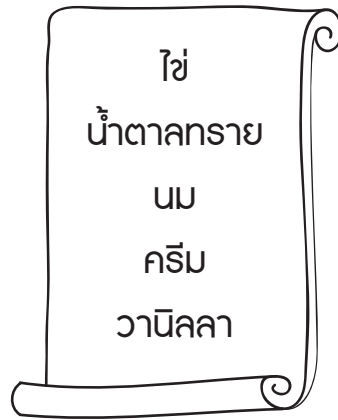


BAKED  
*custard*



## Lesson : Baked Custard



ไข่ น้ำตาลทราย นม ครีม และวานิลลาเป็นส่วนประกอบที่มีอยู่ในหลากหลายวัฒนธรรมอาหาร ด้วยรสที่มีความเป็นสากลและรสชาติที่ไม่สูง จึงทำให้หลายๆ วัฒนธรรมอาหารมีของหวานที่มีส่วนประกอบเหล่านี้ในรูปแบบของคัสตาร์ด

คัสตาร์ดนั้นมีอยู่มากมายหลายชนิด ในบทเรียนนี้ เราจะมาทำความรู้จักกับของหวานประเภทคัสตาร์ดที่ผ่านการอบซึ่งเป็นที่นิยมถึง 2 รูปแบบหลักๆ อันได้แก่ Crème Brûlée (แครมบรูเล) และ Crème Caramel (แครมคาราเมล) รวมถึงของหวานประเภทคัสตาร์ดอีก 2 ชนิดที่มีความคล้ายคลึงกัน แต่มีวิธีการทำหรือส่วนประกอบที่แตกต่าง

### Crème Brûlée

### แครมบรูเล

เป็นคัสตาร์ดพุดดิงที่ประกอบไปด้วยคัสตาร์ดเนื้อครีมข้นๆ มีเนื้อสัมผัสที่เนียนนุ่มและชั้นของน้ำตาลบางๆ ที่มีลักษณะกรอบอยู่ที่ผิวหน้า



ประวัติความเป็นมาของแครมบรูเลนั้น ยังเป็นที่ถกเถียงกันอยู่ เพราะที่มาเก่าแก่ที่ชัดเจนที่สุดที่กล่าวถึงชื่อแครมบรูเล (Crème Brûlée) ก็คือใน ตำราอาหารของเชฟชาวฝรั่งเศสชื่อ François Massialot ที่ตีพิมพ์ในปี 1691 แต่พอหนังสือถูกตีพิมพ์เป็นครั้งที่สอง ชื่อของแครมบรูเลกลับถูกเปลี่ยนเป็นแครมองเกส (Crème Anglaise)

จากการสืบนิษฐานเข้าใจว่า Chef François Massialot อาจจะทราบว่าเป็นอังกฤษมีคัสตาร์ดพุดดิงที่เหมือนกับแครมบรูเล ซึ่งมีอยู่ในเมนูของทางสถาบันตรีนิตี (Trinity College) ของมหาวิทยาลัยเคมบริดจ์มาแล้วเป็นเวลากว่า 60 ปี ก่อนหน้าที่ Chef François Massialot จะนำมาตีพิมพ์ในหนังสือของตนและบนแผ่นน้ำตาลกรอบหน้าคัสตาร์ดพุดดิงชนิดนี้ ยังถูกตราเครื่องหมายของวิทยาลัยด้วยเหล็กร้อน (Branding Iron) อีกด้วย แต่ชื่อเรียกในช่วงเวลาดังกล่าวยังไม่สามารถระบุชัดเจนได้ จนกระทั่งในปี 1879 คัสตาร์ดพุดดิงตัวนี้ได้ถูกตั้งชื่อว่า “ตรีนิตีครีม (Trinity Cream)” หรือ “เคมบริดจ์เบิร์นครีม (Cambridge Burnt Cream)” ไม่ว่าแครมบรูเลจะมีที่มาจากอังกฤษหรือฝรั่งเศส เราก็คงปฏิเสธไม่ได้ว่าชื่อที่รู้จักและคุ้นเคยสำหรับคนไทยมากกว่าก็คือ “แครมบรูเล” นั่นเอง

