

CREPE

---

## Lesson : Crepe

---

เครป (Crêpe หรือ Crepe) จัดเป็นแพนเค้กชนิดหนึ่ง มีลักษณะเป็นแป้งแผ่นบาง ที่มาพร้อมกับ  
ขอบที่กรอบและบอบบาง

เครปเป็นที่นิยมในประเทศฝรั่งเศส และอีกหลายประเทศ ในฝรั่งเศสจะมีทั้งเครปหวานและเครปคาว  
เครปแบบคาวมีชื่อเรียกเป็นภาษาฝรั่งเศสว่า “กาแลต (Galettes)” ซึ่งทำจาก แป้งบัควีท (Buckwheat Flour)  
ส่วนเครปแบบหวานนั้น ตัวแป้งจะทำจากแป้งสาลี สามารถเสิร์ฟได้หลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบ  
ง่ายๆ เช่น โรยด้วยน้ำตาลและพรมด้วยน้ำมะนาวเลมอนเล็กน้อย หรือสอดไส้แยม ซอสต่างๆ หรือครีม  
แล้วม้วนง่ายๆ จนไปถึงรูปแบบที่นิยมเสิร์ฟกันในร้านอาหารหรูๆ อย่างเช่น “เครปซูเซต (Crepe Suzette)”  
ซึ่งมีความโดดเด่นที่รสของส้ม นอกจากนั้น ก็ยังมีเครปในรูปแบบของเค้กที่มีชื่อเรียกว่า “มิลเครป  
(Mille Crêpe)” ซึ่งสื่อความหมายถึงเครปพันชั้น หรือที่เรารู้จักกันในนามของ “เครปเค้ก (Crepe Cake)”  
นั่นเอง

สิ่งที่ทำให้เครปต่างจากแพนเค้กก็คือ แป้งของเครปไม่มีสารช่วยขึ้นฟู เช่น ผงฟู หรือ เบกกิ้งโซดา  
นอกจากนี้ อัตราส่วนของของเหลวต่อของแห้งจะสูงกว่าแพนเค้ก แป้งที่เหลวกว่าส่งผลให้เครปมีลักษณะ  
ที่บาง

---

### Sweet Crepes

#### เครปหวาน

---

เครปที่ดี แป้งต้องบางและนุ่ม แป้งเครปแบบหวานนั้นเป็นที่นิยมมากกว่าแบบคาว สามารถนำมา  
ประกอบเป็นเมนูได้หลายรูปแบบ

ในการทำแป้งเครป อุปกรณ์ที่จำเป็นต้องมีคือกระทะ ในท้องตลาดจะมีกระทะเครปโดยเฉพาะ  
เป็นกระทะที่มีขอบเตี้ย ทำให้สะดวกในการพลิกตัวแป้งเครป ซึ่งมีทั้งแบบที่เป็น Non Stick แบบเหล็กหล่อ  
หรือแบบเหล็กกล้า กระทะแบบเหล็กจะต้องอุ่นให้ร้อนก่อนการใช้งานและทาไขมัน เช่น น้ำมันหรือเนยเป็นระยะ  
เพื่อป้องกันไม่ให้แป้งติดกระทะ เนื้อสัมผัสของแป้งเครปที่ได้จะแตกต่างกันเล็กน้อย ในกรณีที่ไม่มีการใช้กระทะเครป  
กระทะแบบ Non Stick ทั่วไปก็สามารถใช้ทดแทนกันได้ ซึ่งก่อนใช้งานจะทาน้ำมันหรือเนยเพียงครั้งแรก  
ครั้งเดียว แต่ด้วยขอบของกระทะที่สูงการพลิกตัวแป้งเครปอาจจะทำได้ยากขึ้นเล็กน้อย



ในการทำเครป เราสามารถถลกแป้งไปมาในกระทะให้เป็นแผ่นบางๆ หรือใช้ ไม้ดันแป้ง (Rozell) ก็ได้  
การใช้ไม้ดันแป้ง เราจะต้องชุบน้ำอยู่เสมอ เพื่อป้องกันไม่ให้แป้งติดไม้ ไม้ดันแป้งช่วยทำให้แป้งเครปนั้น  
มีความหนาที่สม่ำเสมอเท่ากันดีทั้งแผ่น

## เครปหวาน Sweet Crepes (สำหรับ 10-12 แผ่น)

- แป้งสาลีเอนกประสงค์ 150 กรัม
- น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ ¼ ช้อนชา
- ไข่ไก่ 4 ฟอง
- นมสด 185 มิลลิลิตร
- ครีม 185 มิลลิลิตร
- กลิ่นวานิลลา ½ ช้อนชา
- เนย (ละลาย) 45 กรัม



