

• とんかつ •

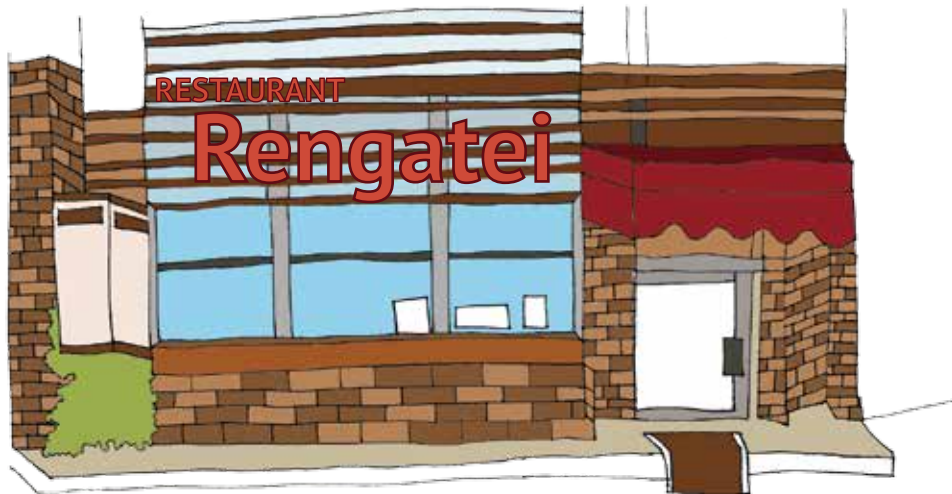
TONKATSU

≡≡≡ ทงคัตสึ ≡≡≡

ทงคัตสึ  
とんかつ

หมูทอดสไตส์ญี่ปุ่นที่โดดเด่นด้วยเกล็ดขนมปังกรอบๆ

• • •



“ทงคัตสึ” กำเนิดในญี่ปุ่นในปี 1899 ที่ร้านอาหารเรนกะเท (Rengatei) ในโตเกียว สามารถเสิร์ฟเป็นอาหารจานเดียวรับประทานกับข้าวสวยญี่ปุ่น ประทับไข่ราดหน้าข้าว ไข่เป็นส่วนประกอบใส่แชนด์วิชหรือแม้กระทั่งรับประทานกับข้าวแกงกะหรี่

บทเรียนนี้ครอบคลุมถึง การทำหมูทอดสไตส์ญี่ปุ่นถึงสามรูปแบบ ซึ่งได้แก่

- ทงคัตสึ (เนื้อหมูสันนอกหรือสันใน)
- เมนซิคัตสึ (เนื้อหมอบดปรุงรส)
- มึลเฟยทงคัตสึ (เนื้อหมูสไลด์)

รวมถึงรูปแบบวิธีการเสิร์ฟและส่วนประกอบที่นิยมรับประทานคู่กัน นอกจากนั้นก็ยังมีการนำหมูทอดสไตส์ญี่ปุ่นมาพัฒนาเป็นแชนด์วิชที่มีชื่อว่า “คัตสึซันโด” และข้าวหน้าหมูทอดที่มีชื่อว่า “คัตสึด้ง” แดมมาด้วยซอสสูตรพิเศษจากนาโงย่าที่นิยมเสิร์ฟรับประทานกับทงคัตสึเพื่อให้เป็นเมนูที่มีชื่อเรียกว่า “มิซึคัตสึ”

เนื้อหมูที่นิยมใช้ในการทำกนคัตสึ คื เนื้อหมูสันนอก (ロース, Pork Loin) ซึ่งมีไขมันค่อนข้างมาก จึงเป็นส่วนที่นิยมในวัยรุ่นและเด็ก ส่วนเนื้อหมูสันใน (ヒレ, Pork Fillet) เป็นส่วนที่มีไขมันน้อยมักจะได้รับ ความนิยมจากผู้ใหญ่และคนที่ดูแลสุขภาพโดยทั่วไป



