็นระยะเพื่อให้ความร้อนกระจายทั่วถึงดี
- ระยะเวลาที่ใช้ในการต้มเส้นขึ้นอยู่กับชนิดของเส้นและการนำไปปรุงต่อ โดยทั่วไปเส้นพาสต้าแบบที่มีส่วนผสมของไข่จะใช้เวลาที่สั้นกว่าแบบไม่มีไข่และสำหรับพาสต้าเส้นยาวที่ไม่มีไข่นั้น คนอิตาลีจะนิยมรับประทานแบบอัลเดนเต้ (Al Dente) การชิมเป็นวิธีการทดสอบระดับความสุกของเส้นที่ง่ายที่สุดและเพื่อความสะดวก ผู้ผลิตเส้นพาสต้าส่วนใหญ่จึงมักระบุเวลาในการต้มเส้นไว้ที่บรรจุภัณฑ์เสมอ เนื่องจากเวลาที่เหมาะสมเป็นปัจจัยสำคัญในการต้มเส้นให้ได้ระดับอัลเดนเต้ ก่อนการต้มเส้น ตัวชอสมควรจะถูกปรุงสุกไว้เสร็จเรียบร้อยแล้ว

ลักษณะอัลเดนเต้ (Al Dente) คืออย่างไร



(รูปของเส้นพาสต้าที่มีเนื้อสัมผัสแบบ Al Dente เมื่อนำมาวางกับระหว่างกระจกสองบาน จะสามารถเห็นแกนกลางของตัวเส้นซึ่งมีลักษณะกริบเมื่อรับประทาน)

Al Dente

อัลเดนเต้เป็นคำที่ใช้อธิบายลักษณะเนื้อสัมผัสของเส้นพาสต้า ซึ่งจะมีลักษณะเหนียวนุ่มที่บริเวณรอบๆ เส้น แต่จะกริบที่แกนกลางของเส้น

รูปแบบของเส้นพาสต้า

เส้นพาสต้าในโลกนี้มีมากกว่า 300 รูปแบบ และมีชื่อเรียกที่หลากหลายมากกว่า 1,300 ชื่อ ซึ่งรูปแบบแต่ละแบบก็เหมาะกับการปรุงหรือซอสที่แตกต่างกันออกไป หลักการในการจับคู่เส้นกับซอสที่ใช้ปรุง มีดังนี้



1. **พาสต้าเส้นยาว (Long Pasta)** ตัวอย่างเช่น สปาเก็ตตี้ (Spaghetti) เฟตตูชินี (Fettuccine) คาเปลลินี (Capellini) ลิงกวินี (Linguine) และบูคาตินี (Bucatini) พาสต้าลักษณะนี้
แทบจะรับประทานได้กับซอสทุกรูปแบบ โดยเฉพาะซอสที่มีน้ำมันเป็นส่วนประกอบหลัก
(Oil Based Sauce) หรือซอสที่มีเนื้อสัมผัสเบา เช่น ซอสมะเขือเทศ (Pomodoro Sauce)
2. **พาสต้าข้อหรือพาสต้าเส้นสั้น (Short Pasta)** ตัวอย่างเช่น เพนเน่ (Penne) ฟุซิลลี (Fusilli) ริกาตอนี (Rigatoni) พาสต้าลักษณะนี้เหมาะกับซอสที่ข้น เช่น ซอสนี้ออ (Bolognese)
3. **พาสต้ามีไส้ (Filled Pasta)** ตัวอย่างเช่น ราวิโอลี (Ravioli) เหมาะกับซอสที่มีรสชาติอ่อน เช่น
ซอสที่มีน้ำมันเป็นส่วนประกอบหลัก (Oil Based Sauce) ซอสครีมเบาๆ (Light Cream Sauce)

การต้มเส้นล่องหน้า

เส้นพาสต้าจะอร่อยที่สุดเมื่อเราต้มให้ได้ระดับอัลเดนเต่แล้วนำไปปรุงเพื่อรับประทานทันที อย่างไรก็ตาม หากเราต้องการต้มเส้นไว้ล่วงหน้าก็สามารถทำได้เช่นกัน ในการต้มเส้นล่องหน้า