## วิธีทำ

1. ร่อนแป้งสาลี และเกลือ ลงในชามผสม ใส่ น้ำตาลทรายลงไป ผสมคนให้เข้ากัน พักไว้
2. นำไข่ไก่ นม ครีม และกลิ่นวานิลลามาตีให้เข้ากัน แล้วจึงใส่ลงในส่วนของแป้งที่ละลายไว้ ตีให้เข้ากัน ก่อนที่จะใส่ส่วนที่เหลือลงไป พักในตู้เย็น 30 นาที หรือข้ามคืน (หลังจากที่พักแป้งเสร็จแล้ว เราสามารถกรองแป้งได้เพื่อให้ได้แป้งที่มีเนื้อที่เนียนยิ่งขึ้น)
3. ตักส่วนผสมแป้งประมาณ 3-4 ช้อนโต๊ะ ลงไปผสมกับเนยละลาย แล้วค่อยเทกลับลงไปผสมกับแป้งที่เหลือ การทำเช่นนี้จะทำให้ส่วนผสมของเนยเข้ากับแป้งได้ดี
4. ตั้งกระทะเครปให้ร้อนดี (ถ้ากระทะไม่ร้อน แป้งจะติดกระทะ) ทาเนยบางๆ (ในกรณีที่ต้องใช้) ตามความเหมาะสมของกระทะที่ใช้ เมื่อกระทะร้อนดี ตักแป้งใส่ลงไป (1/4 – 1/3 ถ้วยตวง แล้วแต่ขนาดของเครปที่ต้องการ) จากนั้นใช้ไม้ดันแป้งเป็นแผ่นบางหรือใช้วิธีการ กลอกแป้งให้คลุมทั่วกระทะดี ทอดเครปด้านละ 30-45 วินาที
5. พร้อมรับประทานได้ทันที ถ้ายังไม่ใช้แป้งเครปทันที ให้นำแป้งเครปวางลงบนจาน ใช้ผ้าสะอาดคลุม เพื่อไม่ให้แป้งเครปแห้ง โดยเฉพาะส่วนขอบของแป้งเครปที่มีลักษณะบางกรอบ การคลุมด้วยผ้า จะทำให้เครปนุ่มและเนื้อไม่แห้ง

## หมายเหตุ

เหตุผลของการพักแป้งเครปก่อนนำไปใช้

- แป้งจะดูดซึมน้ำของเหลวได้มากขึ้น และกลูเตนจะคลายตัว เนื้อแป้งจะเนียนขึ้น เมื่อนำไปทอด จะได้เครปที่มีเนื้อเนียนนุ่ม และสุกสม่ำเสมอ
- ช่วยลดปริมาณฟองอากาศที่เกิดขึ้นตอนการผสมแป้ง

เครปซูเซต เป็นเมนูเครปหวานที่นิยมเสิร์ฟในร้านอาหารฝรั่งเศส ประวัติที่มานั้นยังไม่สามารถระบุได้แน่ชัด หนึ่งในเรื่องเล่าถึงต้นกำเนิดบอกว่า เครปซูเซตเกิดขึ้นจากอุบัติเหตุในปี 1895 โดยพนักงานเสิร์ฟหญิงฝึกหัด อายุ 16 ปี ในระหว่างการปรุงของหวานถวายต่อเจ้าชายแห่งเวลส์ และชื่อซูเซตนั้น มาจากชื่อของหญิงสาวชาวฝรั่งเศสที่ร่วมโต๊ะเสวยอยู่ด้วย แม้ว่าประวัติเรื่องเล่านี้จะถูกบันทึกไว้โดยหญิงสาวเจ้าของเรื่อง แต่ก็มีผู้แย้งว่าไม่เป็นความจริง



เครปซูเซตนั้นประกอบด้วยแป้งเครปและซอสเนยรสส้มที่มีชื่อเรียกว่า “เนยซูเซต (Suzette Butter)” ส่วนประกอบที่ขาดไม่ได้ คือคอนยัครสส้มที่มีชื่อว่า “แกรนด์มาเนีย (Grand Marnier)” เวลาที่ร้านอาหารเสิร์ฟเครปซูเซต มักจะทำโชว์ที่โต๊ะของแขก หนึ่งในขั้นตอนที่สำคัญคือการทำ Flambé เพื่อให้ไฟลุกติดบนตัวซอส เป็นการสร้างความตื่นเต้นให้กับแขก

เครปซูเซต Crepe Suzette (สำหรับเครป 3 แผ่น)

- เครปหวาน 3 ชิ้น
- น้ำตาลทราย 20 กรัม
- เนย 30 กรัม
- ส้มชันคิส 1 ผล
- แกรนด์มาเนีย (Grand Marnier) 1 ช้อนโต๊ะ
- เหล้าคอนยัค (Cognac) 2 ช้อนโต๊ะ



