Phol Foodmafia© NETWORK

พลพรรคนักปรุง
BAKE WITH YEAST

SHOKUPAN & Kare Pan

สนับสนุนโดย

SHOKUPAN

โชคุปังคือ Japanese milk bread
หรือขนมปังนม มีความนุ่ม หอมหวาน
กินเปล่า ๆ ก็อร่อย เอาไปทำเมนู
ของหวานหรือแซนด์วิชก็ลงตัว

ความนุ่มเกิดจากปัจจัยหลายอย่าง
เช่น ของเหลว น้ำตาล ไขมัน แต่ยังมีเทคนิคอื่นอีก
ที่ช่วยเพิ่มความนุ่มเรียกว่า Yudane (ยูดาเนะ)

เอกสารประกอบการเรียนนี้เป็นลิขสิทธิ์ของรายการ พลพรรคนักปรุง BAKE WITH YEAST

Formular	Baker’s %	Weight (g)	Note
แป้งขนมปัง BRD-035	100%	1,000	
นมจืด (1)	20%	200	
ยีสต์	1.5%	15	
เกลือ	1%	10	
นมผง	4%	40	
น้ำตาลทราย	6%	60	
น้ำผึ้ง	8%	80	
นมจืดแช่เย็น (2)	48%	480	
วิปปิ้งครีม	12%	120	
เนยจืด	8%	80	
รวม	208.5%	2,085 g	



Yudane คือก้อนแป้งที่ถูกเปลี่ยนสภาพให้เป็นเจล โดยผสมน้ำเดือดกับแป้ง ในอัตราส่วนเท่า ๆ กัน ช่วยกักเก็บความชุ่มชื้นได้มากกว่าปกติ ขนมปังที่มียูดาเนะเป็นส่วนผสม จึงนุ่มและชุ่มชื้นนานกว่าเดิม

วิธีการเตรียมและปริมาณที่ใช้ เตรียมล่วงหน้าโดยแบ่งแป้งจากในสูตร 10-20% เพื่อมาทำยูดาเนะ แล้วก็จะแบ่งน้ำในสูตรปริมาณเท่ากันมาต้มให้เดือด เทผสมคนให้เข้ากัน พักจนเย็นสนิทแล้วค่อยใช้









ขั้นตอนการเตรียมยูดาเนะ (โชคุปัง)

ต้มนมจืดส่วนแรกให้เดือด เทใส่แป้ง 200 กรัม แล้วรีบคนให้ส่วนผสมเป็นเนื้อเดียวกัน ห่อด้วยพลาสติกแรป พักจนหายร้อน แล้วแช่เย็น 6–24 ชั่วโมง

เอกสารประกอบการเรียนนี้เป็นลิขสิทธิ์ของรายการ พลพรรคนักปรุง BAKE WITH YEAST

ขั้นตอนการทำโชคุปัง







นวดผสม

ใส่ยูดาเนะและวัตถุดิบทั้งหมด ยกเว้นวิปปิ้งครีมและเนยจืด โดยใส่นมจืดส่วนที่สองเพียงครึ่งหนึ่ง ผสมด้วยสปีดต่ำ 4–5 นาที หรือจนเข้ากันดี จากนั้นนวดด้วยสปีดสูง 4–5 นาที หรือจนเริ่มขึงโดว์เป็นแผ่นฟิล์มได้เล็กน้อย ทยอยใส่นมที่เหลือตามด้วยวิปปิ้งครีมและเนยจืด แล้วนวดต่อจนเข้ากันดี

หมัก

หมักโดว์ 40–60 นาที หรือจนโดว์ฟูขึ้นเป็น 2 เท่า



Ooni Halo Pro Spiral Mixer

Spiral Mixer เป็นเครื่องนวดแป้งที่ออกแบบมาเพื่อนวดโดว์โดยเฉพาะ ช่วยให้พัฒนาโครงสร้างกลูเตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมลดความร้อนสะสมระหว่างการนวด







ตัดแบ่ง

ไล่แก๊ส แล้วแบ่งเป็น 8 ก้อน ก้อนละ 250 กรัม พับเป็นทรงกระบอก แล้วพักไว้ 15–20 นาที

ขึ้นรูป

ไล่แก๊ส พับโดว์ แล้วม้วนให้เป็นขด ใส่พิมพ์ขนาด 10 × 10 × 10 ซม. โดยวางด้านที่สวยขึ้นด้านบน

