

EP.145

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ว่าด้วยเรื่องห้องว่างและแผนหลักใต้คาน

วันพุธที่ 16 กรกฎาคม 2568

เวลา 17.00 – 18.00 น.

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



ลงทะเบียนร่วมงาน

และรับวุฒิบัตร

เวลา 16.30 – 17.40 น.

ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี นายธนพัฒน์ แสงรุ่งเรือง และ นายนราธิป ปุณเกษม และ น.ส. รณิดา ศรีธนาพร



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0

"ว่าด้วยเรื่องของว่างและขนมสไตล์ญี่ปุ่น"

16 กรกฎาคม 2568

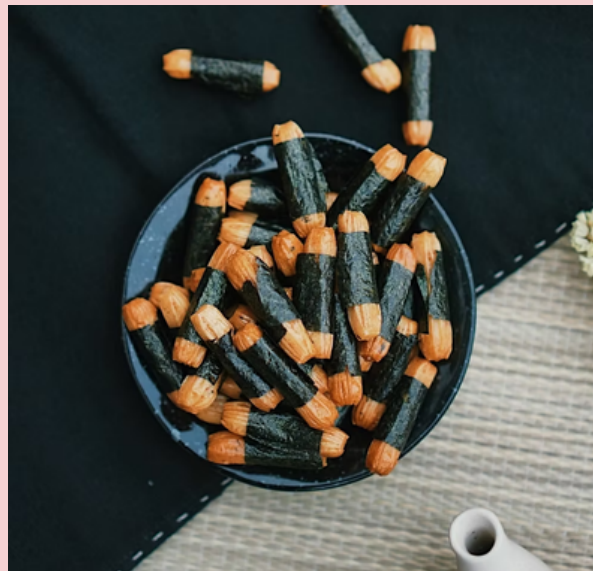


ผู้ช่วยศาสตราจารย์สังวาลย์ ชมภูจา



ของว่าง (snacks) และ ขนม (sweets/desserts)

คนญี่ปุ่น ถือเป็นเอกลักษณ์ที่น่าสนใจมาก เพราะสะท้อนถึงวัฒนธรรม ความพิถีพิถัน และรสนิยมเฉพาะตัวของญี่ปุ่น



🍡 ของว่างญี่ปุ่นมีหลากหลาย ทั้งแบบดั้งเดิมและแบบสมัยใหม่
ตัวอย่างเช่น

- เซ็มเบ้ (Senbei) ข้าวเกรียบญี่ปุ่น
- อาราระ (Arare)
- คูโรมาเมะ (Kuromame) ถั่วเคลือบรสหวานหรือเค็ม
- ขนมปลาย่าง (Taiyaki)
- ขนมมันฝรั่งทอด (Jagabee, Jagariko)





ขนมหวาน (Japanese Sweets หรือ Wagashi 和菓子)

ขนมหวานญี่ปุ่นดั้งเดิมจะเรียกว่า วากาชิ (wagashi) ซึ่งทำจากวัตถุดิบธรรมชาติ เช่น ถั่วแดง ข้าวเหนียว แป้งข้าวเจ้า และมีความประณีตในการทำ รูปร่างสวยงาม ตัวอย่างเช่น

- โมจิ (Mochi) — แป้งข้าวเหนียวปั้น ห่อไส้ถั่วแดงหรือไส้ต่าง ๆ
- ไดฟุกุ (Daifuku) — โมจิไส้ถั่วแดงหรือผลไม้
- ดอรายากิ (Dorayaki) — แพนเค้กสอดไส้ถั่วแดง
- มังจู (Manju) — ขนมแป้งสอดไส้ถั่วแดงหนึ่ง
- โยคัง (Yokan) — วุ้นถั่วแดงเนื้อแน่น หวานหนึบ
- ดังโกะ (Dango) — แป้งปั้นเป็นก้อนกลม เสียบไม้ ราดซอสรสหวานเค็ม
- คุมามิ (Kuzumochi) — วุ้นแป้งคัสชี เนื้อหนึบ
- วาราบิโมจิ (Warabi Mochi) — โมจิแป้งเฟิร์ม โรยผงถั่วคินาโกะ



ขนม (sweets/desserts)



โดรายากิ (どら焼き)

คือ ขนมหวานญี่ปุ่นชนิดหนึ่ง ลักษณะคล้ายแพนเค้กประกบกัน 2 แผ่น โดยมีไส้ถั่วแดงกวน (อหิโกะ) อยู่ตรงกลาง