วิธีทำ

1. เตรียมแป้งเครปหวาน 3 แผ่น
2. ชูดผิวส้มให้ได้ 1 ช้อนโต๊ะ จากนั้นจึงใช้มีดปอกเปลือกส้มออก แล้วหั่นเนื้อส้มออกมาเป็นกสิบๆ (Segmented) วางเนื้อส้มในกระชอนที่พักบนขาม คั้นน้ำส้มจากส่วนประกอบของส้มที่ยังเหลือติดตามผนังกันเนื้อเพื่อให้ได้น้ำส้ม 3 ช้อนโต๊ะ
3. ทำเนยซูเซต โดยใส่น้ำตาลลงในกระทะ นำไปตั้งไฟ ใช้ไฟกลาง เขย่ากระทะให้น้ำตาลกระจายทั่วๆ พอน้ำตาลเริ่มละลาย ใส่น้ำมันลงไป ตามด้วยผิวส้ม เคี่ยวให้น้ำตาลทรายเปลี่ยนเป็นสีคาราเมลอ่อนๆ
4. ใส่น้ำส้มตามลงไป นำเครปวางลงในเนยซูเซตทีละแผ่น ใช้ช้อนล้อมพับครึ่งแป้งเครปสองครั้ง ให้มีลักษณะเหมือนพัด ทำซ้ำจนครบ 3 แผ่น

5. อุณหภูมิแป้งเครปในเนยชูชตประมาณ 1 นาที
6. ใส่แกรนด์มาเนียและคอนยัคลงไป ทำการ Flambé โดยการเขย่ากระทะให้เปลวไฟติดบริเวณตัวชอ การ Flambé จะช่วยให้น้ำตาลมีกลิ่นหอมคาราเมล และเป็นการทำจัดแอลกอฮอล์ในเหล้า อุณหภูมิ ต่ำอีกสักครู่
7. เสิร์ฟเครปในจาน ตักชอสราดให้ทั่วๆ แต่งหน้าด้วยเนื้อส้มที่แยกไว้ รับประทานอุ่นๆ



## Crepe Cake / เครปเค้ก

เครปเค้ก มีต้นกำเนิดในฝรั่งเศส มีชื่อเป็นภาษาฝรั่งเศสว่า Mille Crêpe คำว่า “Mille” แปลว่า พัน สื่อถึงเครปจำนวนมากชั้นนั่นเอง มีลเครปหรือเครปเค้กนั้น ใช้แป้งเครปหวาน สอดไส้ด้วยครีมชองตี (Chantilly Cream) นิยมเสิร์ฟกับผลไม้สดหรือซอสผลไม้

### Strawberry Crepe Cake

- เครปหวาน 15 ชั้น
- สตอร์วเบอร์รี่สด สำหรับเสิร์ฟ

### ครีมชองตี (Chantilly Cream)

- ครีม 1 ลิตร
- น้ำตาลไอซิ่ง 6 ช้อนโต๊ะ
- กลิ่นวานิลลา 2 ช้อนชา

### ซอสสตอร์วเบอร์รี่

- สตอร์วเบอร์รี่แช่แข็ง 300 กรัม
- น้ำมะนาวเลมอน 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทราย 60 กรัม





## วิธีทำ

1. ตีครีมชองตีไข่ โดยนำครีมและกลิ่นวานิลลาใส่ในโถผสม ร่อนน้ำตาลไอซิ่งลงไป แล้วตีด้วยหัวตีตะกร้อจนครีมตั้งยอดดี
2. วางเครปลงบนจาน ทาครีมบางๆ ให้ทั่ว วางแป้งเครปแผ่นต่อไปลงบนครีมการคลุมด้วยผ้า จะทำให้เครปนุ่มและเนื้อไม่แห้งการคลุมด้วยผ้า จะทำให้เครปนุ่มและเนื้อไม่แห้งแล้วทำซ้ำจนได้เครปเค้กที่มีความสูงประมาณ 4 นิ้ว โดยหลังจากวางแป้งเครปชั้นบนสุดแล้ว ให้ทาครีมกับด้านบนอีกชั้นหนึ่ง เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้หน้าเครปแห้ง นำไปพักในตู้เย็นเป็นเวลา 4 ชั่วโมง เพื่อให้ครีมอยู่ตัวและตัดได้ง่าย
3. ทำซอส โดยนำส่วนประกอบทั้งหมดไปตั้งไฟ พอเดือดให้ลดไฟลง เคี่ยวต่อเป็นเวลา 10-15 นาที นำส่วนประกอบไปปั่น และกรองให้ได้ซอสที่เนื้อเนียน พักให้เย็นลง นำซอสใส่ในขวดบีบหรือขวดไหลแช่เย็น (เก็บได้ 5 วัน)

