



น้ำดาชิ (น้ำซุปสต็อกญี่ปุ่น)



น้ำดาชิ สามารถทำได้จากสาหร่ายคอนบุ (Konbu) & ปลาโอแห้ง (Katsuo-bushi) หรือ ทำจากวัตถุดิบอื่นๆ ได้ด้วย

การทำน้ำดาชิ สามารถต้มได้ 3 ครั้ง

1 ban dashi	น้ำที่ต้มครั้งแรก จะมีสีใส รสชาติหอมกลมกล่อมที่สุด
2 ban dashi	น้ำที่ต้มครั้งที่ 2 สีจะขุ่นขึ้น มีกลิ่นหอม แต่รสชาติดกกล่อมน้อยกว่าน้ำที่ต้มครั้งแรก
3 ban dashi	ต้มครั้งที่ 3 เป็นการนำเนื้อสาหร่ายคอนบุและปลาโอแห้งหลังต้มครั้งที่ 2 มาทำอาหารต่างๆ





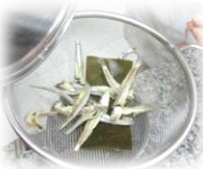

อุณหภูมิที่เหมาะสมในการต้มน้ำดาชิ

วัตถุดิบ	อุณหภูมิ
สาหร่ายคอนบุ	<80°C
ปลาโอแห้ง	75-80°C
ไก่อ	80°C

หมายเหตุ

- ที่อุณหภูมิ 65-75°C จะทำให้ใช้เวลานานในการทำน้ำดาชิ กว่าจะได้กลิ่นหอมและรสกลมกล่อม
- ที่อุณหภูมิ 75-90°C เป็นอุณหภูมิที่เหมาะสมที่สุดในการทำน้ำดาชิ
- ที่อุณหภูมิ 90°C ขึ้นไป จะทำให้น้ำดาชิมีรสขม

วิธีทำน้ำดาชิ

	ปลานิบชิแห้ง (Niboshi)	คอนบุ & ปลาโอแห้ง (Konbu & Katsuo-bushi)
<p>ต้มครั้งที่ 1 (1 ban Dashi)</p>	 <p><u>ส่วนผสม</u> ปลานิบชิแห้ง 20 กรัม และน้ำ 1 ลิตร</p> <p><u>วิธีทำ</u> นำปลานิบชิแห้งแช่ในน้ำทิ้งไว้ 3 ชม. แล้วกรองเอาแต่น้ำ (น้ำดาชิครั้งที่ 1)</p> <p><u>เหมาะสำหรับ</u> - Udon, Nimono (ผักที่มีหัวแข็งๆนำไปปรุงกับโซยุ เพื่อเพิ่มรสชาติให้ผักได้)</p>	 <p><u>ส่วนผสม</u> น้ำ 1 ลิตร, สาหร่ายคอนบุ 5 กรัม และปลาโอแห้ง 15 กรัม</p> <p><u>วิธีทำ</u> 1. ใส่คอนบุ และน้ำลงในหม้อ 2. เปิดเตาโดยใช้ไฟปานกลาง ต้มจนอุณหภูมิ 80°C (สังเกตน้ำเริ่มปุดที่ก้นหม้อ) เอาคอนบุออก ใส่ปลาโอแห้ง แล้วปิดไฟ (ไม่ต้องคน) 3. ทิ้งไว้จนปลาโอแห้งจมลงได้ผิวน้ำ แล้วกรองเอาแต่น้ำดาชิได้น้ำดาชิครั้งที่ 1</p> <p><u>เหมาะสำหรับ</u> - ซุปใส, ไข่ตุ๋น</p>
<p>ต้มครั้งที่ 2 (2 ban Dashi)</p>	 <p><u>ส่วนผสม</u> ปลานิบชิแห้ง(หรือปลาที่ผ่านการแช่น้ำครั้งที่ 1) 20 กรัม, น้ำ 1 ลิตร และสาหร่ายคอนบุ 1.8 กรัม (8 ซม.)</p> <p><u>วิธีทำ</u> 1. ใส่ปลานิบชิแห้ง, คอนบุ ลงในน้ำที่เตรียมไว้ 2. เปิดเตาต้มจนอุณหภูมิ 90°C (น้ำเดือดขึ้นมาที่ผิว) แล้วปิดไฟ 3. กรองเอาแต่น้ำดาชิ ได้น้ำดาชิครั้งที่ 2</p> <p><u>เหมาะสำหรับ</u> - มิโซะซุปล, Nimono</p>	 <p><u>ส่วนผสม</u> สาหร่ายคอนบุ (ใส่หรือไม่มีก็ได้) และปลาโอแห้งในข้อ 1</p> <p><u>วิธีทำ</u> 1. ต้มน้ำให้ได้อุณหภูมิ 90°C ปริมาณ 1 ลิตร 2. เทราดบนคอนบุและปลาโอแห้งที่เหลือจากการต้มน้ำดาชิครั้งที่ 1 3. ทิ้งไว้ 5 นาที แล้วกรองเอาแต่น้ำ ได้น้ำดาชิครั้งที่ 2</p> <p><u>เหมาะสำหรับ</u> - มิโซะซุปล, Nimono และทำไข่หวาน</p>
<p>ต้มครั้งที่ 3 (3 ban Dashi)</p>	 <p><u>ส่วนผสม</u> ปลานิบชิแห้ง(หรือปลาที่ผ่านการแช่น้ำครั้งที่ 2)</p> <p><u>วิธีทำ</u> นำไปทอด หรือนำไปผัดเป็นกับข้าวได้ ฯลฯ</p>	 <p><u>ส่วนผสม</u> สาหร่ายคอนบุและปลาโอแห้งในข้อ 2</p> <p><u>วิธีทำ</u> นำมาสับหยาบ แล้วราดด้วยซอสพอนสี หรือนำไปผัดผสมกับข้าวผัดได้ หรือนำไปกินกับผักต้มปรุงรสด้วยโซยุ ฯลฯ</p>



น้ำดาชิที่ได้จากการต้มครั้งแรกโดยใช้สูตรครั้งที่ 2 ของปลาโบชิ

น้ำดาชิที่ได้จากการต้มครั้งแรกโดยใช้สูตรคอนบุ&ปลาโอแห้ง

น้ำดาชิที่ได้จากการต้มครั้งที่ 2 โดยใช้สูตรคอนบุ&ปลาโอแห้ง

วัตถุดิบที่นำมาทำน้ำดาชิ ที่ให้รสอร่อยมาจาก Inosinic acid และ Glutamic acid มีดังนี้

Inosinic acid (เนื้อสัตว์)	Glutamine acid (พืชผัก)
ปลาโอแห้ง	สาหร่ายคอนบุ
ปลาซาบะแห้ง	มะเขือเทศ
ปลาทונהแห้ง	ต้นหอมญี่ปุ่น
ปลาโบชิ	เห็ดหอมสด
กระดูกไก่	ผักกาดขาว
เนื้อไก่	มันฝรั่ง
ปลาซาบะ	มันเทศ
ปลาเนื้อขาว	หัวหอมใหญ่
ปลาแห้ง	ถั่วเหลือง
ฯลฯ	เต้าหู้
	นมถั่วเหลือง
	ฯลฯ