ไฉฟูกุ (大福)

คือ ขนมญี่ปุ่นชนิดหนึ่ง ทำจากแป้งโมจิ (แป้งข้าวเหนียวบดละเอียด) ที่หั่นแล้วนำมานำไส้ ซึ่งไส้ดั้งเดิมจะเป็นถั่วแดงกวนหวาน (อหิโกะ)



โดนัท

คือ ขนมอบหรือขนมทอดที่ทำจากแป้งสาลีผสมยีสต์หรือผงฟู มีรสหวาน มักขึ้นรูปเป็นวงกลมหรือวงแหวน (มีรูตรงกลาง) แล้วนำไปทอดจนเหลืองกรอบ



ของว่าง (snacks)

พิซซาญี่ปุ่น/โอโคโนมิยากิ (お好み焼き)

เป็นอาหารดาวสไตล์ญี่ปุ่น หน้าตาและวิธีทำคล้ายพิซซา หรือแพนเค้กดาว โดยใช้แป้งผสมกับไข่ กระหล่ำปลี และเครื่องต่าง ๆ เช่น หมู เบคอน กุ้ง ปลาหมึก หรือชีส แล้วนำไปย่างบนกระทะแบน (เทป่าน)



โดรายากิ (どら焼き)

คำว่า โดรายากิ มาจากคำว่า

- โดระ (銅鑼) แปลว่า “ฆ้อง” (เพราะรูปร่างคล้ายฆ้อง)
- ยากิ (焼き) แปลว่า “ย่าง” หรือ “อบ”

ลักษณะ

โดยทั่วไปตัวแป้งจะมีรสหวานหอม นุ่มฟู ทำจากไข่ น้ำตาล แป้งสาลี และน้ำผึ้ง จึงมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว ปัจจุบันยังมีการประยุกต์ใส่แบบอื่น เช่น คัสตาร์ด ช็อกโกแลต หรือครีมชาเขียว