หมูสันใน (ヒレ)



หมูสันนอก (ロース)

- เนื้อหมูสันนอก 4 ชั้
- หรือเนื้อหมูสันใน (120 กรัม)
- เกลือ ปรุ่รศ
- พริกไทยดำ ปรุ่รศ

ส่วนประกอบสำหรับชุบทอด  
 แป้งสาลีอเนกประสงค์ / ไข่ไก่ /  
 เกล็ดขนมปัง (Panko) / น้ำมันรำข้าว

### วิธีทำ

1. ในกรณีที่ใช้เนื้อหมูสันนอก ให้ใช้มีดบังส่วนที่เป็นไขมันแข็งๆ เป็นระยะเพื่อป้องกันไม่ให้ชิ้นหมูอ เมื่อนำไปทอด
2. โรยเกลือและพริกไทยเล็กน้อยบนชิ้นเนื้อหมูสันนอก (Pork Loin) หรือเนื้อหมูสันใน (Pork Fillet)
3. นำไปชุบแป้งสาลีให้ทั่วดี เคาะแป้งส่วนเกินออกเบาๆ
4. ตอกไข่ตีให้ละเอียดและกรองให้เนียน นำหมูที่คลุกแป้งมาชุบไข่ สะเด็ดไข่ส่วนเกินออก แล้วชุบเกล็ดขนมปัง ทำซ้ำจนหมด
5. ตั้งน้ำมันที่ 160 องศาเซลเซียส ทอดด้านละ 2 นาที สะเด็ดน้ำมัน พักเป็นเวลา 4 นาที พร้อมรับประทาน

หากเราไม่มีเทอร์โมมิเตอร์สำหรับวัดอุณหภูมิน้ำมัน เราสามารถตรวจสอบว่า น้ำมันพร้อมที่จะทอดหรือไม่ด้วยการนำเกล็ดขนมปังลงไปทอด เกล็ดขนมปังจะลอยขึ้นมา ที่ผิวน้ำมันอย่างรวดเร็ว

Menchi มีความหมายถึง บดสับ (minced) ซึ่งในที่นี้ คือ ก้อนเนื้อหมูบดปรุงรสผสมกับหอมหัวใหญ่ (สับ) ที่ผัดจนนุ่มดี และเกล็ดขนมปังที่แช่ในนม เพื่อเพิ่มความน่าสนใจให้กับเนื้อสัมผัส

- เนื้อหมูบด 300 กรัม
- เกล็ดขนมปัง 35 กรัม
- นม 100 มิลลิลิตร
- พริกไทยดำ ½ ช้อนชา
- ลูกจันทน์ (ป่น) ¼ ช้อนชา
- ปาปริก้า (ป่น) ¼ ช้อนชา
- เกลือ ปรุงรส
- หอมหัวใหญ่ (สับ) 90 กรัม
- น้ำมันรำข้าว 1 ช้อนชา

ส่วนประกอบสำหรับซุกทอด

แป้งสาเลียมเนกประสงค์ / ไข่ไก่ /

เกล็ดขนมปัง (Panko) / น้ำมันรำข้าว



## วิธีทำ

1. ผัดหอมหัวใหญ่ (สับ) กับน้ำมันรำข้าวจนนุ่มและใสดี พักให้เย็นลง
2. แช่เกล็ดขนมปังในนมสด
3. นำเนื้อหมูบดมาวดกับหอมหัวใหญ่ (สับ) และเกล็ดขนมปังที่พักไว้ ปรุงรสด้วยพริกไทยดำ ลูกจันทน์ (ป่น) และปาปริก้า (ป่น) นวดประมาณ 2 นาที
4. แบ่งส่วนผสมออกเป็น 6 ส่วนเท่าๆ กัน ใช้มือชุปน้ำหมาดๆ ปั้นเป็นก้อนกลมและกดให้แบนลงเล็กน้อย ปรุงรสด้วยเกลือผิวหน้าของเมนซิกัตสึ
5. นำเมนซิกัตสึไปชุบแป้งแห้ง ไข่ไก่และเกล็ดขนมปัง ตามขั้นตอนมาตรฐาน ทอดที่ 160 องศาเซลเซียส ด้านละ 2 นาที สะเด็ดน้ำมัน พักเป็นเวลา 4 นาที พร้อมรับประทาน





