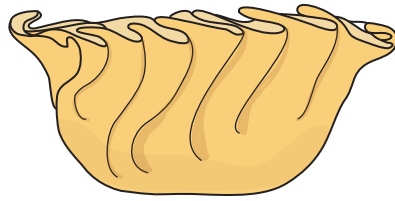


GYOZA

餃子



เกี๊ยวซ่า

“เกี๊ยวซ่า” เป็นอาหารญี่ปุ่นที่ได้รับอิทธิพลจากอาหารประเภทเกี๊ยวของจีน โดยเกี๊ยวซ่าในสไตล์ญี่ปุ่นนั้น จะมีเนื้อแป้งที่บางกว่าเกี๊ยวสไตล์จีน มีรสและกลิ่นของกระเทียมที่เข้มข้นกว่า โดยปกติไส้เกี๊ยวซ่าสไตล์ญี่ปุ่น จะมีส่วนประกอบหลักเป็นเนื้อหมูบด กระหล่ำปลี กระเทียม ขิงและกุยช่าย ซึ่งทำให้มีรสและกลิ่นที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว นอกจากนี้ น้ำจิ้มสไตล์ญี่ปุ่นยังเป็นการผสมผสานระหว่างน้ำส้มสายชูขาว โชยุและน้ำมันพริก (ラー油) ทำให้ได้รสชาติที่เป็นเอกลักษณ์

แป้งเกี๊ยวซ่า

Gyoza Wrapper

餃子の皮

สูตรสำหรับ 32 แผ่น

ส่วนประกอบหลักของแป้งเกี๊ยวซ่า นั้น มีเพียง 3 อย่างเท่านั้น คือ แป้ง น้ำ และเกลือ โดยน้ำที่ใช้ในการทำนั้นจะใช้น้ำอุ่นหรือน้ำร้อน ทำให้แป้งที่ได้มีความเหนียวนุ่ม โดยอัตราส่วนของแป้งต่อน้ำจะอยู่ที่ 2:1



- แป้งสาลีอเนกประสงค์ 270 กรัม + สำหรับนวด
- เกลือ ¼ ช้อนชา
- น้ำร้อน 135 มิลลิลิตร

วิธีทำ

1. นำแป้งและเกลือใส่ลงในชามผสม คนให้เกลือกระจายทั่วดี
2. เติมน้ำร้อนตามลงไป ใช้ไม้พายคนเร็วๆ ให้ส่วนผสมพอบจับกันเป็นก้อนเล็กๆ ใช้มือนวดต่อ ถ้าส่วนผสมแห้งเกินไป สามารถพรมน้ำได้เล็กน้อย
3. พอบส่วนผสมเริ่มเข้ากันก็นำออกจากชามผสม นวดต่อบนโต๊ะที่เรียบ นวดแป้งเล็กน้อย นวดจนส่วนผสมเนียนดีประมาณ 5-7 นาที คูลมแป้งโดด้วยผ้าสะอาดหรือห่อด้วยพลาสติกถนอมอาหาร พักไว้ที่อุณหภูมิห้องเป็นเวลา 30 นาที
4. คลึงแป้งให้เป็นก้อนยาว ตัดเป็นก้อนขนาดเท่าๆ กัน จำนวน 32 ก้อน
5. ใช้ไม้คลึงแป้งรีดให้แป้งมีลักษณะกลม เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 9-10 เซนติเมตร (สามารถใช้คัตเตอร์วงกลมช่วยในการตัดแป้ง) โรยแป้งนวลเพื่อกันไม่ให้แป้งติดกัน
6. ใช้ผ้าคลุมแป้งเกี๊ยวซ่าที่ได้แล้วพักไว้

การทำแป้งก๊วยซ่าไว้ล่วงหน้า

เราสามารถทำแป้งก๊วยซ่าไว้ล่วงหน้าได้ โดยเมื่อรีดและตัดแป้งก๊วยซ่าเสร็จแล้ว ให้เราโรยแป้งนวล ทั้ง 2 ด้าน เพื่อกันไม่ให้แป้งติดกัน จากนั้นให้วางซ้อนกัน ใส่ลงในกล่องสุญญากาศและเก็บไว้ในตู้เย็น (สามารถเก็บได้ประมาณ 3 วัน)