ปกติ แครมบรูเลจะจัดเสิร์ฟในถ้วยเซรามิกขนาดพอดีหนึ่งคนรับประทานที่เรียกว่า รามิกิ้น (Ramekin) ก่อนที่จะรับประทาน จะโรยหน้าคัสตาร์ดด้วยน้ำตาลทรายและทำให้ละลายเคลือบหน้าเป็นแผ่นน้ำตาลบางกรอบโดยใช้ อุปกรณ์ที่มีชื่อว่า บิวเทนทอร์ช (Butane Torch) ซึ่งมีลักษณะคล้ายปืนพ่นไฟ หรือหากไม่มีบิวเทนทอร์ช สามารถใช้ช้อนทานข้าวไปลนกับไฟให้ร้อน จากนั้นวางนาลงบนผิวหน้าของน้ำตาลเพื่อให้น้ำตาลเกิดการ Caramelized



Crème Brûlée



Ramekin



Butane Torch

### หัวใจสำคัญในการทำแครมบรูเล

- ส่วนประกอบหลักที่สำคัญของแครมบรูเล ได้แก่ ครีม ไข่แดง น้ำตาลทราย และวานิลลา รสชาติที่โดดเด่นของแครมบรูเลจึงมาจากคุณภาพของส่วนประกอบเหล่านี้ ครีมที่ใช้ต้องเป็นแดรี่ครีม (Dairy Cream) หรือครีมที่มาจากนํ้านมวัว ไม่ใช่ครีมเทียมจากนํ้ามันปาล์ม ไข่แดงต้องสดใหม่ มีลักษณะที่กลมมน ส่วนของวานิลลานั้น เราสามารถใช้วานิลลาจากฝักหรือวานิลลาสกัดที่มีคุณภาพ
- แครมบรูเล สุกได้ด้วยการอบ โดยการวางภาชนะในถาดที่รองด้วยนํ้าร้อน ซึ่งเป็นเทคนิคที่เรียกว่า แบงมารี (Bain-Marie) ภาชนะที่ใช้ใส่นํ้าร้อนต้องมีขนาดไม่เล็กเกินไป เวลาใส่นํ้าด้วยแครมบรูเลลงไป แล้วต้องไม่แน่นเกินไปและเพื่อกันไม่ให้ถ้วยแครมบรูเลร้อนเกินไป ให้รองผ้าในถาดก่อนที่จะวางถ้วยแครมบรูเลลงไปเพื่อไม่ให้ถ้วยสัมผัสกับตัวถาดโดยตรง



แครมบรูเล  
(ปริมาณ 340 มิลลิลิตร)

