

การทำเส้นอุด้ง (ก๋วยเตี๋ยวญี่ปุ่น)

โดย

Mr. Takeshio Tsurukame

Professor Dr. Hiroshi Agaki

และ ดร.จตุรพร รักษ์งาร

ศาสตราจารย์ ดร.สุวิทย์ เจริญทรัพย์
ผู้อำนวยการหลักสูตร



ประวัติของการทำอุด้ง

- Sanuki udon
- เริ่มที่จังหวัดคาทากว่า เกะชิโกกุ มากกว่า 900 ปี โดยคณะทูตจากประเทศจีนเป็นผู้แนะนำ
- ต่อมาก็ได้แพร่หลายไปทั่วประเทศญี่ปุ่นในปัจจุบัน
- แป้งสาลีที่มีความชื้นมากกว่า 40 เปอร์เซ็นต์ ถูกนำมาใช้ และวิธีการทำก็ยังใช้วิธีเดียวกับสมัยก่อน

ประวัติของการทำอุด้ง

- Inaniwa Udon
- เริ่มที่แคว้นโทโฮกุ จังหวัดอาคิตะ เมืองอินานิวา ตั้งแต่ปี 1650
- Kishimen
- เริ่มตั้งแต่ ปี 1350 โดยพระจากประเทศจีน โดยมีลักษณะกลม
ประมาณ 2 ซม.
- ในปี 1750 ปรับปรุงที่ จังหวัดไอชิ เมืองคาริยะเป็นลักษณะของอุด้ง
ในปัจจุบัน

Nutritional values of Udon

ชนิด	พลังงาน (Kcal)	พลังงาน (KJ)	น้ำ	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮ ดรต	ไฟเบอร์	เกลือ	ที่มา	การใช้
แป้งชนิดเบา	368	1540	14	8	1.7	75.9	2.5	0.4	USA	Cake, cookie
แป้งชนิดปาน กลาง	368	1540	14	9	1.8	74.8	2.8	0.4	AUS, Japan	Udon, ขนมญี่ปุ่น
แป้งชนิดหนัก	366	1531	14.5	11.7	1.8	71.6	2.7	0.4	Canada, USA	ขนมปัง, มะกะโรนี, บะหมี่
รวมทั้งหมด	328	1372	14.5	12.8	2.9	68.2	11.2	1.6		

ผลผลิตของแป้งสาลีในโลก

- ผลผลิตญี่ปุ่น มี 4,992,000 ตัน ในปี 2003
- นำเข้าจาก USA รวม 56%
- จากแคนาดา 21%
- และจากออสเตรเลีย 22%
- การใช้ประโยชน์ (ต่อ 10,000 ตัน) ทำขนมปัง 40%, เส้นก๋วยเตี๋ยว 33%, ขนม 12.2% และใช้ในครัว 3%

การใช้ประโยชน์ของเมล็ดข้าวสาลี

- ใช้ทำ แป้งและน้ำตาล รวม 83%
- ใช้ทำอาหารสัตว์ 15%
- Wheat germ 2% ทำเป็นอาหารสุขภาพ
- แต่ก็บริโภคแป้งสาลีอย่างเดียวไม่พอ ต้องใส่เนื้อสัตว์ ไข่ และผลิตภัณฑ์นมเพิ่มเติมด้วย

เปรียบเทียบขนมปังกับอูตัง

- ขนมปังมี น้ำ อยู่ 60-70 มล/ 100 กรัม
- เส้นอูตังมีปริมาณน้ำ 30-33 มล/ 100 กรัม
- ขนมปังมีน้ำตาล ไขมันมาก
- เส้นอูตังส่วนใหญเป็นแป้ง

การทำอู๊ดมี 2 วิธี

- วิธีดั้งเดิม (สำหรับ 3 คน)
 - ใช้แป้งสาลี 100 กรัม (200 มล)
 - เกลือป่น 10 กรัม (2/3 ถึง 1 ช้อนโต๊ะ)
- ส่วนประกอบ
 - แป้งสาลี 200 กรัม (ใช้แป้งชนิดปานกลาง)
 - เกลือ 10 กรัม (5% ของแป้ง)
 - น้ำ 80 มล (40% ของแป้ง)

การทำอู๋แบบดั้งเดิม

- การนวดด้วยมือแบบเดิมจะใช้เวลาประมาณ 3 ชั่วโมง
- ละลายเกลือในน้ำ
- เติม น้ำเกลือปริมาณ 90% ของทั้งหมดลงในแป้งสาลี ให้แป้งจับตัว
- แป้งจะจับตัวเป็นเม็ดเล็กๆ
- รวมเป็นก้อนไว้

การนวดแป้ง

- แป้งแป้งให้เป็นแผ่นด้วยฝ่ามือ
- เติมน้ำเกลือที่เหลือ แล้วนวดประมาณ 20 ครั้ง
- พยายามอย่าให้แผ่นแป้งแตก
- วางแผ่นแป้งลงบนผ้าปูโต๊ะ พับแป้งเป็น 2 ชั้น
- แป้งแผ่นแป้งให้มีขนาดประมาณ 30 ซม ทำเป็นรูปตรงกลางแผ่นแป้ง แล้วนวดซ้ำไปมาอีก 10 ครั้ง
- ปล่อยให้ทิ้งไว้ 1 ชั่วโมง เพื่อให้แป้งรวมตัวเหนียว