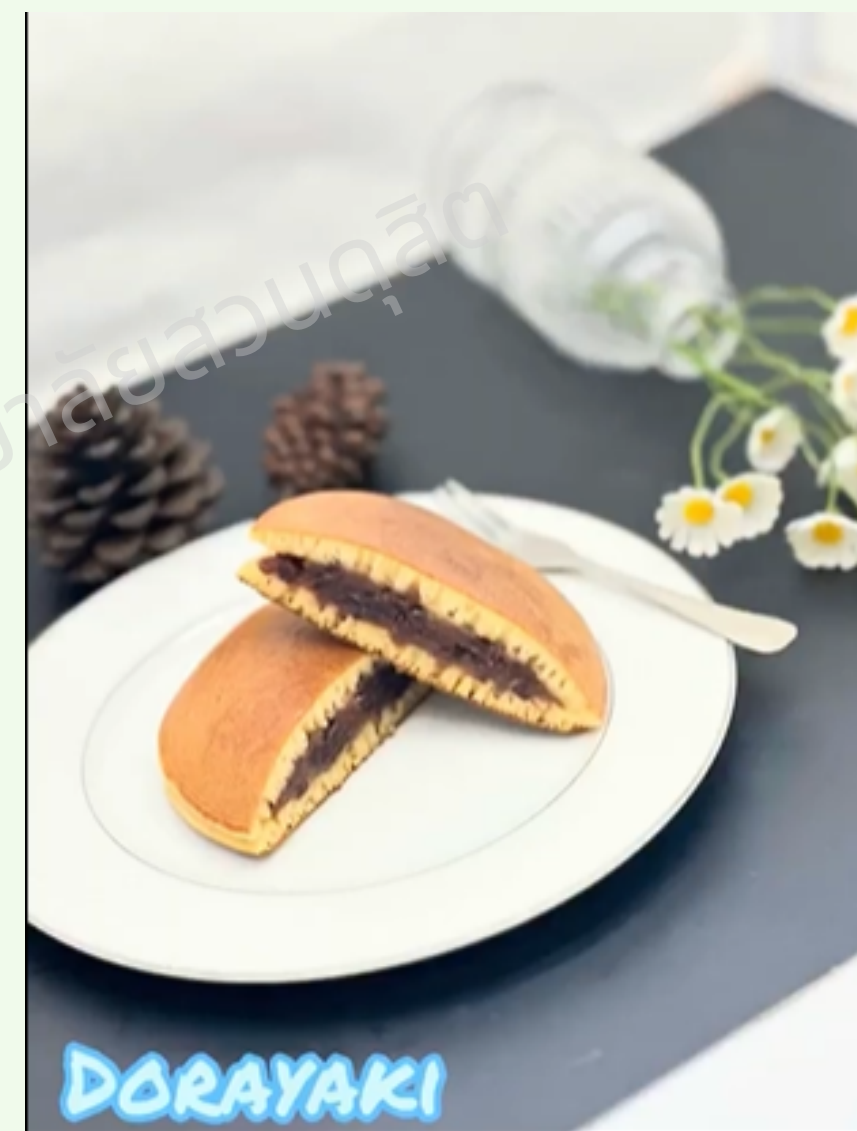
โดรายากิ

ส่วนประกอบ

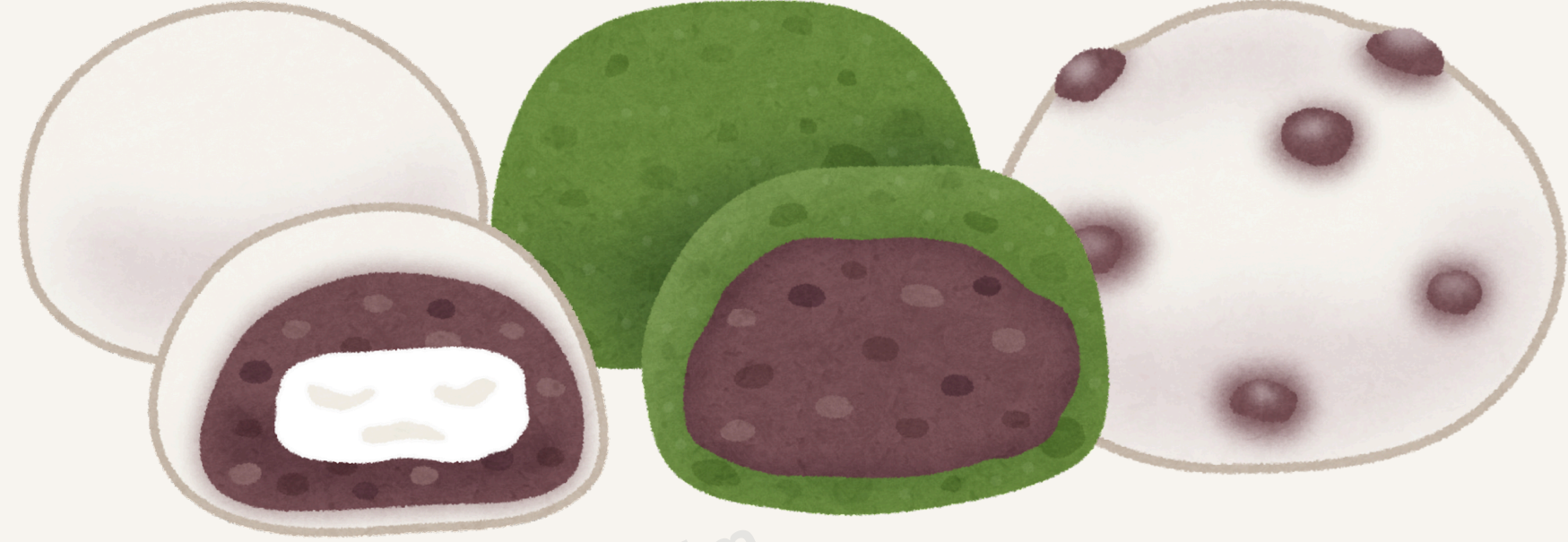
ไข่ไก่	2	ฟอง
น้ำตาลทราย	80	กรัม
น้ำผึ้ง	10	กรัม
แป้งเค้ก	100	กรัม
เบคกิ้งโซดา	2	กรัม
น้ำ	50	มล.
ถั่วแดงกวน	100	กรัม

วิธีการทำ

1. เทไข่ไก่ น้ำตาลทราย ลงอ่าง ตีให้เข้ากันด้วยตะกร้อมือ
2. ใส่น้ำผึ้ง คนให้เข้ากัน ร่อนแป้งเค้กใส่ลงไป คนให้เข้ากัน ใส่เบคกิ้งโซดา คนให้เข้ากัน ใส่น้ำลงไป คนให้เข้ากัน ปิดอ่างผสมด้วยพลาสติกแร็ป พักไว้ 30 นาที
3. ตั้งกระทะไฟให้ร้อน เทแป้งลงไป พอแป้งด้านบนเดือดเป็นฟองพลิกกลับอีกด้าน รอให้สุก พักไว้
4. ทอดแป้ง 2 อันต่อ 1 ช้อน ตักถั่วแดงมาวางบนแป้ง นำแป้งอีกแผ่นมาประกบคู่ บีบริมให้ติดกัน จัดเสิร์ฟ