- ครีม 1 ถ้วย
- น้ำตาลทราย 35 กรัม + โรยหน้า
- เกลือ หยิบมือ
- ไข่แดง 3 ฟอง
- วานิลลาสกัด ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ปรับตะแกรงเตาอบลงมาให้ต่ำกว่าจุดกึ่งกลางเล็กน้อย เปิดเตาอบที่ 150 องศาเซลเซียส
2. เตรียมถ้วยอบขนาด ¼ ถ้วย จำนวน 6 ถ้วย และภาดอบขอบสูงรองด้วยผ้าด้านใน
3. นำครีมครึ่งหนึ่งใส่ลงในหม้อ ใส่วานิลลา (เมล็ดวานิลลาจากฝัก / กลิ่นวานิลลา หรือวานิลลาสกัด) ตามลงไป พร้อมกับน้ำตาลทราย นำไปตั้งไฟ คนให้น้ำตาลละลายดี พอส่วนผสมจะเริ่มเดือด ให้ยกออกจากความร้อน ปิด 15 นาที เพื่อให้กลิ่นและรสชาติของวานิลลาซึมซับขึ้น
4. นำครีมที่นำไปอุ่นผสมกับครีมอีกครึ่งหนึ่งที่เหลือ
5. ตีไข่แดงในชามผสมให้เข้ากัน ใส่ครีมลงไปทีละครั้ง ตีเบาๆ ให้เข้ากัน แล้วกรองใส่ในถ้วยที่เตรียมไว้ จดวางลงในภาดที่รองด้วยผ้า เหน้ร้อนลงไปให้สูงครึ่งหนึ่งของถ้วยแครมบรูเล อบเป็นเวลา 25 นาที หรือจนสุกดี
6. พักแครมบรูเลให้เย็นลงที่อุณหภูมิห้อง แล้วนำไปแช่เย็น 3-4 ชั่วโมง
7. โรยน้ำตาลทรายที่ผิวของแครมบรูเลให้บางๆ ทิ้งผิวหน้า จุดปืนไฟ (Butane Torch) ปรับเปลวไฟไม่ให้แรงจนเกินไป จ่อปลายของเปลวไฟที่น้ำตาลทรายให้ละลาย เคลื่อนไปทั่วๆ จนน้ำตาลทรายละลายและมีสีน้ำตาลอ่อนๆ พร้อมเสิร์ฟเพื่อรับประทานทันที

*Crema Catalana*

เครมา คาตาลานา

เปรียบเสมือนแครมบรูเลในเวอร์ชันของสเปน เป็นของหวานที่นิยมในเมืองบาเซโลน่า (Barcelona) ชื่อชนมาจากภาษาคาตาลัน (Catalan) ซึ่งเป็นอีกหนึ่งภาษาที่ใช้กันในสเปน รวมถึงบางส่วนของฝรั่งเศส และอิตาลี

เครมา คาตาลานา นิยมรับประทานกันในวัน St. Joseph's Day ซึ่งเป็นวันพ่อของสเปน



*Baked Custard*

ข้อแตกต่างของครีม คาทาลานา กับ แครมบรูเล คือ

1. ครีม คาทาลานา มีส่วนประกอบของนมอยู่ด้วย
2. รสและกลิ่นที่นิยมใช้ในการปรุง ได้แก่ ผิวส้ม ผิวมะนาวและอบเชย
3. ครีม คาทาลานา จะไม่ผ่านการอบแต่อย่างใด ความเข้มข้นของเนื้อคัสตาร์ดมาจากส่วนผสมของแป้งข้าวโพด

ครีม คาทาลานา  
(ปริมาณ 350 มิลลิลิตร)

● นมสด	150	มิลลิลิตร
● ครีม	150	มิลลิลิตร
● ผิวส้ม	1½	ช้อนชา
● ผิวมะนาวเลมอน	1½	ช้อนชา
● อบเชย (ก้อน)	1	ก้อน
● ไข่แดง	2	ฟอง
● น้ำตาลทราย	40	กรัม + โรยหน้า
● แป้งข้าวโพด	1	ช้อนโต๊ะ

### วิธีทำ

1. นำนม ครีม อบเชย ผิวส้มและผิวมะนาวเลมอน ใส่หม้อตั้งไฟด้วยไฟอ่อน พอเริ่มเดือด ก็ยกออกจากความร้อน ปิดไว้ประมาณ 15 นาที เพื่อให้กลิ่นหอมและรสชาติเข้มข้นขึ้น
2. ตีไข่แดง กับน้ำตาลทราย จนกระทั่งส่วนผสมมีสีอ่อนลง จากนั้นจึงใส่แป้งข้าวโพดลงไปในส่วนผสม ตีต่อจนเข้ากัน (การใส่แป้งลงไปพร้อมกันหรือก่อนน้ำตาลทรายจะทำให้ส่วนผสมไข่ของเรามีความหนืดและทำให้ตีได้ยาก)
3. กรองส่วนผสมนมและครีม ใส่ลงในส่วนผสมไข่ นำกลับไปตั้งไฟอ่อนๆ ใช้ตะกร้อตีจนส่วนผสมมีลักษณะที่ข้นขึ้น
4. แบ่งส่วนผสมใส่ในถ้วยที่สามารถทนความร้อนได้ ปิดให้เย็นลง และนำไปแช่เย็นเป็นเวลา 3 ชั่วโมง
5. โรยน้ำตาลทรายที่ผิวของครีม คาทาลานา ให้บางๆ ทิ้งผิวหน้า จุดปืนไฟ (Butane Torch) ปรับเปลวไฟไม่ให้แรงจนเกินไป จ่อปลายของเปลวไฟที่น้ำตาลทรายให้ละลาย เคลื่อนไปทั่วๆ จนน้ำตาลทรายละลายและมีสีน้ำตาลอ่อนๆ พร้อมเสิร์ฟเพื่อรับประทานทันที