มิลเฟยทงคัตตีนั้น ใช้หมูสไลด์บางๆ มาซ้อนทับกันหลายๆ แผ่น จนเป็นชั้นหนาก่อนที่จะนำไปทอด สำหรับคนญี่ปุ่น มิลเฟยทงคัตตีนั้นจะมีราคาที่สูงกว่าทงคัตตีแบบดั้งเดิม เนื่องจากหมูชิ้นใหญ่และหนา จะมีราคาที่แพง สูตรนี้เพิ่มลูกเล่นด้วยการสอดไส้ชีสและใบชีสชะงาไปให้น่าสนใจมากขึ้นด้วย

- เนื้อหมูสไลด์ 24 ชั้น
- ชีสมอซซาเรลลา 3 ชั้น
- ใบชีสชะงา 6 ใบ
- เกลือ ปรุงรส
- พริกไทยดำ ปรุงรส
- แป้งสาลีอเนกประสงค์ สำหรับโรย



ส่วนประกอบสำหรับซุกทอด

- แป้งสาลีอเนกประสงค์ / ไข่ไก่ /
- เกล็ดขนมปัง (Panko) / น้ำมันรำข้าว

วิธีทำ

1. มิลเฟยทงคัตตีแต่ละชั้นจะใช้หมูสไลด์ทั้งชิ้น 8 ชั้นด้วยกัน วางหมูชั้นแรกลงบนจาน โรยแป้งบางๆ วางหมูชั้นที่สอง โรยแป้งบางๆ ตามด้วยชั้นหมูที่สาม โรยแป้งบางๆ ตามด้วยใบชีสชะงา 1 ใบ ตามด้วยหมูชั้นที่สี่ โรยแป้งบางๆ วางชีสมอซซาเรลลาลงไปตรงกลาง ตามด้วยหมูชั้นที่ห้า โรยแป้งบางๆ ตามด้วยชีสชะงา 1 ใบ ตามด้วยหมูชั้นที่หก โรยแป้งบางๆ ตามด้วยหมูชั้นที่เจ็ด โรยแป้งบางๆ ก่อนจบด้วยชั้นที่แปด ทำซ้ำให้ได้มิลเฟยทงคัตตี 3 ชั้น
2. โรยรอบๆ มิลเฟยทงคัตตีด้วยเกลือและพริกไทยเล็กน้อย
3. นำไปซุกแป้งสาลีให้ทั่วดี เคาะแป้งส่วนเกินออกเบาๆ
4. ตอกไข่ ตีให้ละเอียดและกรองให้เนียน นำหมูที่คลุกแป้งมาซุกไข่ สะเด็ดไข่ส่วนเกินออก ตามด้วยซุกเกล็ดขนมปัง ทำซ้ำจนหมด
5. ตั้งน้ำมันที่ 140 องศาเซลเซียส ด้านละ 4 นาที สะเด็ดน้ำมัน พักเป็นเวลา 4 นาที พร้อมรับประทาน