ไส้ก๊วยซ่า

Gyoza Filling

餃子の中身

สูตรสำหรับ 32 ชิ้น

ไส้ของก๊วยซ่าในสไตล์ญี่ปุ่นนั้น จะมีความแตกต่างกับสไตล์จีนตรงที่กลิ่นและรสของกระเทียม ที่เข้มข้นกว่า โดยไส้ของก๊วยซ่าสามารถแบ่งออกได้เป็น 4 ส่วนหลักๆ ได้แก่



เนื้อสัตว์

หมู
ไก่
กุ้ง

ผัก

กะหล่ำปลี
ผักกาดขาวปลี

สมุนไพร

กระเทียม
ขิง
กุยช่าย
ต้นหอม
ต้นหอมญี่ปุ่น

เครื่องเทศ

เกลือ
พริกไทยขาว
โชยุ
น้ำมันงา
น้ำตาลทราย
ซอสหอยนางรม

ไส้ก๊วยซ่าที่ได้รับความนิยมนั้นประกอบด้วย เนื้อหมูด กะหล่ำปลี กุยช่าย กระเทียม และขิงบด อย่างไรก็ตาม เราสามารถปรับเปลี่ยนหรือดัดแปลงไส้ได้ตามที่เราต้องการ

เคล็ดลับในการทำไส้เกี้ยวซ่า

1. การนวดโปรตีน (เนื้อสัตว์) ให้มีความเหนียว
ควรใช้เนื้อหมูส่วนที่มีปริมาณไขมัน เพราะจะทำให้ไส้นุ่ม ไม่แข็งกระด้าง เพราะการนวดจะทำให้โปรตีนในเนื้อหมुकลายตัวและทำให้สายโปรตีนมีความยาวขึ้น ทำให้ได้เนื้อสัมผัสที่ตึ๋น (เหมือนลูกชิ้น)
2. การไล่น้ำออกจากผัก
ถ้าเราไม่ไล่น้ำออกจากผัก ไส้เกี้ยวซ่าจะแฉะแฉะ และทำให้ไส้เกี้ยวซ่ามีรสชาติที่อ่อนลง เนื่องจากน้ำในผักไหลออกมา การไล่น้ำออกจากผักทำได้โดยการโรยเกลือบนผัก และทิ้งไว้สักครู่
3. การใส่แป้ง
ในบางสูตรจะมีการใส่แป้งข้าวโพดหรือแป้งมันฮ่องกง เพื่อให้ไส้ตึ๋นมากขึ้น

• เนื้อหมูบด	300	กรัม
• กะหล่ำปลี	200	กรัม
• กระเทียม (กลีบใหญ่)	2	กลีบ
• ชิง	½	ช้อนชา
• กุยช่าย	50	กรัม
• โชยุ	2	ช้อนชา
• ซอสหอยนางรม	2	ช้อนชา
• น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
• พริกไทยขาว	¼	ช้อนชา
• แป้งมันฮ่องกง (Potato Starch)	2	ช้อนชา
• น้ำมันงา	½	ช้อนชา



วิธีทำ

1. สับกะหล่ำปลีเป็นชิ้นเล็กๆ จากนั้นโรยด้วยเกลือเล็กน้อยเพื่อเป็นการดึงน้ำออกจากผัก พักไว้ประมาณ 15 นาที ห่อด้วยผ้าขาวบางแล้วบีบน้ำออก พักไว้
2. หั่นกุยช่ายเป็นท่อนเล็กๆ พักไว้ ชูดกระเทียมและชิงให้มีลักษณะบดละเอียด พักไว้
3. นำเนื้อหมูบด โชยุ ซอสหอยนางรม น้ำตาลทราย พริกไทยขาว น้ำมันงาและแป้งมันฮ่องกง มาผสมกัน นวดจนเนื้อหมูมีเนื้อสัมผัสที่เหนียว (คล้ายลูกชิ้น)
4. ใส่กะหล่ำปลี กุยช่าย กระเทียม และชิง ลงไปผสมกับเนื้อหมู นวดให้เข้ากัน
(ควรทดลองนำไส้เล็กน้อยไปจับบนกระทะหรือทำให้สุกในไมโครเวฟเพื่อชิมและปรับรสก่อนที่จะนำไปห่อด้วยแป้งเกี้ยว)

