



PRAEWESCAPE.WORDPRESS.COM

แซลมอนต้มซีอิ๊วแบบญี่ปุ่น

ส่วนผสม

- ปลาแซลมอน 150 กรัม
- หัวไชเท้าหั่นแว่น หนา 1.5 ซม. 100 กรัม
- เห็ดนางฟ้าฉีก 50 กรัม (ไม่ใส่ก็ได้)
- น้ำซุปลดาชิพอสสำหรับท่วม 2/3 ของส่วนประกอบ
- เหล้าสาเกทำอาหาร 100 มิลลิลิตร
- ซอสถั่วเหลือง 90-100 มิลลิลิตร
- เหล้ามิริน 30 มิลลิลิตร
- น้ำตาล 1/2 - 1 ช้อนโต๊ะ
- ชิงขนาด 1 นิ้ว ซอยละเอียด

วิธีทำ

1. เตรียมน้ำซุปลดาชิ ถ้าเพื่อน ๆ ทำน้ำซุปลเองให้เริ่มต้นจากแช่สาหร่ายคอมบุในน้ำเปล่าประมาณครึ่งชั่วโมงอย่างต่ำก่อนจะนำไปต้ม เมื่อนำไปต้มให้น้ำสาหร่ายขึ้นมาจากน้ำจะเดือดจัด แล้วใส่ปลาแห้งป็น (**Katsuoboshi**) ลงไป ต้มบนไฟอ่อนประมาณ 10 นาที ยกลงจากเตาแล้ววางทิ้งไว้จนเศษปลาแห้งจมลงในน้ำซุปลหมด แล้วค่อยกรองเอาแต่น้ำซุปลไปใช้
 2. จัดส่วนผสมลงในหม้อเป็นชั้น ๆ ให้เริ่มจากหัวไชเท้าเป็นชั้นแรก แล้ววางแซลมอนทับ สุดท้ายโรยด้วย 3/4 ของชิงซอย พอเสร็จแล้วให้ใส่ซุปลดาชิ เหล้าสาเก เหล้ามิริน น้ำตาล และซอสถั่วเหลืองลงไป ดูให้ท่วมสัก 3/4 ในของส่วนผสม ตั้งบนไฟกลางให้เดือด
 3. ใส่เห็ดลงไปแล้วต้มต่อ พอเดือดแล้วให้ลงไฟลงเป็นไฟกลางเกือบอ่อน จากนั้นใส่เห็ดทั่วแล้วปิดฝา ต้มไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งน้ำซุปลงวดลง และผิวของแซลมอนและหัวไชเท้ามีความเงา
 4. จัดจานแล้วเสิร์ฟ ตักปลาและหัวไชเท้าใส่จานตามด้วยน้ำซุปล ตกแต่งด้วยชิงซอยที่เก็บไว้ แล้วเสิร์ฟตอนที่ยังร้อนอยู่
-