ขั้นตอนนั้นคล้ายกับการต้มเส้นทั่วไป แต่เราจะใช้เวลาต้มเพียงครึ่งเดียวของเวลาที่ระบุบนห่อ เทเส้น ใส่กระชอนสะเด็ดน้ำ โดยไม่ต้องล้างด้วยน้ำเย็นแต่อย่างใด แต่ให้พรมน้ำมันมะกอกให้เคลือบเส้นดี ถ่ายเส้นพาสต้าลงบนภาชนะกว้างๆ ให้เส้นกระจายทั่วๆ พัดเส้นให้เย็นลง การพัดเป็นการลดความร้อนที่อยู่ในเส้น ถ้าเราไม่พัดความร้อนที่อยู่ในเส้นจะทำให้เส้นสุกต่อ

เมื่อเส้นเย็นลง เราสามารถแยกเป็นปริมาณรับประทานต่อที่ โดยการชั่งน้ำหนัก ปกติเมนู จานพาสต้า จะใช้เส้นพาสต้าที่ต้มแล้วประมาณ 120–160 กรัม ต่อที่ การต้มเส้นล่องหน้าด้วยวิธีนี้ เนื้อสัมผัสของเส้น เมื่อเย็นลงยังมีลักษณะที่ไม่ถึงระดับอัลเดนเต่ เมื่อนำมาใช้จึงต้องนำไปต้มเพิ่มอีก 1-2 นาที ในน้ำเดือด หรือสามารถนำเส้นไปปรุงกับซอสที่ต้องการทันที โดยใส่น้ำหรือสต็อกลงไปเพิ่ม เพื่อให้เส้นค่อยๆ สุกไปพร้อมกับซอสก็ได้เช่นกัน

ซอสมะเขือเทศ / Pomodoro Sauce

หนึ่งในซอสพื้นฐานที่มีส่วนประกอบและวิธีทำที่ไม่ยุ่งยาก โดยคำว่า “Pomodoro” ในภาษาอิตาลีมีความหมายว่า “มะเขือเทศ” นอกจากมะเขือเทศแล้ว ส่วนประกอบหลักอื่นๆ ของซอสชนิดนี้ ได้แก่ หอมใหญ่ กระเทียมและน้ำมันมะกอก

สูตรสำหรับ 2 ถ้วย



- | | | |
|------------------------------------|---|----------|
| • มะเขือเทศทั้งผลลอกผิว (400 กรัม) | 2 | กระป๋อง |
| • หอมใหญ่ (สับละเอียด) | ½ | หัว |
| • ออริกาโน (แห้ง) | 1 | ช้อนชา |
| • กระเทียม (สับ) | 1 | กลีบ |
| • น้ำมันมะกอก | 3 | ช้อนโต๊ะ |
| • ใบกระวานแห้ง (Bay Leaf) | 1 | ใบ |
| • โหระพาอิตาลี | 2 | ก้าน |
| • เกลือ พริกไทยดำ น้ำตาลทราย | | ปรุงรส |

To Serve

- เส้นพาสต้า
- ชีสพาร์มีซาน (Parmesan) หรือชีสพาร์มีจาโนเร็กจียาโน (Parmigiano Reggiano)
- ใบโหระพาอิตาลี



1. ใส่ น้ำมันมะกอก หอมใหญ่ และกระเทียม ลงไปผัดในหม้อ ผัดด้วยไฟอ่อนจนหอมใหญ่ นุ่มและใสดี ประมาณ 10-15 นาที
2. สับหยาบมะเขือเทศ ใส่ มะเขือเทศ และน้ำมันมะเขือเทศในกระป๋อง ออริกาโน ใบกระวาน และโหระพาอิตาลี ลงไปในหม้อ เคี่ยวซอสประมาณ 40 นาที ด้วยไฟต่ำ คนเป็นระยะ
3. พอซอสข้นขึ้น ชิมและปรับรสด้วยเกลือ พริกไทย และน้ำตาลทรายเล็กน้อย นำก้านโหระพาอิตาลี และใบกระวานออกจากตัวซอส พร้อมนำไปปรุงกับเส้นพาสต้า หรือถ้ายังไม่ต้องการรับประทาน ให้พักจนเย็นลง จากนั้นจึงเก็บในตู้เย็น
4. เมื่อต้องการรับประทาน นำซอสมาตั้งไฟให้ร้อนดี ใส่เส้นพาสต้าที่ต้มได้ระดับอัลเดนเตลงไป คนให้ร้อนทั่วดี ตักใส่จานเสิร์ฟ โรยหน้าด้วยชีสพาร์มีซาน และใบโหระพาอิตาลีซอย (ถ้าต้องการ)

