ยามาโตะอิโมะ
Yamato potato

โทโรโระ

grated yam

วัตถุดิบ material

ยามาโตะอิโมะ 1 หัว
น้ำซุปดาชิ นิดหน่อย
โชยุ นิดหน่อย
สาหร่าย ตามชอบ

วิธีการทำ way of making

1. ปอกเปลือกยามาโตะอิโมะ สามารถปอกเปลือกได้ง่ายด้วยช้อนธรรมดา
2. ขูดยามาโตะอิโมะ เติมน้ำซุปดาชิที่เย็นแล้วและโชยุ ผสมให้เข้ากัน
3. สุดท้ายโรยสาหร่ายไว้ด้านบน

เคล็ดลับ: เปิดถุงสูญญากาศแล้วเก็บในตู้เย็น (1-2°C) การสัมผัสยามาโตะอิโมะด้วยมือโดยตรงอาจทำให้เกิดอาการคันได้ การล้างมือด้วยน้ำส้มสายชูอาจช่วยบรรเทาอาการคันได้

ยามาโตะอิโมะห่อสาหร่ายทอด

fried yam with isobe seaweed

วัตถุดิบ material

ยามาโตะอิโมะ 200g
แป้งมัน 2 ช้อนชา
สาหร่าย 1 แผ่น
เกลือ นิดหน่อย
น้ำมันทอด (ตามต้องการ)

วิธีการทำ way of making

1. ปอกเปลือกยามาโตะอิโมะ แล้วขูด
2. ใส่ยามาโตะอิโมะขูดและแป้งมันลงในชามแล้วผสมให้เข้ากัน
3. ตัดสาหร่ายให้เป็นชิ้นสี่เหลี่ยมผืนผ้าเท่าๆ กัน 8 ชิ้น และห่อข้อ 2 ด้วยสาหร่าย
4. ทอดในน้ำมันอุณหภูมิ 170°C เมื่อมันเริ่มมีสีน้ำตาลทองอ่อนๆ ให้เอาออกจากน้ำมันแล้ววางลงบนจานเสิร์ฟ ใส่เกลือตามต้องการ

เคล็ดลับ: หากผสมขิงหรือกุ้งสับลงไป รสชาติยังอร่อยยิ่งขึ้น

โอโคโนมิยากิยามาโตะอิโมะ

Okonomiyaki with Yamato potato

วัตถุดิบ material

กะหล่ำปลี 100g
หมูสามชั้น 60 g (ปริมาณตามชอบ)
A: ยามาโตะอิโมะ 200 g
A: ไข่ตีแล้ว 1 ฟอง
A: ดาชิ 1 ช้อนชา
A: เกลือและพริกไทย ตามชอบ
A: แป้งมัน 1.5 ช้อนโต๊ะ
A: ต้นหอม (หั่นพอดีคำ) 2 ต้น
A: ขิงดอง ตามชอบ
น้ำมันทอด 1/2 ช้อนโต๊ะ
ซอสโอโคโนมิยากิ มายองเนส (ตามต้องชอบ)
อาโอโนริ, คัตสึโอบูชิ ตามต้องชอบ

วิธีการทำ way of making

1. หั่นกะหล่ำปลีขนาด 2mm หั่นหมูสามชั้นเป็นชิ้นขนาด 5 ㎝ ปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทย ขูดยามาโตะอิโมะ

2. ใส่ A ลงในชามแล้วผสม จากนั้นใส่กะหล่ำปลีแล้วผสมให้เข้ากัน

3. ทากระทะด้วยน้ำมันแล้วตั้งไฟปานกลาง เกลี่ยเนื้อหมูสามชั้นให้ทั่วด้านบนแล้วเทแป้งลงไป

4. เมื่อสุกทั้งสองด้านแล้ว จัดวางบนจานและโรยหน้าด้วยเครื่องเคียงที่ชอบ เช่น ซอสโอโคโนมิยากิ มายองเนส อาโอโนริ, คัตสึโอบูชิ ฯ เพื่อตกแต่ง

เคล็ดลับ: นอกจากซอสแล้ว ขอแนะนำให้ทานกับดาชิโชยุหรือพอนสึก็ได้ ขอให้เพลิดเพลินกับซอสได้ตามใจชอบเลยค่ะ

อิโมนิยามาโตะอิโมะ

Stewed potato stew with Yamato potato

วัตถุดิบ material

A : ยามาโตะอิโมะ 1kg
A : แครอท 1-2 หัว
A : ผักกาดขาว 1/4 หัว
A : ต้นหอม 2 ต้น
ซุปดาชิ 2L
B : Hatcho Miso 30g
B : โชยุ 1 ช้อนโต๊ะ
B : มิริน 1 ช้อนโต๊ะ
B : สาเกสำหรับปรุงอาหาร 2 ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำ way of making

1. ปอกเปลือกยามาโตะอิโมะ และหั่นเป็นชิ้นหนาประมาณ 3 cm
2. หั่นแครอท ผักกาดขาว และต้นหอมเป็นชิ้นพอดีคำ
3. นำซุปดาชิไปต้มให้เดือด ใส่ B กับ A ลงไป แล้วต้มอีกครั้งเพื่อให้รสชาติแทรกซึมเข้าไปในส่วนผสม

เคล็ดลับ: ยังสามารถใช้ Aka Miso หรือมิโซะผสมแทน Hatcho Miso ได้เพื่อทำเมนูแสนอร่อยนี้