การห่อเกี้ยวซ่า



1. ตักไส้ประมาณ 1 ช้อนโต๊ะลงบนกลางตัวแป้ง
2. ถาน้ำสะอาดบางๆ ที่ริมขอบแป้ง พับครึ่ง แล้วเริ่มจับจีบ จะเริ่มจากขวาหรือซ้ายก็ได้แล้วแต่ถนัด บางวิธีจะจับไปทางขวาครึ่งหนึ่ง ประมาณ 2-3 พับ และทางซ้ายอีกครึ่งหนึ่ง แต่ถ้าจะพับจับไปทางเดียวก็ได้เช่นกัน
3. ดันส่วนปลายของแป้งเกี้ยวที่ไม่ได้พับจับให้มีลักษณะโค้ง ซึ่งจะทำให้ตัวเกี้ยวตั้งได้
4. ระหว่างห่อตัวเกี้ยว ใ้โรยแป้งลงบนภาชนะและตัวเกี้ยวเล็กน้อยเพื่อที่เกี้ยวจะไม่ติดกันและคลุมฝา เพื่อไม่ให้แป้งเกี้ยวแห้ง นอกจากนี้ยังทำให้ผิวของเกี้ยวซ่ามีความกรอบเมื่อนำไปย่าง

ข้อควรระวังในการห่อเกี้ยวซ่า

1. ไม่ควรใส่ไส้น้อยหรือมากเกินไป
2. ไม่ควรทาน้ำที่แป้งเยอะเกินไปเพราะจะทำให้แป้งแฉะ
3. ควรใช้ผ้าคลุมแป้งเกี้ยวซ่าทั้งส่วนที่ยังไม่ได้ห่อ และส่วนที่ห่อแล้ว เพื่อป้องกันไม่ให้แป้งเกี้ยวซ่าแห้ง

วิธีการปรุง

ในการปรุงเกี่ยวชำนั้น สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 วิธีหลัก ได้แก่

1

เกี่ยวช่าอย่าง

焼き餃子



เกี่ยวช่าชนิดนี้ได้รับความนิยมมากที่สุด โดยเทคนิคการย่างนั้นจะพิเศษกว่าการย่างแบบปกติ โดยเกี่ยวชำนั้นจะถูกล่างบนกระทะ non stick เพื่อให้ได้ผิวที่กรอบ จากนั้นจึงเติมน้ำลงไปและปิดฝา เพื่อบึ่งให้ไส้กี่ยวสุกดี ผลที่ได้คือเกี่ยวช่าที่มีผิวด้านหนึ่งกรอบและแป้งส่วนที่เหลือมีความเหนียวนุ่ม



นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันเล็กน้อย พอแค่เคลือบกระทะบางๆ



พอน้ำมันเริ่มร้อน ให้วางตัวเกี่ยวช่าด้านที่ไม่มีจีบเรียงลงไป

(สามารถเรียงติดกันประมาณ 5-6 ตัว หรือจะเรียงเป็นวงกลมให้เต็มกระทะก็ได้เช่นกัน)



จี่เกี่ยวช่าประมาณ ½ นาที แล้วจึงใส่น้ำสะอาดลงไปแค่เพียงให้ทั่วกระทะบางๆ แล้วปิดฝาลดไฟ บึ่งเกี่ยวช่าประมาณ 2 นาที



เปิดฝากะกระทะ ในเวลานี้ น้ำในกระทะจะแห้งลง ถ้าน้ำยังเหลือ ก็คอยให้ระเหยหมด



ลองแ่งมดูสีผิวเกี่ยวช่าด้านที่ติดกระทะ ถ้ามีสีน้ำตาลอ่อนๆ ก็ใช้ได้ นำจานเสิร์ฟมาปิดบนกระทะ แล้วคว่ำเกี่ยวช่าลงบนจาน



นอกจากเกี่ยวช่าอย่างแบบปกติแล้วยังมีเกี่ยวช่าอย่างอีกรูปแบบหนึ่ง ที่ได้รับความนิยมไม่แพ้กัน นั่นก็คือ “เกี่ยวช่าแบบมีปีก หรือ ฮาเนสึกิเกี่ยวช่า (羽根つき餃子)”



วิธีการทำเหมือนเกี่ยวช่าอย่างทุกอย่าง แต่หลังจากน้ำที่เติมลงไปครั้งแรกแห้งลง ให้เปิดฝาล้างแล้วใส่น้ำแป้งลงไปรอบๆ ตัวเกี่ยว คอยให้น้ำระเหย พอน้ำแป้งแห้งลงจะเชื่อมตัวเกี่ยวให้ติดกันและมีแผ่นแป้งยื่นออกข้างๆ ลักษณะเหมือนปีก

การจัดลงบนจาน ก็ทำโดยวิธีการคว่ำลงบนจานเช่นกัน (อัตราส่วนของแป้งแก้กต่อน้ำ คือ แป้งแก้ก 1 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ 180 มิลลิลิตร)