จากซอสมะเขือเทศ (Pomodoro Sauce) เราสามารถเพิ่มส่วนประกอบเพิ่มให้เป็นอย่างอื่นได้อีกสองชนิด ได้แก่

1. ซอสอาร์เรเบียตา (Arrabbiata Sauce)

นิยมรับประทานกับเส้นเพนเน่ (Penne) ส่วนประกอบเหมือนกับซอสมะเขือเทศ (Pomodoro Sauce) แต่มีการเพิ่มส่วนประกอบของพริกป่น 1 ช้อนชา หรือพริกจินดาซอย 2 เม็ด โดยนำไปปรุงพร้อมมะเขือเทศ

2. ซอสอมาตริชานา (Amatriciana Sauce)

นิยมรับประทานกับเส้นบูคาตินี (Bucatini) ส่วนประกอบเหมือนกับซอสอาร์เรเบียตา แต่มีเพิ่มส่วนประกอบของ เบคอน 180 กรัม ต่อสูตร โดยให้หั่นเบคอนเป็นชิ้นขนาด 1 เซนติเมตร นำเบคอนไปผัดให้พอสุก แต่ไม่ต้องถึงกับกรอบ ตักออกมาพักไว้ ใช้น้ำมันที่ได้จากการผัดเบคอน แทนน้ำมันมะกอก นำมาผัดส่วนประกอบหอมใหญ่และกระเทียม ใส่เบคอนกลับลงไปในหม้อ พร้อมมะเขือเทศ

หมายเหตุ

มะเขือเทศเป็นส่วนประกอบสำคัญในการทำซอส เราสามารถใช้มะเขือเทศสดหรือแบบกระป๋องก็ได้ ในกรณีที่ใช้แบบสด ให้ลอกผิวออกก่อน โดยใช้มีดปอกหรือบั้งรอยกากบาทที่บริเวณก้นของมะเขือเทศ นำไปลวกในน้ำเดือดประมาณ 30 วินาที แล้วถ่ายใส่ชามน้ำเย็นเพื่อหยุดความร้อน ผิวของมะเขือเทศจะมีลักษณะที่ร่อนออกจากเนื้อ จากนั้นจึงค่อยสับเป็นชิ้นเล็กๆ ก่อนนำไปใช้ บางตำราจะผ่าครึ่งมะเขือเทศแล้วควักเมล็ดด้านในออกเพื่อให้ซอสที่ได้มีลักษณะที่เนียนสวย แต่สำหรับการทำรับประทานเองที่บ้านสามารถข้ามขั้นตอนนี้ได้

การใช้มะเขือเทศกระป๋องมีข้อดีคือ ความสม่ำเสมอของรสชาติและความสะดวก มะเขือเทศกระป๋องมีทั้งแบบที่หั่นเนื้อเป็นเต๋า บดละเอียด และแบบที่เป็นผลแต่ลอกผิวแล้ว (Whole Peeled Tomato) ซึ่งเป็นแบบที่ใช้ในบทเรียนนี้ ปกติจะมีน้ำหนักอยู่ที่กระป๋องละ 400 กรัม ทุกแบบสามารถใช้ทดแทนกันได้ แบบที่บดแล้วจะให้เนื้อซอสที่ละเอียดมากกว่า ถ้าชอบให้ซอสมีเนื้อสัมผัส ควรใช้แบบทั้งผลและมาสับเองมากกว่า

อย่าสับสนระหว่างมะเขือเทศสดกระป๋องกับมะเขือเทศเข้มข้น (Tomato Paste) ซึ่งมีลักษณะคล้ายกับซอสมะเขือเทศอื่นๆ ใช้ในการแต่งรสและแต่งสีอาหารในกรณีที่มะเขือเทศของเราสีอ่อน ซึ่งจะใช้ในสัดส่วนที่ไม่มาก