To Serve

ทงคัตสึ จะนิยมเสิร์ฟกับกะหล่ำปลีซอยบางๆ และรับประทานกับซอสวูสเตอร์ปรุงรสซึ้นๆ ซึ่งรู้จักกันในชื่อ “ซอสทงคัตสึ” เคียงด้วยมัสตาร์ดญี่ปุ่น (からし, Karashi) และมะนาวเลมอน ปกติแล้วจะนิยมรับประทานกับข้าวสวยญี่ปุ่น ซุปมิโซะและผักดอง เพื่อเพิ่มคุณค่าและความน่าสนใจ ร้านอาหารบางแห่งจะเสิร์ฟงาขาวคั่วใหม่ๆ มาในครกบดงาใบเล็กที่เรียกว่า **ซูริบาชิ (すり鉢, Suribachi)**

## ซอสมิโซะทงคัตสึ

## Miso-Katsu Sauce

## 味噌カツソース

ที่นาโงย่า นิยมเสิร์ฟทงคัตสึกับซอสมิโซะรสเข้ม โดยตั้งชื่อเมนูว่า มิโซะทงคัตสึ (Miso-Katsu) ซอสมิโซะตัวนี้มีวิธีการทำที่ไม่ยาก ปกติจะใช้มิโซะสีเข้มที่มีชื่อว่า ฮัทโชมิโซ (八丁味噌, Hatcho Miso) แต่ในบ้านเราหาซื้อค่อนข้างยาก จึงขอปรับสูตรเพื่อมาใช้เป็น อากะมิโซ (赤味噌, Akamiso) ที่มีสีและรสชาติเข้มข้นพอๆ กัน

- มิริน 3 ช้อนโต๊ะ
- สาเก 3 ช้อนโต๊ะ
- ผงดาชิ ¼ ช้อนชา
- น้ำสะอาด 125 มิลลิลิตร
- น้ำตาลทราย 3 ช้อนโต๊ะ
- อากะมิโซ 100 กรัม
- ซอสวูสเตอร์ 1 ช้อนโต๊ะ
- งาขาว 30 กรัม



### วิธีทำ

1. ผสมผงดาชิกับน้ำสะอาดเพื่อให้เป็นซุปลดาชิ
2. นำมิรินและสาเกใส่หม้อ นำไปตั้งไฟเพื่อกำจัดแอลกอฮอล์ในสาเกและมิริน
3. ใส่ซุปลดาชิลงไป ตามด้วยน้ำตาลทราย คนให้น้ำตาลทรายละลาย
4. ใส่มิโซะและซอสวูสเตอร์ลงไป เคี่ยวด้วยไฟอ่อนเป็นเวลา 5 นาที คนตลอดเวลา ระวังอย่าให้ซอสไหม้ นำออกจากความร้อน พักไว้
5. คั่วงาขาวให้หอมดี บดให้ละเอียด ใส่ซอสลงไปผสมให้เข้ากัน พร้อมเสิร์ฟราดหน้าทงคัตสึ สามารถโรยหน้าเพิ่มด้วยงาขาวคั่วหรือต้นหอมได้ (ถ้าต้องการ)

คัตสึด้ง ก็คือข้าวหน้าหมูทอดสไตลญี่ปุ่นนั่นเอง เส้นห่อของคัตสึด้งอยู่ที่เนื้อไข่นุ่มๆ และรสอันหอมหวานจากหัวหอมและน้ำซุปลี่ราดบนข้าวสวยญี่ปุ่นร้อนๆ

คนญี่ปุ่น มักทำคัตสึด้งเวลาที่มีหมูทอดคัตสึเหลือเก็บไว้ เกล็ดขนมปังอาจจะไม่กรอบดีเหมือนตอนทอดใหม่ๆ ก็ไม่เป็นปัญหาแต่อย่างใด เพราะตัวทงคัตสึจะต้องถูกราดและปรุงในน้ำซอสอยู่แล้ว ก็ถือว่าเป็นเคล็ดลับจากภูมิปัญญาของชาวญี่ปุ่นได้เหมือนกัน