หลายๆ คนรู้จักกันในชื่อของ “คาราเมลพุดดิ้ง หรือคาราเมลคัสตาร์ด” เป็นอีกหนึ่งของหวานยอดนิยมในตระกูลคัสตาร์ด แครมคาราเมลใช้วิธีการอบเหมือนกับแครมบรูล คือ การอบในภาดรองน้ำที่เรียกว่า “Bain-Marie”

แครมคาราเมลเป็นคัสตาร์ดที่คล้ายกับแครมบรูล แต่ส่วนของคาราเมลที่ติดอยู่บนเนื้อคัสตาร์ดนั้น เกิดจาก

คาราเมลสีเข้มที่ใส่ลงในพิมพ์หรือถ้วยอบ ก่อนที่จะใส่ส่วนผสมของตัวคัสตาร์ดลงไป เมื่อเวลาเสิร์ฟ จะแฉะออกจากพิมพ์และคว่ำลงบนจาน ส่วนของหน้าคาราเมลจึงกลับขึ้นมาอยู่บนบริเวณหน้าคัสตาร์ด

### หัวใจสำคัญในการทำแครมคาราเมล

- คาราเมลต้องมีสีที่เข้มแต่ห้ามไหม้ สีของคาราเมลจะพัฒนาจากน้ำเชื่อมที่ถูกเคี่ยวจนอุณหภูมิสูงขึ้นเรื่อยๆ กลิ่นหอมของคาราเมลจะมากขึ้นตามสีที่เข้มขึ้น คาราเมลจะพัฒนาจากสีอ่อนไปกลางและเข้ม หลังจากที่ได้คาราเมลสีเข้มตามต้องการแล้ว ต้องป้องกันไม่ให้เกิดคาราเมลไหม้ โดยใส่น้ำร้อนลงไปประมาณ 1-2 ช้อนโต๊ะ เพื่อลดความร้อนของคาราเมล ทำให้สีของคาราเมลไม่เข้มจนเกินไป จากนั้นรีบรินใส่ถ้วยภาชนะที่เตรียมไว้ก่อนที่จะแข็งตัว



คาราเมลสีอ่อน  
(Light Caramel)

คาราเมลสีกลาง  
(Medium Caramel)

คาราเมลสีเข้ม  
(Dark Caramel)

- ก่อนที่จะใส่ส่วนผสมของคัสตาร์ดลงไป คาราเมลต้องเย็นและแข็งตัวดีแล้ว ถ้าคาราเมลยังร้อนอยู่ ไซ้ไก่ในคัสตาร์ดจะสุกเป็นลิ่ม ทำให้เนื้อคัสตาร์ดไม่เนียน
- เมื่ออบเสร็จ ควรพักให้เย็นลง และแช่เย็นข้ามคืนก่อนรับประทาน ความชื้นของคัสตาร์ด จะทำให้คาราเมลคลายตัวและเหลวขึ้น ถ้าพักไม่นานพอ เมื่อคว่ำออกมา ชั้นของคาราเมลจะบางและไม่มีซอส

แครมคาราเมล  
(ปริมาณ 1.1 ลิตร)  
.....