ซอสคาร์บอนาร่า / *Carbonara Sauce*

หลายคนอาจจะคุ้นเคยกับซอสชนิดนี้ในรูปแบบของซอสที่มีความเข้มข้นของครีม ไข่แดงและชีส ซึ่งเป็นสไตล์อเมริกัน แต่ในวันนี้เราจะพูดถึงซอสคาร์บอนาร่าในสไตล์อิตาลี ซึ่งไม่มีการใส่ครีมลงไป ซอสคาร์บอนาร่าสไตล์อิตาลีมีส่วนประกอบหลักได้แก่ ไข่แดง ชีสและเบคอน (แพนเชตต้า หรือคิวนดाल่) และซอสชนิดนี้นิยมรับประทานกับเส้นสปาเก็ตตี้ เฟตตูชีนี ริกาตตี ลินกวินีและบูคาตินี



สูตรสำหรับ 1 ที่

- | | | |
|---------------------------|--------|---------------------|
| • เบคอน | 50 | กรัม |
| • ไข่แดง | 1 | ฟอง |
| • ชีสพาร์มีซาน (Parmesan) | 10 | กรัม + สำหรับเสิร์ฟ |
| • พริกไทยดำ | ปungรส | |
| • เส้นพาสต้า (แห้ง) | 80 | กรัม |

1. ต้มเส้นพาสต้าให้ได้ระดับอัลเดนเต้
2. หั่นเบคอนเป็นชิ้นเล็กๆ นำไปผัดในกระทะจนกรอบดี นำกระทะออกจากความร้อน ตักเบคอนออกมาพักไว้ ใส่น้ำต้มเส้นลงไป 2 ช้อนโต๊ะ ตามด้วยไข่แดงคนให้เข้ากัน พักไว้
3. ใส่เส้นพาสต้าร้อนๆ ลงไปในซอสที่เตรียมไว้ ตามด้วยชีส 10 กรัม คนให้ซอสเคลือบเส้นดี ปungรสด้วยพริกไทยดำ ตักใส่จาน โรยด้วยเบคอนและชีสอีกเล็กน้อย พร้อมเสิร์ฟ

หมายเหตุ

- พาสต้าสูตรนี้ มีรสชาติเค็มที่ได้จากน้ำต้มเส้นและชีสพาร์มีซานอยู่แล้ว แต่ในกรณีที่เค็มไม่พอ สามารถปungเพิ่มได้
- การเติมน้ำต้มเส้นลงไปจะช่วยลดอุณหภูมิของกระทะลงทำให้ไข่แดงที่เราใส่ลงไปไม่สุกเป็นก้อน
- ปกติแล้ว ชาวอิตาลีจะไม่ใช้เบคอน แต่จะใช้แพนเชตต้า (Pancetta) หรือคิวนดาล่ (Guanciale) ความแตกต่างของส่วนประกอบทั้งสามชนิดได้แก่

เบคอน (Bacon)

หมูสามชั้นรมควันสไตล์อเมริกัน ที่ถูกปรุงรสด้วยเกลือ พริกไทย หรืออาจมีการเติมเครื่องเทศอื่นๆ เข้าไปหรืออาจถูกหมักในน้ำเกลือ (Brining Liquid)

แพนเซตต้า (Pancetta)

หมูสามชั้นที่ปรุงด้วยเกลือและพริกไทย ม้วนเป็นแท่ง และไม่ผ่านการรมควัน เปรียบเสมือนเบคอนของอิตาลี

กัวนเชียล (Guanciale)

ส่วนของแก้มหมู ที่ผ่านขั้นตอนการปรุง เช่นเดียวกับแพนเซตต้า แต่ไม่ได้ม้วน

Variation

ซอสคาร์บอนาร่าสไตล์อเมริกัน ขั้นตอนเหมือนสูตรดั้งเดิม เพียงแต่เพิ่มครีม 2 ช้อนโต๊ะ ใส่ลงไปพร้อมกับน้ำต้มเส้นและไข่แดง