เป็นเกี๊ยวซ่าที่ได้รับความนิยมรองลงมา โดยนิยมเสิร์ฟในน้ำซุปรสชาติอ่อนในลักษณะของเกี๊ยวน้ำ หรือนำไปต้มและเสิร์ฟคู่กับน้ำจิ้มเกี๊ยวซ่า



ตั้งน้ำสำหรับต้มเกี๊ยวซ่า พอน้ำเดือดดีจึงใส่เกี๊ยวซ่าลงไป



คอยให้น้ำเดือดพล่าน เติมน้ำสะอาดลงไป ½ - 1 ถ้วย เพื่อให้อุณหภูมิน้ำลดลง (ปริมาณน้ำที่ใช้นั้น ขึ้นอยู่กับขนาดของภาชนะและปริมาณของเกี๊ยวซ่า)



เมื่อน้ำเดือดพล่าน จึงเติมน้ำสะอาดลงไป ½ - 1 ถ้วย อีกครั้ง



เมื่อน้ำเดือดอีกครั้ง ให้ตักเกี๊ยวซ่าขึ้นใส่ในน้ำซุป (ในกรณีที่ต้องการรับประทานเป็นเกี๊ยวน้ำ) หรือใส่จาน ราดด้วยน้ำจิ้มเกี๊ยวซ่าแล้วโรยด้วยต้นหอมซอย (ถ้าต้องการ)



เกี๊ยวซ่าชนิดนี้ ก่อนข้างได้รับความนิยมน้อยเมื่อเทียบกับ เกี๊ยวซ่าย่างและเกี๊ยวซ่าต้ม / น้ำ เกี๊ยวซ่าชนิดนี้จะถูกนำไปทอดในน้ำมันประมาณ 160-170 องศาเซลเซียส ประมาณ 3 นาที เพื่อให้ได้ผิวที่กรอบทั้งชิ้น

น้ำจิ้มเกี๊ยวซ่า

อีกองค์ประกอบที่ช่วยเติมเต็มรสชาติให้กับเกี๊ยวซ่าก็คือ น้ำจิ้มเกี๊ยวซ่า ซึ่งมีโซยุเป็นส่วนประกอบหลัก ประุงรสให้มีความเปรี้ยวด้วยน้ำส้มสายชูขาวและเสริมความเผ็ดอ่อนๆ ด้วยน้ำมันพริกหรือรายู (ラー油) โดยอัตราส่วนของโซยุ ต่อน้ำส้มสายชูจะอยู่ที่ 1:2 แต่อย่างไรก็ตาม เราสามารถปรับเปลี่ยนอัตราส่วนได้ตามที่ชอบ



- โซยุ 30 มิลลิลิตร
- น้ำส้มสายชูขาว 60 มิลลิลิตร
- น้ำมันพริก (รายู) เล็กน้อย

วิธีทำ

นำส่วนผสมทุกอย่างผสมให้เข้ากัน
เสิร์ฟคู่กับเกี๊ยวซ่า

การทำเกี๊ยวซ่าไว้ล่วงหน้า

นอกจากการนำเกี๊ยวซ่าไปปรุงทันทีแล้ว เรายังสามารถนำเกี๊ยวซ่าที่เราห่อไว้ไปแช่แข็งได้ถึง 2 เดือน โดยการนำเกี๊ยวซ่าไปแช่ช่องแข็ง โดยอย่าให้เกี๊ยวซ่าติดหรือทับกัน จนกระทั่งเกี๊ยวซ่าแข็งดี นำเกี๊ยวซ่าออกมาถ่ายใส่ลงในกล่องหรือถุงซิปล็อคเพื่อเป็นการประหยัดพื้นที่ในตู้เย็น ในการปรุงเกี๊ยวซ่าที่ถูกแช่แข็งนั้น เราสามารถปรุงได้โดยวิธีปกติ เพียงแต่ต้องใช้เวลาในการปรุงเพิ่มขึ้น

CAUTION

บทเรียนและสูตรอาหารใน My Cooking School Project
ถูกรวบรวมและเกี๊ยวโยงให้เกิดภาพที่สามารถจดจำและเข้าใจได้ง่าย
บางสูตรอาจมีความแตกต่างจากสูตรดั้งเดิม เนื่องจากถูกปรับ
หรือดัดแปลงให้เหมาะสมกับการทำในครัวที่บ้าน