ไ้ฟูกุ (大福)



คือ ขนมญี่ปุ่นชนิดหนึ่ง ทำจากแป้งโมจิ (แป้งข้าวเหนียวบดละเอียด) ที่หั่นแล้ว
ห่อไส้นี้ ซึ่งไส้ดั้งเดิมจะเป็นถั่วแดงกวนหวาน (อานโกะ)

ชื่อ ไ้ฟูกุ (大福) แปลตรงตัวได้ว่า “ความโชคดีอันยิ่งใหญ่” จึงนิยมกินหรือ
มอบให้กันในโอกาสมงคล ปัจจุบันมีไส้นหลากหลาย เช่น

- สตรอว์เบอร์รี่ (อิจิโกะไ้ฟูกุ)
- ชาเขียว
- คัสตาร์ด
- ช็อกโกแลต

พื้นผิวของแป้งโมจิจะนุ่ม เหนียว ยืดได้เล็กน้อย มักคลุกด้วยแป้งมันสำปะหลัง
หรือแป้งข้าวโพดเพื่อให้ติดมือ

โदฟูกุ

ส่วนประกอบ

แป้งข้าวเหนียว	130	กรัม
แป้งมันสำปะหลัง	10	กรัม
แป้งข้าวโพด	10	กรัม
นมจืด	120	มล.
น้ำ	90	มล.
น้ำตาลทราย	90	กรัม
น้ำมันพืช	20	กรัม
ถั่วแดงกวน	200	กรัม
แป้งมันสำปะหลัง	50	กรัม

วิธีการทำ

1. ปั้นถั่วแดงกวนเป็นลูกกลม
2. ร่อนแป้งรวมกันในอ่าง
3. เทน้ำตาลและน้ำลงหม้อ ตั้งไฟพอละลาย เทลงในอ่างที่มีแป้ง คนให้เข้ากัน ใส่เนม คนจนแป้งละลาย แล้ว
จึงกรอง
4. ทาน้ำมันให้ทั่วอ่าง เทแป้งลงไป นำไปนึ่งไฟแรง 25-30 นาที (กรีดแป้งดูถ้าไม่มีน้ำ ให้ปิดไฟ ยกลง)
5. นำแป้งนวลลงบนถาด นำแป้งที่นึ่งวางบนแป้ง โรยแป้งเล็กน้อย ใช้ไม้คลึงแป้งคลึงให้บาง ใช้พิมพ์กด
วงกลม กดลงไปให้ขาด แฉ่แป้งออก นำไส้ถั่วแดงวางตรงกลาง จับมาประกบกัน แล้วคลึงให้กลม วาง
บนถ้วยกระดาษ จัดเสิร์ฟ



โดนัท (Doughnut หรือ Donut)

คือ ขนมอบหรือขนมทอดที่ทำจากแป้งสาลีผสมยีสต์หรือผงฟู มีรสหวาน มักขึ้นรูปเป็นวงกลมหรือวงแหวน (มีรูตรงกลาง) แล้วนำไปทอดจนเหลืองกรอบ
โดนัทสามารถแบ่งคร่าว ๆ ได้เป็น 2 แบบหลัก คือ

✅ โดนัทแบบยีสต์ (Yeast Donut)

- ใช้ยีสต์ทำให้แป้งฟู
- เนื้อจะนุ่ม เบา ฟู
- ตัวอย่างเช่น โดนัทเคลือบน้ำตาล



✅ โดนัทแบบเค้ก (Cake Donut)