- ผิวแข็งจะเรียบ นำใส่ถุงพลาสติก ปิดไว้ 30 นาที แข็งจะพองตัวขึ้น
- หลังจากนั้น แผ่นแข็งเป็นแผ่น ม้วนเป็นก้อนหอย แล้วนวดอีก 10 ครั้ง
- แล้วนำแผ่นแข็งใส่กลับลงในถุง ปิดไว้อีก 30 นาที
- นำแข็งมาขนาดเป็นแผ่นกว้าง 30 ซม คลุมด้วยผ้าขาวบาง ปิดไว้อีก 1 ชั่วโมง
- นำแข็งที่ได้มาขนาดยัดให้เป็นแผ่นใหญ่ขึ้น หนา 3 มม จะขยายได้แผ่นแข็ง 4 แผ่น
- การหั่นเส้น ให้โรยแป้งบนผิวของแผ่นแข็งที่จะหั่น
- หั่นเส้นให้มีขนาดกว้าง 3 มม

การต้มเส้นอุด้ง

- ใช้อ่าง หรือหม้อใบใหญ่ใส่น้ำ 1/2 ส่วน ต้มให้เดือด
- ใส่เส้นอุด้งที่หั่นแล้วลงไปต้ม คนด้วยตะเกียบ อย่าให้เส้นติดกัน จนสุก
- ตักเส้นที่ต้มแล้ว ด้วยกระชอนใส่ลงในน้ำเย็น (น้ำแช่น้ำแข็ง) แล้วล้างเส้น
- พักเส้นขึ้นพักไว้บนตะแกรง

การทำเส้นอุ้งอย่างง่าย

- ใช้วิธีเดียวกันกับแบบแรก จนแป้งจับตัวเป็นเม็ดเล็กๆ แล้วพูนเป็นกองไว้
- นวดแป้งด้วยฝ่ามือ ใส่ในถุงพลาสติกไว้
- ใส่ในเตาไมโครเวฟ ไฟกลางประมาณ 1 นาที ไฟอ่อนอีก 1 นาที
- พักทิ้งไว้อีก 5 นาที
- นวดทั้งหมดเหมือนแบบแรก
- ใส่ในเตาไมโครเวฟ ไฟกลางประมาณ 1 นาที ไฟอ่อนอีก 1 นาที
- พักไว้อีก 10 นาที
- ยืดแผ่นแป้งออก
- หั่นเส้น และต้มเหมือนแบบแรก

การทำน้ำซุปญี่ปุ่น

- วิธีการทำน้ำซุปที่ถูกต้อง ถือเป็นสิ่งสำคัญที่สุดของอาหารญี่ปุ่น
- จะใช้ส่วนผสมหลัก 4 อย่างใส่ลงในน้ำซุปต่างๆ
 - katsuobushi (dried bonito fillet, ผงปลา) ใช้ทำซุป ต้ม ซอสจิ้ม
 - kombu (kombu kelp, สาหร่ายคอมบุ) ใช้ต้ม และใส่นาเบะ
 - nibashi (small dried sea fish, ปลาแห้ง) ใช้ทำซุปเต้าเจี้ยว (มิโซะชิรุ)
 - shiitake (เห็ดหอมแห้ง) ใช้ต้ม

น้ำชุบอุดัง

- ใช้สาหร่ายคอมบุ และผงปลาคัทซีโออะ
- ใช้แผ่นคอมบุ ยาว 10 ซม ใส่ลงในน้ำ 5 ถ้วย แช่ไว้นาน 20 นาที
- ค่อยๆ ต้มไปเรื่อยๆ จนเดือดเป็นฟอง แล้วจึงช้อนเอาคอมบุนอก
- ระหว่างต้ม ค่อยๆ หนีไฟลงแล้วใส่ผงปลา 10 กรัม
- ระหว่างเดือด ใช้ช้อนตักฟองทิ้ง
- ทิ้งไว้อีก 3 นาทีจึงยกลง
- จะได้น้ำชุบ แล้วตักเอาส่วนอื่นๆ ออก

Udon no Tsuyu

- นำน้ำซุป์ที่ได้ มาผสมกับ โชยุ 3 ช้อน โต้ะ เกลือ 2 ช้อนชา น้ำส้ม
ญี่ปุ่น (มิริน) 2 ช้อน โต้ะ ต้มไฟอ่อน แล้วปล่อยให้เย็น
- จะได้น้ำซุป์ที่มีกลิ่น และรสชาติเหมาะกับอุด้งที่ทำได้

อุด้งแบบต่างๆ





ก๋วยเตี๋ยวญี่ปุ่นอื่นๆ



Thank you very much for your attentions

