

# easy **Japanese** cooking



641.5952  
๓38  
2551  
ร.1

อาหารญี่ปุ่น อร่อยแบบง่ายๆ

# สารบัญ

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| อุปกรณ์การทำอาหารญี่ปุ่น      | 12 |
| เครื่องปรุงรสอาหารญี่ปุ่น     | 14 |
| หุงข้าวญี่ปุ่นอย่างไร         | 22 |
| วิธีปรุงข้าวซูชิ              | 23 |
| วิธีม้วนข้าวห่อสาหร่าย        | 25 |
| เบนโตะ อาหารกล่องรองคนญี่ปุ่น | 26 |
| วิธีทำน้ำซูชิปลาแซลมอน        | 28 |
| วิธีทอดโยกิมโบะ               | 30 |





**100** ซอส น้ำจิ้ม น้ำสลัด



น้ำจิ้มปลาสด  
และน้ำจิ้มปลาอย่างญี่ปุ่น 32



น้ำจิ้มรสเค็มแบบจีนและซอสถั่วดำโชยุ  
(ซอสหมักถั่วดำญี่ปุ่น) 34



ซอสเตอริยากิและน้ำจิ้มหมัก  
(สำหรับต้มผักชนิดต่างๆ) 36



น้ำจิ้มเห็ดปูทะเล  
และซอสซูมิโระ 38



น้ำสลัดใสญี่ปุ่นและน้ำสลัดรสดำญี่ปุ่น 40



**100** คุชิ และข้าวห่อสำหรับ



ซูชิรวมมิตร (ปลาดิบ) 42



ซูชิรวมมิตร 44



ข้าวห่อสาหร่ายได้ปูอัด  
กับปลาไหลย่างซีอิ๊ว 46



ซูชิเทนากิ (ข้าวห่อสาหร่ายกรวย) 48



ซูชิชิราซาหน้ากุ้ง 50



เครซี่ซูชิ 52



ซูชิฉีกในเต้าหู้ 54



**100** ข้าว



ข้าวทอดไข่ 56



ข้าวหน้าปลาโทยย่างซีอิ๊ว 58



ข้าวอบเนยซีอิ๊วหมู 60



ข้าว ราม 76



ข้าวอบกากี 62



ข้าวหน้าเนื้อญี่ปุ่น 64



ข้าวหน้าอกทะเลซีอิ๊ว 66



โด้ 78



ข้าวหน้าไข่กับไก่ทอด 68



ข้าวหน้าปลาโอหรือปลาทูน่า 70



ข้าวดอกกระเทียมบดผสม 72



ข้าวปลาทูแซลมอนคิมจิ 80

ข้าวหน้าหมูทอดคั่ว 74



**100** ทอดร้อน





ซุปลีโระ 82



ซุปลีโหอยลายญี่ปุ่น 84



ซุปลีจ้าวปลาหมอน 86



ซุปลีเกี๋ยง 88



ซุปลีเจ้าหญิงจากญี่ปุ่น 90



ซุปลีจ้าวราชเทวี 92



ซุปลีพริก 94



ซุปลีมะไฟ 96



ซุปลีโระ 98



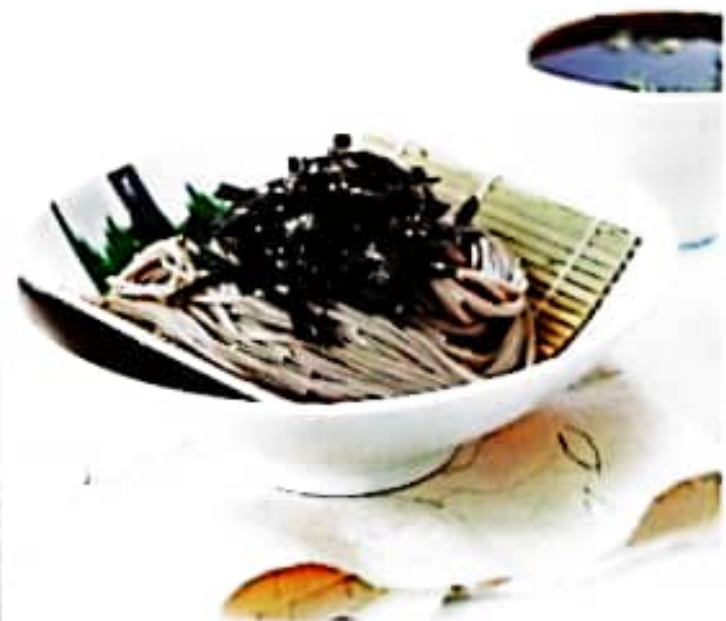
ซุปลีงัดปูยักษ์ 100



ซุปลีกับต้มยำปลาหมอน 102



ซุปลีเจ้าหญิงทอด 104



ซุปลีมะเขือ 106



**ไทย ล้างจาน**



สลัดมันคงสุก 108



สลัดโซบะกับเนื้อหมูญี่ปุ่น 110



สลัดพาสต้า 112



สลัดปูอัด 114



ยำจิราตัก 116



ยำโจ๊ก 118



ยำสาหร่ายวากาเมะ 120



ยำผัดกวนตงยำตัวใจเจ้า 122



ยำเส้นญี่ปุ่น 124

**ไทย ไข่ ผัด อม**



ไข่ต้มญี่ปุ่น 126



ไข่ผัดหรือไข่หวาน 128



ปลาแซลมอนไข่ผัด 130



ไข่ต้มญี่ปุ่นอบหม้อดิน 132



**log** ย่างทอด



ปลาหมึกย่าง 134



ไก่ย่างโทริ 136



ปลาแซลมอนย่างซีอิ๊ว 138



ปลาอินทรีย่างเกลือ 140



ไก่ย่างเทอริยากิ 142



มะเจืองย่างรสชาติของมิโซะ 144



เกี๊ยวซ่า 146



แผ่นเต้าหู้ทอดกรอบ 148



รากบัวใส่กุ้งทอด 150



ทาโกะยากิ (ขนมครกญี่ปุ่น) 152



คัสเค้เต้าหู้รสชาติของมิโซะ 154



พิซซ่าญี่ปุ่น 156

**log** เต็มปุระ



กุ้งเต็มปุระ 158



เต็มปุระผักรวมมิตร 160