## Savory Crepes

### เครปคาว

เครปคาว มีส่วนประกอบหลักคือแป้งบัควีท (Buckwheat Flour) ทำให้มีสี รสชาติ และกลิ่นที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว แป้งบัควีทเป็นแป้งที่ไม่มีกลูเตน (Gluten-Free) เพราะฉะนั้น คนที่แพ้กลูเตนในแป้งจึงสามารถรับประทานเครปชนิดนี้ได้ และการที่เครปชนิดนี้ไม่มีกลูเตน การผสมแป้งจึงไม่ต้องพักก่อนที่จะนำไปทอด การใช้แป้งบัควีทจะเรียกได้ว่าเป็นจุดกำเนิดของเครปเลยก็ว่าได้ เนื่องจากในสมัยก่อนแป้งสาลีฟอกขาวนั้นมีราคาที่สูง แป้งบัควีทนั้นสามารถรับประทานกับ ไข่ เนื้อสัตว์ ปลา ชีส และผักต่างๆ

#### เครปคาว Savory Crepes (10 แผ่น)

- แป้งบัควีท (Buckwheat Flour) 85 กรัม
- ไข่ไก่ 2 ฟอง
- นมสด 200 มิลลิลิตร
- เกลือ ¼ ช้อนชา



## วิธีทำ

1. ใส่แป้งบัควีทและเกลือลงในชามผสม ใช้ตะกร้อตีให้เข้ากัน ใส่ไข่ไก่ลงไป ตามด้วยนมทีละน้อย ตีจนเข้ากันดี
2. ตั้งกระทะเครปให้ร้อนดี (ถ้ากระทะไม่ร้อน แป้งจะติดกระทะ) ทาเนยบางๆ ตามความเหมาะสมของกระทะที่ใช่ เมื่อกระทะร้อนดี ตักแป้งใส่ลงไป (1/4 – 1/3 ถ้วยตวง แล้วแต่ขนาดของเครปที่ต้องการ) จากนั้น ไข่ไม้ดับแป้งเป็นแผ่นบาง หรือใช้วิธีการกลอกแป้งให้คลุมทั่วกระทะดี ทอดเครปด้านละ 30-45 วินาที
3. พร้อมรับประทานได้ทันที ถ้ายังไม่ใช้แป้งเครปทันทีให้นำแป้งเครปวางลงบนจาน ใช้ผ้าสะอาดคลุม เพื่อให้แป้งเครปไม่แห้ง โดยเฉพาะส่วนขอบของแป้งเครปที่มีลักษณะบางกรอบ การคลุมด้วยผ้า จะทำให้เครปนุ่มและเนื้อไม่แห้ง

## Crepe

คอมพลีทกาแลต (Complete Galette) เป็นเมนูเครปฝรั่งเศสแบบควาที่ได้รับความนิยมมากที่สุด มีลักษณะเป็นทรงสี่เหลี่ยมจัตุรัส ซึ่งเกิดจากการพับแป้งด้านข้างทบเข้าตรงกลาง มีไส้ด้านในเป็นหมูแฮม ไช้และชีส ชีสที่นิยมใช้กับเมนูนี้ ได้แก่ ชีสกรูแยร์ (Gruyere) และชีสเอ็มเมนทอล (Emmental)

คอมพลีทกาแลต Complete Galette (สำหรับ 1 ที่)

- แป้งเครปคาว 1/3 ถ้วย
- ไช้ไก่ 1 ฟอง
- ชีสเอ็มเมนทอล 30 กรัม
- แฮม 1 แผ่น
- พริกไทย ประจุรส



วิธีทำ

1. ตั้งกระทะเครปให้ร้อนดี (ถ้ากระทะไม่ร้อน แป้งจะติดกระทะ) ทาเนยบางๆ ตามความเหมาะสมของกระทะที่ใช่ เมื่อกระทะร้อนดี ตักแป้งใส่ลงไป จากนั้นใช้ไม้ดันแป้งเป็นแผ่นบาง
2. ตอกไข่ลงบนกลางแป้งเครป เกลี่ยให้ไข่แดงมาอยู่บริเวณกลางตัวแป้ง และเกลี่ยไข่ขาวให้บางและกระจายทั่วดี โรยชีสและแฮมรอบๆ ไข่แดง
3. พอปแป้งเริ่มกรอบ และไข่ขาวเริ่มสุก โรยพริกไทยเล็กน้อย พับขอบแป้งทีละด้านเข้าตรงกลาง โดยไม่ให้ทับไข่แดง ตักใส่จานเสิร์ฟ



CAUTION

บทเรียนและสูตรอาหารใน My Cooking School Project  
ถูกรวบรวมและเก็วยองให้เกิดภาพที่สามารถจดจำและเข้าใจได้ง่าย  
บางสูตรอาจมีความแตกต่างจากสูตรดั้งเดิม เนื่องจากถูกปรับ  
หรือดัดแปลงให้เหมาะสมกับการทำในครัวที่บ้าน