คาราเมล

- น้ำตาลทราย 180 กรัม
- น้ำสะอาด 90 มิลลิลิตร
- น้ำร้อน 1 ช้อนโต๊ะ

คัสตาร์ด

- นมสด 375 มิลลิลิตร
- ครีม 375 มิลลิลิตร
- ไข่ไก่ 3 ฟอง
- ไข่แดง 2 ฟอง
- น้ำตาลทราย 145 กรัม
- วานิลลาสกั๊ด 1½ ช้อนชา
- เกลือ หยิบมือ

วิธีทำ

1. ปรับตะแกรงเตาอบลงมาให้ต่ำกว่าจุดกึ่งกลางเล็กน้อย เปิดเตาอบที่ 170 องศาเซลเซียส
2. เตรียมถ้วยอบขนาดความจุ ½ ถ้วย จำนวน 8 ถ้วย หรือสามารถใช้พิมพ์ที่มีขนาดใหญ่ขึ้นได้ตามต้องการ และรองภาดอบขอบสูงด้วยผ้าบริเวณด้านใน
3. ทำคาราเมล โดยนำน้ำและน้ำตาลทรายใส่หม้อตั้งไฟ พอน้ำเริ่มเดือด ให้เอียงหม้อไปมาเพื่อให้ น้ำตาลทรายละลายดี ตั้งหม้อน้ำเชื่อมต่อบนความร้อน พยายามอย่าให้เปลวไฟลามขึ้นด้านข้าง ขอบหม้อ ใช้แปรงชุบน้ำบ่อยๆ เกลี่ยน้ำตาลที่ตกผลึกด้านข้างหม้อ เคี่ยวจนได้คาราเมลที่มีสีเข้ม ยกออกจากความร้อนและใส่น้ำร้อนลงไปทันที
4. เทคาราเมลลงในพิมพ์ที่เตรียมไว้ ให้เคลือบบริเวณก้นพิมพ์ดี พักจนเย็นสนิท
5. นำนม ครีม วานิลลาและเกลือ ไปตั้งไฟ พอเริ่มเดือด ก็ยกออกจากความร้อนทันที
6. ตีไข่ ไข่แดงและน้ำตาลทรายจนเข้ากันดี ใส่ส่วนผสมนมและครีมลงไปทีละน้อย คนเบาๆ พยายามอย่าให้มีฟองอากาศ กรองให้เนียนดี
7. นำพิมพ์หรือถ้วยที่มีคาราเมลวางลงในภาดที่รองด้วยผ้าเตรียมไว้ รินส่วนผสมคัสตาร์ดลงไป
8. เทน้ำร้อนลงในภาดอบให้สูงครึ่งหนึ่งของถ้วยคัสตาร์ด คลุมภาดด้วยฟอยล์ และนำเข้าอบเป็นเวลา 1 ชั่วโมง (สำหรับพิมพ์ใหญ่ ให้เพิ่มเวลาขึ้น)
9. เมื่อแครมคาราเมลสุกดี (เอียงถ้วยไปมาแล้วหน้าคัสตาร์ดมีลักษณะที่เรียบไม่ไหลไปมา) พักให้เย็นลง และนำไปแช่เย็นข้ามคืน
10. เมื่อต้องการรับประทาน ให้ใช้มีดกรีดรอบพิมพ์หรือถ้วย คว่ำลงบนจาน คาราเมลบางส่วน จะมีลักษณะเหลวเป็นซอส พร้อมรับประทาน





เป็นแครมคาราเมลในอ็อกเวอ์ชั้น  
ซึ่งเป็นที่นิยมในบราซิล ชื่อเต็มคือ  
“Pudim de Leite Condensado” ซึ่งแปล  
ตามตัวอักษรได้ว่า “พุดิงนมข้นหวาน”

พุดิม มีวิธีการทำที่ไม่แตกต่างจากแครมคาราเมลแต่อย่างใด ความแตกต่างหลักๆ อยู่ที่รสชาติ  
ของส่วนประกอบของนม สามารถทำเป็นชิ้นเล็กใหญ่ได้ตามความต้องการเช่นเดียวกับแครมคาราเมล

