



# ไข่ตุ๋นญี่ปุ่น (Chawanmushi)



ความนุ่มหรือความแข็งของเนื้อไข่ตุ๋นขึ้นอยู่กับ  
อัตราส่วนของ ไข่ : น้ำดาชิ  
แบบพื้นฐาน จะใช้อัตราส่วน ไข่ : น้ำดาชิ = 1 : 3  
แบบนุ่มมาก จะใช้อัตราส่วน ไข่ : น้ำดาชิ = 1 : 4

แบบพื้นฐาน (อัตราส่วนไข่ : น้ำดาชิ = 1 : 3)

ส่วนผสมสำหรับ 5 ที่




| วัตถุดิบ                    | จำนวน    | หน่วย | หมายเหตุ                    |
|-----------------------------|----------|-------|-----------------------------|
| ลูกชิ้นปลา (คามาโบโกะ)      | 5        | ชิ้น  |                             |
| เห็ดหอมสด                   | 3        | ดอก   |                             |
| เนื้อไก่ (ไม่เอามันและหนัง) | 10       | ชิ้น  | หั่นเต๋าขนาด 1 x 1 ซม.      |
| ผักสีเขียว (เช่น ถั่วงอก)   | เล็กน้อย |       | ใช้ตกแต่งสวยงาม             |
| ไข่ไก่                      | 3        | ฟอง   |                             |
| น้ำดาชิ สูตรคอนบุ+ปลาโอแห้ง | 450      | มล.   | น้ำต้มครั้งแรก (1ban dashi) |
| ซีอิ้วสูตร light color      | 3        | ชช.   | Usukuchi shuoyu             |

เคล็ดลับการทำให้เนื้อไข่เนียน

ต้องกรองไข่ด้วยกระชอนตาถี่หลังจากผสมไข่แล้ว และเทไข่ลงในถ้วยเบาๆ โดยไม่ให้เกิดฟอง หากเกิดฟอง ให้ใช้ไม้จิ้มฟันเจาะฟองให้แตกก่อน ไม่ควรใช้ไฟแรงเกินไปเพราะจะทำให้เกิดฟองอากาศ เนื้อไข่ตุ๋นจะไม่เนียนสวย

วิธีทำ

ขั้นตอนการเตรียมวัตถุดิบ

| วัตถุดิบ                 | วิธีเตรียมวัตถุดิบ  |  |
|--------------------------|---|--|
|                          | รูปการเตรียม  | ขั้นตอนการเตรียม   |
| ลูกชิ้นปลา (คามาโบ โกะะ) |    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. หั่นหนา 0.5 ซม.</li> <li>2. แบ่งครึ่งอีกครั้งตามรูป</li> </ol>   |
| เห็ดหอมสด                |    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ล้างแล้วเอาโคนเห็ดออก</li> <li>2. หั่นแบ่งเป็น 4 ส่วนเท่าๆกัน</li> </ol>   |
| เนื้อไก่                 |   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. หั่นเนื้อไก่เป็นสี่เหลี่ยมขนาด 1.5×1.5 ซม.</li> <li>2. ใส่เกลือเล็กน้อย แล้วคลุกให้เข้ากัน (เกลือจะช่วยลดกลิ่นคาวของไก่) ทิ้งไว้ 10 นาที</li> <li>3. ต้มน้ำร้อนที่อุณหภูมิ 70° C แล้วนำมาราดบนเนื้อไก่เพื่อด่างเกลือออก</li> <li>4. นำขึ้นสะเด็ดน้ำ</li> </ol> |
| กุ้งตัวเล็ก              |  | ใส่มิรินลงในกุ้งเล็กน้อย ทิ้งไว้ 10 นาที เพื่อดับกลิ่นคาว  |

## ขั้นตอนการทำไข่ตุ๋น

1. ผสมไข่, น้ำดาชิ และซีอิ้วสูตร light color คนให้เข้ากันเบาๆ จากนั้นกรองด้วยกระชอน เพื่อให้ไข่มีเนื้อเนียนขึ้น



2. ใส่วัตถุดิบที่เตรียมไว้ ลงในถ้วยไข่ตุ๋น ดังนี้ คามาโบโกะ 1 ช้อน/ถ้วย, เห็ดหอมสด 2 ช้อน/ถ้วย, เนื้อไก่ 3 ช้อน/ถ้วย หรือ กุ้ง 1 ตัว/ถ้วย



3. เทไข่ที่ผสมแล้วลงในถ้วยไข่ตุ๋นประมาณ 80% ของถ้วย ควรเทเบาๆ อย่าให้เกิดฟองถ้ามีฟอง ให้ใช้ไม้จิ้มฟันจิ้มให้ฟองแตกก่อน เพื่อให้ไข่ที่ได้มีเนื้อเนียนสวย



4. ตั้งไฟหม้อหนึ่งให้น้ำเดือด แล้วนำไข่ตุ๋นที่ได้ไปวาง แล้วคลุมด้วยผ้าขาวบาง ปิดฝา ตั้งไฟปานกลางประมาณ 3-5 นาที



5. จากนั้นเบาไฟ ให้อุณหภูมิในซึ่งลดลงที่ประมาณ 80° C แล้วนั่งทิ้งไว้ต่อ 5-7 นาที หรือจนสุกทดสอบ โดยใช้ไม้จิ้มฟันจิ้มลงไปตรงกลางถ้วย ถ้าไม่มีของเหลวเหลืออยู่ แสดงว่าสุกแล้ว

6. ตกแต่งด้วยผักสีเขียวด้านบนเล็กน้อย



**หมายเหตุ** ถ้าต้องการให้ไข่ตุ๋นนุ่มกว่านี้ สามารถใช้อัตราส่วน ไข่ : น้ำดาชิ = 1 : 4 ได้โดยใช้วิธีทำเดียวกัน