พรูฟ

พรูฟ 60–80 นาที หรือจนโดว์ฟูเกือบถึงขอบพิมพ์





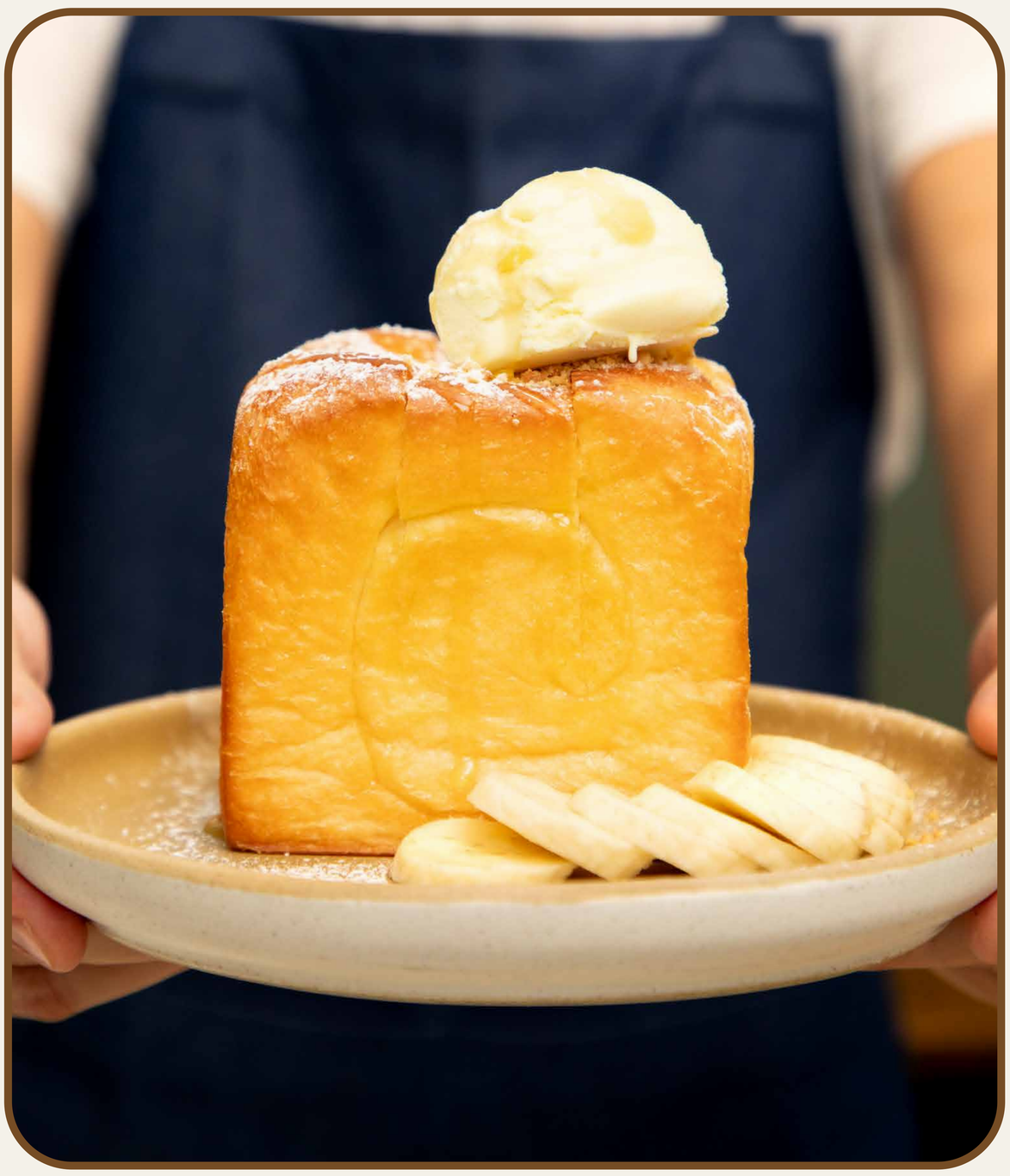


อบ

อบแบบปิดฝา ด้วยโปรแกรมไฟบน–ล่างที่อุณหภูมิ 180°C เป็นเวลา 28–30 นาที แล้วรีบนำออกจากพิมพ์

เอกสารประกอบการเรียนนี้เป็นลิขสิทธิ์ของรายการ พลพรรคนักปรุง BAKE WITH YEAST

HONEY TOAST



เนยจืด	70 กรัม
น้ำผึ้ง	15 กรัม + สำหรับเสิร์ฟ
เกลือ	ปรุงรส
น้ำตาลทราย	สำหรับเสิร์ฟ
กล้วยหอม	สำหรับเสิร์ฟ
ไอศกรีม	สำหรับเสิร์ฟ
ถั่วลิสงป่น	สำหรับเสิร์ฟ
น้ำตาลไอซิ่ง	สำหรับเสิร์ฟ