- ผงดาชิ ¼ ช้อนชา
- น้ำสะอาด 90 มิลลิลิตร
- โชยุ 1 ½ ช้อนโต๊ะ
- มิริน 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ
- ไข่ไก่ 1-2 ฟอง
- ต้นหอม (หั่นก่อน) 1 ต้น
- หัวหอมใหญ่ (ซอย) 50 กรัม
- ข้าวสวยญี่ปุ่น 200 กรัม
- สาหร่ายญี่ปุ่น โรยหน้า (optional)



วิธีทำ

1. หั่นทงคัตสึเป็นชิ้นพอดีคำ
2. ใส่ น้ำ ผงดาชิ โชยุ มิริน น้ำตาลทราย และหัวหอมใหญ่ (ซอย) ลงในกระทะ นำไปตั้งไฟจนเดือดดี
3. ใส่ทงคัตสึวางลงไป ลดไฟลง ปิดฝาเป็นเวลา 3 นาที
4. ตอกไข่ใส่ชาม ตีพอไข่แดงแตกแต่ไม่ต้องเนียนเข้ากันดี ราดลงไปบนหน้าทงคัตสึ โรยด้วยต้นหอม (หั่นก่อน) ครึ่งหนึ่ง ปิดฝา ลดไฟลงต่ำประมาณ 20 วินาที
5. ตักข้าวใส่ชาม เอียงกระทะเทหน้าทงคัตสึลงบนข้าวให้สวยงาม โรยหน้าด้วยต้นหอม (หั่นก่อน) ที่เหลือและสาหร่ายญี่ปุ่น เสิร์ฟเพื่อรับประทานทันที

หมายเหตุ



การทำคัตสึด้งนั้น ปกติจะใช้กระทะแบบพิเศษที่เรียกว่า “Oyako nabe pan” และทำครั้งละ 1 ที่เท่านั้น ถ้าไม่มีกระทะแบบนี้ อาจใช้กระทะเคลือบใบเล็กแทนก็ได้ แต่ถ้าต้องการจะประหยัดเวลา ก็สามารถเพิ่มสูตรและทำพร้อมๆ กันในกระทะใบใหญ่เลยก็ได้เช่นกัน



อีกรูปแบบของการรับประทานทงคัตสึ โดยเสิร์ฟในรูปแบบของแซนด์วิช ตัวไส้จะเป็นทงคัตสึแบบดั้งเดิม เมนซึคัตสึหรือมีลเฟยทงคัตสึก็ได้ตามความต้องการ ปกติจะใช้ขนมปังแผ่นที่ไม่ปัง แต่ถ้าจะปังก็สามารถทำได้เช่นกัน



- ขนมปัง 2 แผ่น
- ทงคัตสึ 1 ชิ้น
- เนย (อุณหภูมิห้อง) สำหรับเสิร์ฟ
- กะหล่ำปลี (ซอย) สำหรับเสิร์ฟ
- มายองเนสญี่ปุ่น สำหรับเสิร์ฟ (optional)
- มัสตาร์ดญี่ปุ่น สำหรับเสิร์ฟ (optional)

#### วิธีทำ

1. ทาเนยบนขนมปัง ตามด้วยมายองเนสเล็กน้อยและกะหล่ำปลีซอย
2. วางชิ้นทงคัตสึลงไป ป้ายมัสตาร์ดบางๆ (ถ้าต้องการ) ราดด้วยซอสทงคัตสึ
3. ทาเนยที่ขนมปังอีกแผ่น แล้ววางทับด้านบนตัดขอบของขนมปัง ตัดเป็นสองหรือสามชิ้นตามแต่ต้องการ พร้อมรับประทาน

## CAUTION

บทเรียนและสูตรอาหารใน My Cooking School Project ถูกรวบรวมและเก็วโยงให้เกิดภาพที่สามารถจดจำและเข้าใจได้ง่าย บางสูตรอาจมีความแตกต่างจากสูตรดั้งเดิม เนื่องจากถูกปรับหรือดัดแปลงให้เหมาะสมกับการทำในครัวที่บ้าน