ซอสเพสต์

Pesto Sauce

หากพูดถึงซอสเพสต์แล้วนั้น หลายท่านคงนึกถึงซอสสีเขียวที่มีกลิ่นหอมของโหระพาอิตาลีและเมล็ดสน แต่จริงๆ แล้วนั้น คำว่า “เพสต์” ในภาษาอิตาลีมีความหมายว่า “บด โขลก” ซึ่งซอสเพสต์ ในอิตาลีนั้นทำมาจากวัตถุดิบหลากหลายชนิด ไม่เพียงแต่ ใบโหระพาอิตาลีและเมล็ดสนเท่านั้น โดยขึ้นอยู่กับท้องที่ เช่น เพสต์ซิซิลเลียน (Sicilian Pesto) ที่มีการใส่มะเขือเทศอบแห้ง (Sundried Tomato) ลงในตัวซอสและใช้อัลมอนด์สไลซ์ (Sliced Almond) ร่วมกับเมล็ดสน หรือ เพสต์กาลาเบรียส (Calabrese Pesto) จากตอนใต้ของประเทศอิตาลี ที่มีการใส่พริกหวานย่าง (Roasted Bell Pepper) ลงไปในตัวซอส แต่ในวันนี้เราจะมาพูดถึงซอสเพสต์สีเขียวที่ทุกคนคุ้นเคยที่มีส่วนประกอบหลัก ได้แก่ ใบโหระพาอิตาลี ชีสพาร์มิซาน เมล็ดสน กระเทียม และน้ำมันมะกอกแบบดั้งเดิมจะใช้เวลาโขลกให้ละเอียดในครกหินกับสากไม้ แต่ในปัจจุบันเพื่อความสะดวกจะบดในเครื่องบดสับ



สูตรสำหรับ 1 ที่

- ใบโหระพาอิตาลี 50 กรัม
- กระเทียม 1 กลีบ
- น้ำมันมะกอกแบบ Extra Virgin $\frac{3}{4}$ ถ้วย
- เมล็ดสน (Pine Nut) $\frac{1}{4}$ ถ้วย
- ชีสพาร์มิซาน 30 กรัม
- เกลือ พริกไทยดำ ปรุงรส

- เส้นพาสต้า
- ซีสพาร์มิซาน
- เมล็ดสน (Pine Nut)



1. กว่เมล็ดสนด้วยไฟอ่อน จนผิวมีสีน้ำตาลอ่อน พักให้เย็นลง
2. นำใบโหระพาอิตาลีเย็น กระเทียม และน้ำมันมะกอกใส่เครื่องบดสับ บดให้ละเอียดตามความชอบ แล้วจึงใส่เมล็ดสนลงไป บดต่ออีกเล็กน้อย
3. ใส่ซีสพาร์มิซานที่ขูดเป็นฝอยลงไป คนให้เข้ากัน ชิม และปรุงรสด้วยเกลือ พริกไทยดำ
4. เมื่อต้องการรับประทานก็นำซอสมาใส่ในชามผสมตามจำนวนที่ต้องการ ใส่เส้นพาสต้าที่ต้มได้ระดับอัลเดนเตลงไป คนให้ร้อนทั่วดี ถ้าแห้งเกินสามารถใส่น้ำลวกเส้นลงไปได้เล็กน้อย ตักใส่จานเสิร์ฟ โรยหน้าด้วยซีสพาร์มิซาน และเมล็ดสนคว่ (ถ้าต้องการ)

หมายเหตุ

- ในการทำพาสต้าซอสเพสโต เราจะไม่นำซอสไปอุ่นหรือผ่านความร้อน แต่จะใช้ความร้อนจากเส้นที่ต้มใหม่ๆ นำมาเคล้ากับตัวซอสให้เคลือบเส้นดี
- ถ้าไม่มีเมล็ดสน สามารถใช้ถั่วอัลมอนด์หรือวอลนัทแทนได้เช่นกัน
- นอกจากรับประทานคู่กับพาสต้าแล้ว เราสามารถใช้ซอสเพสโตในการรับประทานคู่กับเมนูไก่หรือปลาที่เข้ากันได้ดี

CAUTION

บทเรียนและสูตรอาหารใน My Cooking School Project
ถูกรวบรวมและเก็วโยงให้เกิดภาพที่สามารถจดจำและเข้าใจได้ง่าย
บางสูตรอาจมีความแตกต่างจากสูตรดั้งเดิม เนื่องจากถูกปรับ
หรือดัดแปลงให้เหมาะสมกับการทำในครัวที่บ้าน