ขั้นตอนการประกอบ Honey Toast

1. บั้งขนมปังจากด้านบนให้เป็นตารางแต่ไม่ขาดจากกัน
2. ละลายเนยและน้ำผึ้งเข้าด้วยกัน ปรุงด้วยเกลือ
3. ทาส่วนผสมเนยให้ทั่วขนมปัง จากนั้นโรยน้ำตาลทรายลงด้านบน
4. อบโปรแกรมพัดลม 180c ประมาณ 5-8 นาทีหรือจนผิวกรอบสีสวย
5. เสิร์ฟกับน้ำผึ้ง กล้วยหอม ไอศกรีม ถั่วป่น โรยหน้าด้วยน้ำตาลไอซิ่ง

เอกสารประกอบการเรียนนี้เป็นลิขสิทธิ์ของรายการ พลพรรคนักปรุง BAKE WITH YEAST

Kare Pan

คาเระปังหรือขนมปังแกงกะหรี่ เป็นการผสมผสานระหว่างแกงกะหรี่สไตล์ญี่ปุ่น
กับขนมปัง โดยนำขนมปังมาใช้แทนข้าว แล้วนำไปทอดจนกรอบนอก นุ่มใน
พร้อมสอดไส้แกงกะหรี่เข้มข้น กลายเป็นเมนูที่มีทั้งรสชาติ
และเนื้อสัมผัสอันเป็นเอกลักษณ์ ไม่ต้องมีเตาอบก็ทำได้
เหมาะสำหรับผู้ที่อยากลองทำขนมปังที่บ้าน

เอกสารประกอบการเรียนนี้เป็นลิขสิทธิ์ของรายการ พลพรรคนักปรุง BAKE WITH YEAST

Formular	Baker’s %	Weight (g)	Note
แป้งขนมปัง BRD-035	100%	400	
น้ำสะอาด (1)	20%	80	
ยีสต์	1.5%	6	
เกลือ	1%	4	
นมผง	5%	20	
น้ำตาลทราย	15%	60	
น้ำสะอาดแช่เย็น (2)	35%	140	
เนยจืด	10%	40	
รวม	187.5%	750 g	





INGREDIENT HIGHLIGHT

แป้ง BRD 035

แป้งสาลีที่รังสรรค์มาเพื่อขนมปังนุ่มฟูเป็นพิเศษ ไม่ผ่านการฟอกสี พร้อมให้เนื้อในขาวสวยและละเอียดอย่างโดดเด่น ด้วยค่า Ash ต่ำเพียง 0.35% ช่วยให้ขนมปังดูสะอาด สว่าง และพรีเมียมยิ่งขึ้น เหมาะสำหรับโชคุปัง ขนมปังแซนด์วิช ซอฟต์บัน และขนมปังไส้หลากหลายเมนู

เอกสารประกอบการเรียนนี้เป็นลิขสิทธิ์ของรายการ พลพรรคนักปรุง BAKE WITH YEAST

ขั้นตอนการทำ Kare Pan







เตรียมยูดาเนะ

ต้มน้ำสะอาดส่วนแรกให้เดือด เทใส่แป้ง 200 กรัม แล้วรีบคนให้ส่วนผสมเป็นเนื้อเดียวกัน ห่อด้วยพลาสติกแรป พักจนหายร้อน แล้วแช่เย็น 6–24 ชั่วโมง

นวดผสม

ผสมวัตถุดิบทั้งหมด ยกเว้นเนยจืด ด้วยสปีดต่ำ 4–5 นาที หรือจนเข้ากันดี จากนั้นนวดด้วยสปีดสูง 4–5 นาที หรือจนเริ่มขึงโดว์เป็นแผ่นฟิล์มได้เล็กน้อย ทยอยใส่เนยจืด แล้วนวดต่อจนเข้ากันดี จะได้โดว์ที่สามารถขึงเป็นแผ่นฟิล์มบางใสได้

