



Shiratama-Dunko

ชิราตามะดังโกะ



ให้พลังงาน 89 กิโลแคลอรี/ชิ้น
เกลือ 0.7 กรัม

สูตรสำหรับ 12 ชิ้น

ส่วนผสมของแป้ง

วัตถุดิบ	จำนวน	หน่วย
แป้งข้าวเหนียว	108	กรัม
น้ำ	100	กรัม

หมายเหตุ สามารถทำให้มีสีสวยงาม โดยการใช้สีจากผักมีสีต่างๆ แทนน้ำได้

ไส้งาดำ









วัตถุดิบ	จำนวน	หน่วย
งาดำคั่ว	15	กรัม
น้ำตาลทราย	5	กรัม
ชีอิ้วญี่ปุ่นถ้วยเกลือสูตร Extra	1/2	ชช.
น้ำ	1	ชช.

ไส้ถั่วแระญี่ปุ่น

วัตถุดิบ	จำนวน	หน่วย
เมล็ดถั่วแระญี่ปุ่นสุก	80	กรัม
น้ำตาลทราย	34	กรัม
เกลือ	1/3	ชช.

วิธีทำชิราตามะ ดังโกะ

ขั้นตอนการทำไส้

ไส้งาดำ	ไส้ถั่วกระฉู่ปุ่น
<p>1. คั่วงาดำให้สุก และมีกลิ่นหอม</p> 	<p>1. ต้มถั่วกระฉู่ให้สุก แกะเปลือกนอกและเปลือกที่หุ้มเมล็ดถั่วออก</p> 
<p>2. นำงาดำคั่วไปบดละเอียดด้วยครกญี่ปุ่นหรือจะใช้เครื่องบดก็ได้ บดจนกระทั่งน้ำมันงาออกมา (เนื้อสัมผัสจะเริ่มเกาะตัวกัน เพราะมีน้ำมันงาออกมา)</p> 	<p>2. นำไปบดด้วยครกญี่ปุ่นหรือเครื่องบดไฟฟ้าจนละเอียด</p> 
<p>3. ใส่น้ำตาลทรายลงไปบดให้ละเอียดเข้ากับงาดำ ตามด้วยน้ำ จากนั้นใส่ซีอิ๊วญี่ปุ่นถั่วเหลืองสูตร Extra ผสมให้เป็นเนื้อเดียวกัน</p>  	<p>3. ใส่น้ำตาลทรายและเกลือ บดให้เป็นเนื้อเดียวกัน</p>  

ขั้นตอนการทำแป้งและหยอดไส้

1. ผสมแป้งข้าวเหนียวกับน้ำ โดยค่อยๆเทน้ำลงแป้งทีละน้อย แล้วขยำแป้ง จนแป้งเหนียวและไม่ติดมือ



2. แบ่งแป้งเป็น 2 ส่วนเท่าๆกัน แล้วคลึงแป้งให้เป็นทรงกระบอก โดยมีความหนาเส้นผ่าศูนย์กลาง 3 ซม. ทั้ง 2 ส่วน



3. แบ่งแป้งที่คลึงแต่ละเส้น เป็น 6 ส่วน เท่าๆกัน (กว้างประมาณ 2.5 ซม.)



4. คลึงแป้ง เป็นวงกลม แล้วใช้นิ้วกดที่กลางลูก ให้เป็นหลุมเล็กน้อยไว้ใส่ไส้หน้าต่างๆ ทำแบบเดียวกันทุกลูก



5. ต้มน้ำให้เดือด จากนั้นนำ แป้งที่ได้ลงไปต้มโดยอย่าให้จับแป้งชนกัน เพราะจะทำให้เกาะติดกัน แล้วรอจนกระทั่งแป้งสุก (สังเกต แป้งจะลอยขึ้นมา)



6. จากนั้นรีบแช่ในน้ำเย็นจัด เพื่อให้แป้งเย็นและใช้ตะแกรงตักขึ้นสะเด็ดน้ำ



7. เรียงใส่จาน หยอดไส้งาดำและไส้ถั่วแระ