พุดิม นิยมเสิร์ฟกับครีม โยดด้วยมะพร้าวกรอบ รับประทานคู่กับผลไม้เมืองร้อนอย่างกล้วย  
สับประรด หรือมะม่วงสุก ก็เข้ากันดี

พุดิม (ปริมาณ 960 มิลลิลิตร)		กิสตาร์ด์	
.....		● นมข้นหวาน	385 กรัม
คาราเมล		● นมสด	240 มิลลิลิตร
● น้ำตาลทราย	180 กรัม	● ครีม	240 มิลลิลิตร
● น้ำสะอาด	90 มิลลิลิตร	● ไข่ไก่	2 ฟอง
● น้ำร้อน	1 ช้อนโต๊ะ		

## วิธีทำ

1. ปรับตะแกรงเตาอบลงมาให้ต่ำกว่าจุดกึ่งกลางเล็กน้อย เปิดเตาอบที่ 170 องศาเซลเซียส
2. เตรียมถ้วยอบขนาดความจุ ¼ ถ้วย จำนวน 6 ถ้วย หรือสามารถใช้พิมพ์ที่มีขนาดใหญ่ขึ้นได้  
ตามต้องการ และรองถาดอบขอบสูงด้วยผ้าที่ด้านใน
3. ทำคาราเมล โดยนำน้ำและน้ำตาลทราย ใส่หม้อตั้งไฟ พอน้ำเริ่มเดือด ให้เอียงหม้อไปมาเพื่อให้  
น้ำตาลทรายละลายดี ตั้งหม้อน้ำเชื่อมต่อบนความร้อน พยายามอย่าให้เปลวไฟลามขึ้นด้านข้าง  
ขอบหม้อ ใช้แปรงชุบน้ำบ่อยๆ เกลี่ยน้ำตาลที่ตกผลึกด้านข้างหม้อ เคี่ยวจนได้คาราเมลที่มีสีเข้ม  
ยกออกจากความร้อนและใส่น้ำร้อนลงไปทันที
4. เทคาราเมลลงในพิมพ์ที่เตรียมไว้ ให้เคลือบบริเวณก้นพิมพ์ดี พักจนเย็นสนิท
5. ตีส่วนผสมทั้งหมดของกิสตาร์ด์ให้เข้ากันดี กรองให้เนียนดี



6. นำพิมพ์หรือถ้วยที่มีคาราเมลวางลงในถาดที่รองด้วยผ้าเตรียมไว้ รินส่วนผสมสตาร์ดลงไป
7. เทน้ำร้อนลงไปให้สูงครึ่งหนึ่งของถ้วย คลุมถาดด้วยฟอยล์ และนำเข้าอบเป็นเวลา 1 ชั่วโมง 15 นาที (สำหรับพิมพ์ใหญ่ ให้เพิ่มเวลาขึ้น)
8. เมื่อพุดิบสุกดี (เอียงถ้วยไปมาแล้วหน้าคัสตาร์ดมีลักษณะที่เรียบไม่ไหลไปมา) พักให้เย็นลง และนำไปแช่เย็นข้ามคืน
9. เมื่อต้องการรับประทาน ให้ใช้มีดกรีดรอบพิมพ์หรือถ้วย คว่ำลงบนจาน คาราเมลบางส่วนจะมีลักษณะเหลวเป็นซอส พร้อมรับประทาน



## CAUTION

บทเรียนและสูตรอาหารใน My Cooking School Project  
ถูกรวบรวมและเก็วยองให้เกิดภาพที่สามารถจดจำและเข้าใจได้ง่าย  
บางสูตรอาจมีความแตกต่างจากสูตรดั้งเดิม เนื่องจากถูกปรับ  
หรือดัดแปลงให้เหมาะสมกับการทำในครัวที่บ้าน