หมัก

หมักโดว์ 40–60 นาที หรือจนโดว์ฟูขึ้นเป็น 2 เท่า






ตัดแบ่ง

ไล่แก๊ส แล้วแบ่งเป็น 10 ก้อน ก้อนละ 75 กรัม คลึงเป็นก้อนกลม แล้วพักไว้ 10 นาที

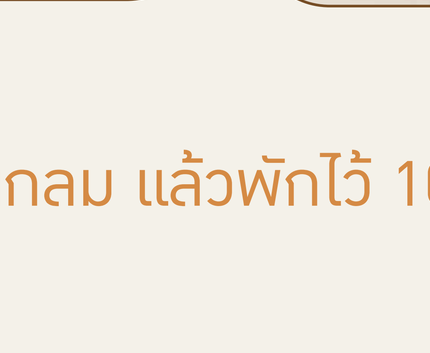
ขึ้นรูป

รีดโดว์เป็นแผ่นสี่เหลี่ยม ตักไส้แกงกะหรี่ 50 กรัม วางตรงกลาง แล้วห่อให้มิดชิด

พรูฟ

พรูฟ 40–60 นาที



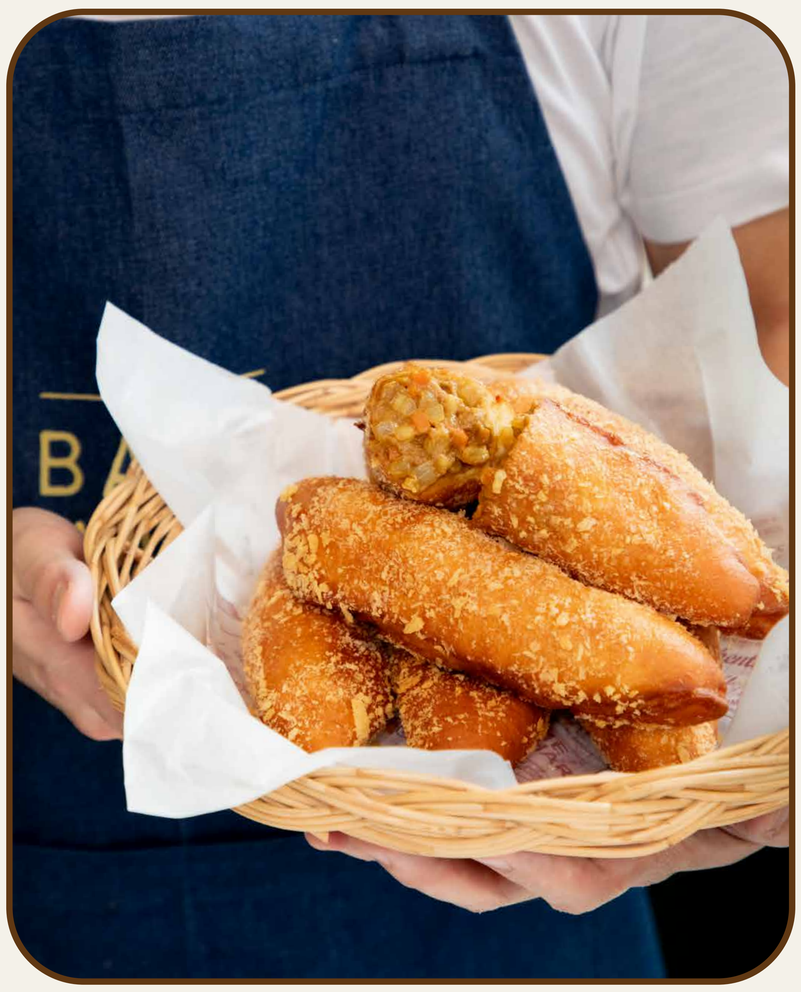


ทอด

สเปรย์น้ำให้ทั่วโดว์ แล้วคลุกเกล็ดขนมปัง ทอดในน้ำมันที่อุณหภูมิ 160°C ด้านละ 1–2 นาที หรือจนสุกและมีสีเหลืองทอง

เอกสารประกอบการเรียนนี้เป็นลิขสิทธิ์ของรายการ พลพรรคนักปรุง BAKE WITH YEAST

Japanese Curry Filling
ไส้แกงกะหรี่



Formular	Weight (g)	Note
น้ำมันพืช	15	
แครอทหั่นเต๋าเล็ก	100	
หอมใหญ่หั่นเต๋าเล็ก	100	
ข้าวบาร์เลย์หุงสุก	100	
แป้งเอนกประสงค์	15	
น้ำสะอาด	300	
แกงกะหรี่ญี่ปุ่น	2 ก้อน	







ขั้นตอนการทำไส้แกงกะหรี่

1. อุ่นน้ำมันพืชให้ร้อน ผัดแครอท หอมใหญ่ และข้าวบาร์เลย์ตามลำดับ ประมาณ 5 นาที
2. โรยแป้งเอนกประสงค์ แล้วผัดให้ทั่วประมาณ 1 นาที จากนั้นใส่น้ำสะอาดและแกงกะหรี่ญี่ปุ่น ผัดจนได้แกงที่มีลักษณะข้น
3 .พักให้ส่วนผสมหายร้อน แล้วนำไปแช่เย็นจนเย็นสนิทหรือจนส่วนผสมเซ็ตตัว

INGREDIENT HIGHLIGHT

ข้าวบาร์เลย์ ตราไร่ทิพย์

เป็นธัญพืชเต็มเมล็ดที่มีใยอาหารสูง ช่วยลดระดับไขมันและคอเลสเตอรอลในเลือด มีสารอาหารที่ช่วยดูแลการทำงานของระบบประสาท



เอกสารประกอบการเรียนนี้เป็นลิขสิทธิ์ของรายการ พลพรรคนักปรุง BAKE WITH YEAST