- ใช้ผงฟู (baking powder) แทนยีสต์
- เนื้อแน่นกว่า ร่วนกว่า



ประเภท ของ โดนัท



โดนัทยีสต์

ด้วยยีสต์

หมักเหมือนกับการทำขนมปัง

มีความโปร่งและเหนียว
คล้ายขนมปัง

หมักแป้งประมาณ 80%



การขึ้นฟู

วิธีการทำ

เนื้อ
สัมผัส

ระยะเวลา
หมัก



โดนัทเค้ก

ด้วยผงฟู

ทำและผสม
คล้ายแป้งเค้ก

โดนัทหยอด:
เนื้อละเอียด แน่น ชุ่มชื้น
โดนัทคลึง:
เนื้อนุ่ม

ไม่ต้องรอเวลาหมัก

ส่วนหน้าตาโดนัทมีหลายรูป

แบบมาก เช่น

- เคลือบไอซิ่ง
- โรยน้ำตาลไอซิ่ง
- แต่งหน้าด้วยช็อกโกแลต
- อัดไส้ครีม แยม



DONUT GLOSSARY



โดนัท

ส่วนประกอบ

นมอุ่น	150	มล.
น้ำตาล	1	ช้อนโต๊ะ
ยีสต์แห้ง	1+1 /2	ช้อนชา
แป้งสาลีอเนกประสงค์	225	กรัม (1+3/4 หรือ 2 ถ้วย)
เกลือ	1/2	ช้อนชา
เนยจืด (เย็น)	15	กรัม
น้ำมันปาล์มสำหรับทอด		
น้ำตาลทราย สำหรับคลุกโดนัท		

วิธีการทำ

1. นำยีสต์ น้ำตาลทราย ใส่ในนมอุ่น (รอประมาณ 3 นาที สังเกตว่าจะมีฟองอากาศขึ้นมาลอยบนผิว แสดงว่ายีสต์ทำงานได้ปกติ)
2. เทแป้ง เกลือ ลงในชามผสม ตามด้วยส่วนผสมในข้อที่ 1 ใสลงไป ค่อยๆ ตะล่อมส่วนผสมเข้าด้วยกันไม้พาย เมื่อแป้งโดว์รวมเป็นเนื้อเดียวกัน ใส่เนย นวดต่อด้วยมือจนแป้งเนียน ไม่ติดชามผสมและมือ จากนั้นพักแป้ง 50 นาที เพื่อให้แป้งขึ้นฟูเป็น 2 เท่า
3. นำแป้งที่พักไว้ออกมาขนาดแล้วแบ่งเป็นก้อนๆ ขนาดเท่ากัน นวดให้เนียน วางบนกระดาษไข พักไว้อีก 20 นาที
4. จากนั้นใช้นิ้วจุ่มแป้งนวล แล้วเจาะรู พักแป้งอีก 10 นาที
5. ตั้งน้ำมันให้ร้อนแล้วปรับความร้อนไปทางอ่อน นำแป้งลงทอดทีละด้านจนสีเหลืองสวย
6. จากนั้นตักขึ้นสะเด็ดน้ำมัน รอให้โดนัทเย็นสนิท คลุกน้ำตาล พร้อมเสิร์ฟ



สาริตโดย คุณพัชรพร ก้องภักดีสุข

โอโคโนมิยากิ (お好み焼き)

🍡 พืชชำญี่ปุ่น หมายถึง โอโคโนมิยากิ (お好み焼き) ที่เป็อาหารดาวสไต้ญี่ปุ่น หน้าตาและวิธีทำคล้ายพืชชำ หรือแพนเค้กดาว โดยใช้แป้งผสมกับไข่ กะหล่ำปลี และเครื่องต่าง ๆ เช่น หมู เบคอน กุ้ง ปลาหมึก หรือชีส แล้วนำไปย่างบนกระทะแบน (เทป็น)

คำว่า โอโคโนมิ (お好み) หมายถึง “ตามใจชอบ”

ยากิ (焼き)

หมายถึง “ย่าง”

🍡 รวมกันเป็ “ของย่างตามใจชอบ” เพราะสามารถใส่เครื่องได้หลากหลายตามชอบ หลังจากย่างจนสุก มักจะทำซอสโอโคโนมิยากิ (คล้ายซอสทงคัตสึ) โรยมายองเนส ผงปลาแห้ง (คัตสึโอะบุชิ) และสาหร่ายป่น

🍡 คนต่างชาติเลยนิยมเรียกว่า Japanese Pizza เพราะมีลักษณะเป็แผ่นกลม วางเครื่องหน้าตามชอบ คล้ายพืชชำ แต่ใช้วัตถุดิบและรสชาติแบบญี่ปุ่น

พิชซ่าญี่ปุ่น

ส่วนประกอบ

ส่วนผสมของแป้ง

แป้งสาลีเอนกประสงค์	100	กรัม
น้ำสต็อกปลาโอแห้ง (ดาชิ)	120	กรัม
มิริน	15	กรัม
ไข่ไก่	1	ฟอง
เบคอน	60	กรัม
ปลาหมึกยักษ์ หั่นชิ้นเล็ก	30	กรัม
เนื้อกุ้ง หั่นชิ้นเล็ก	40	กรัม
กะหล่ำปลีซอย	150	กรัม
ต้มหอมซอย	16	กรัม
ขิงดองสับหยาบ	20	กรัม
เนยจืด	1	ช้อนโต๊ะ



พิชซ่าญี่ปุ่น

ส่วนประกอบ

ส่วนผสมของซอสและตกแต่งหน้า

ซอสโอโกโนมียากิ	100	กรัม
มายองเนส	60	กรัม
เนื้อปลาโอซุดฟอย (คัสชีโอะบุชิ)	10	กรัม
สาหร่ายโนริแบบซอยเป็นเส้น	10	กรัม

วิธีการทำ

1. ตั้งกระทะไฟแรง พอกระทะร้อนจัดใส่กะหล่ำปลีลงผัดให้สลด ตักขึ้นพักไว้ใส่อ่างผสม
2. ผสมดาชิกับมิรินให้เข้ากัน ใส่แป้ง ผสมจนเป็นเนื้อเดียวกัน แล้วเทใส่กะหล่ำปลี
3. ใส่ขิงดอง ปลาหมึก กุ้ง ต้นหอม และไข่ คนให้เข้ากัน
4. ตั้งกระทะแบน ใส่เนย $\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ พอร้อนแบ่งส่วนผสมครึ่งหนึ่งใส่ลงไป เคลี่ยให้แบน ปิดฝา 5 นาที เปิดฝาแล้วกลับด้าน ปิดฝา 3 นาที พอสุกนำขึ้นใส่จาน
5. ทาหน้าด้วยด้วยซอสโอโกโนมียากิ มายองเนส โรยปลาโอ และสาหร่าย



แบบประเพณี ความพึงพอใจ





ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี

นายธนพัฒน์ แสงรุ่งเรือง

และนายนราธิป ปุณเกษม

และน.ส. รณิดา ศรีธนาพร



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0



อาหารการกินSDU

สมาชิก 1k คน

Nina Pan

เรื่องราวอาหารการกิน จากผู้เชี่ยวชาญด้าน
อาหารมาพูดคุย แบ่งปันประสบการณ์ทุกวันศุกร์
ค่ะ

CLUB HOUSE

อาหารการกิน

ทุกวันศุกร์ เวลา 19.00 – 20.00 น.





เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะสั้น

อาหารไทย ขนมอบเบื้องต้น อาหารว่างไทย
 อาหารญี่ปุ่น ขนมไทย อาหารว่างจีน
 อาหารยุโรป ขนมปัง อาหารว่างญี่ปุ่น
 อาหารเวียดนาม ไอศกรีม เค้กและคุกกี้
 เครื่องดื่มโฮมเมด ข้าวแช่ เค้กและขนมปัง
 อาหารเพื่อการประกอบอาชีพ บาร์และเครื่องดื่ม
 กาแฟและเบเกอรี่สำหรับกาแฟ ครั้วชงค์และเดนิช



เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะยาว

หลักสูตรช่างฝีมืออาหารไทย
 หลักสูตรเค้กและคุกกี้
 หลักสูตรอาหารจานหวาน
 หลักสูตรอาหารนานาชาติ(ยุโรป)
 หลักสูตรขนมปังและพายเฟลเกอร์
 หลักสูตรพื้นฐานอาหารตะวันตก



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม 02-244-5391-2 ทุกวันเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์

ช่องทางการติดต่อ

Contacts us



ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติ
โรงเรียนการเรือน

ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติ โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
 Suan Dusit International Culinary Center, School of Culinary Arts, Suan Dusit University

 02 244 5391
02 244 5392

 ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติ
Suan Dusit International Culinary Center



 @783eecba



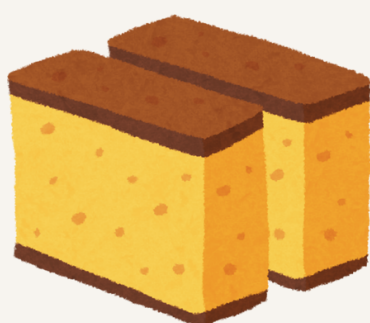
 SDU_CHEFSCHOOL



 www.chefschool.dusit.ac.th



 chefschool.sdu@gmail.com



ขอขอบพระคุณ
พี่ๆ
ที่รับชมนะคะ