

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 8 เรื่องที่สอน ลูกชิ้นกึ่งคลุกอัลมอนต์ทอด โดยครูอรอนงค์ ลำดวล

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และวิธีการทำลูกชิ้นกึ่งคลุกอัลมอนต์ทอดได้
2. ทำลูกชิ้นกึ่งคลุกอัลมอนต์ทอดได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน หรือนำไปประกอบอาชีพได้

2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสม และขั้นตอนการทำลูกชิ้นกึ่งคลุกอัลมอนต์ทอด
2. การทำรูปทรง
3. การทอด
4. การจัดตกแต่ง

3. อุปกรณ์

ส่วนผสม

1. กุ้งแชบ๊วยแกะเปลือกแล้ว	500	กรัม	2. แป้งมัน	1/2	ถ้วย
3. เกลือ	1	ช้อนชา	4. มันหมูแข็งหั่น <input type="checkbox"/> เล็กๆ	1/4	ถ้วย
5. แห้วหั่น <input type="checkbox"/> เล็ก	1/2	ถ้วย	6. ไข่ไก่	1/2	ฟอง
7. พริกไทยเม็ดโขลกละเอียด	3	ช้อนชา	8. เกลือป่น	1-1 1/4	ช้อนชา
9. น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ	10. แป้งสาลี	1/4	ถ้วย
11. ต้นหอมส่วนโคนสีขาว	1/2	ถ้วย	12. อัลมอนต์สไลด์	100	กรัม
13. แคนตาลูปตักก้อนกลม	250	กรัม			

4. ลำดับขั้นการสอน หรือลำดับขั้นการทำงาน

วิธีทำ

1. ล้างกุ้ง แกะเปลือก เด็ดหัวหาง ผ่าหลังเอาเส้นดำออก ใส่ในอ่างผสม ใส่แป้งมัน เกลือ (1 ช้อนชา) เคล้าให้ทั่ว หมักไว้เวลานประมาณ 20-30 นาที
2. เมื่อครบเวลาหมักเปิดน้ำใส่ในอ่างหมักกุ้ง จนน้ำในอ่างใส ตักกุ้งขึ้น นำผ้าสะอาดมาซับเนื้อกุ้งให้แห้ง
3. นำเนื้อกุ้งแช่ตู้เย็นจนเนื้อกุ้งเย็นจัด ตบเนื้อกุ้งด้วยมีดปังตอให้แบน
4. ใส่เนื้อกุ้งลงในอ่างผสม ใส่เกลือ (1-1 1/4 ช้อนชา) มันหมูแข็งแล้วนวด ฟาดในอ่างผสมจนเนื้อกุ้งเหนียวติดมือใส่แห้ว , ไข่ไก่ , พริกไทยป่น , แป้งสาลี , น้ำตาลทราย , ต้นหอม นวดให้เข้ากัน

5. ใช้มือสะอาด ปั้นเนื้อกึ่งเป็นก้อนกลม ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 1 นิ้ว แล้วคลุกกับอัลมอนต์จนทั่ว ใส่ถาดพักไว้
6. ตั้งกระทะน้ำมันไฟอ่อนๆ รอน้ำมันร้อน ใส่ลูกชิ้นกึ่งที่เตรียมไว้ ลงทอดจนสุกเหลือง ตักขึ้นพักบนตะแกรง ที่มีกระดาษซับน้ำมัน
7. จัดเสิร์ฟ พร้อมน้ำจิ้มบ๊วยเจีย และแคนตาลูป

ข้อแนะนำ

1. ใช้กึ่งแซบ้วยตัวขนาดกลาง หรือใหญ่เนื้อกึ่งจะเหนียวดี
2. การหมักกึ่งด้วยแป้งมันจะทำให้เนื้อกึ่งสะอาดใสและกรอบแบบเนื้อเนียนไม่หยาบ ส่วนเกลือจะช่วยรัดเนื้อกึ่งให้กรอบดี
3. ต้องแช่กึ่งและมันหมูให้เย็นจัดก่อนนวดจะทำให้เนื้อกึ่งเหนียวดี เวลานวด
4. ถ้าอัลมอนต์สไลด์มีความชื้นนำไปอบไฟอ่อนๆ เพื่อให้แห้งและมีกลิ่นหอม (ไม่ต้องอบให้เหลืองจัด)
5. การใส่ลูกชิ้นลงทอดแต่ละครั้งควรมีจำนวนเท่าๆกันเพื่อรักษาอุณหภูมิความร้อนของไฟคงที่
6. หั่นหัวให้เล็กๆและละเอียดมากๆ
7. ถ้าไม่รับประทานกับแคนตาลูป จะรับประทานกับสับปะรด หรือ แดงกวาง มะเขือเทศได้ตามชอบ

5. เกณฑ์ในการประเมินผล

1. ลูกชิ้นเนื้อกึ่งกรอบดี หอมกลิ่นพริกไทย สีเหลืองทอง เวลาเคี้ยวหอมมันจากอัลมอนต์

สาระน่ารู้

อัลมอนต์เป็นนัตชนิดหนึ่ง รูปร่างเป็นวงรี มีเปลือกแข็งสีน้ำตาลอ่อน ส่วนที่เรากินคือเม็ดภายใน ต้นอัลมอนต์เป็นพืชตระกูลเดียวกับต้นแอปริคอต พลัม และพีช (อยู่ในสปีชีส์ *Prunus amygdalus*) แต่มีความแตกต่างกันตรงที่ผลของแอปริคอต พลัม และพีชจะมีเนื้อนุ่มอมน้ำ ในขณะที่เนื้อผลของอัลมอนต์มีความแข็ง ลักษณะเหมือนเปลือกสีน้ำตาลซึ่งห่อหุ้มเม็ดขนาดใหญ่ไว้ภายใน

อัลมอนต์สามารถแบ่งได้ 2 ชนิด คือ อัลมอนต์หวาน (Sweet Almond) และอัลมอนต์ขม (Bitter Almond)

อัลมอนต์หวานเป็นอัลมอนต์ที่บริโภคในรูปเม็ดสดและแห้ง รวมถึงนำมาใช้ปรุงอาหารและทำผลิตภัณฑ์ต่างๆ เช่น สไลซ์เป็นแผ่นบางโรยหน้าซูป เค้ก หรือผสมในสลัด นำไปผัดกับเนื้อสัตว์ ทำอาหารขบเคี้ยว น้ำมันอัลมอนต์ อัลมอนต์บด [สำหรับทำขนม ทำมาร์ซิแพน (Marzipan) หรือทำเป็นไส้ขนมหวาน] เป็นต้น

ส่วนอัลมอนด์ขมเป็นอัลมอนด์ที่มีรสชาติและกลิ่นค่อนข้างแรง รวมถึงมีสารพิษไฮโดรไซยาไนด์ ซึ่งเป็นอันตรายต่อร่างกายอยู่ซึ่งจะต้องทำลายสารพิษด้วยความร้อนก่อนจึงจะสามารถนำมาใช้เป็นส่วนประกอบในอาหารได้

การใช้ประโยชน์จากอัลมอนด์ขมคือ นำไปสกัดทำกลิ่นอัลมอนด์ (Pure Almond Extract) แล้วนำไปผสมใน “Amaretto” ซึ่งเป็นลิเคียวร์ของอิตาลี (คำว่า Amaretto แปลว่า ขมเล็กน้อย ซึ่งหมายถึงความขมของอัลมอนด์ที่ใส่ลงไปเพื่อแต่งกลิ่นรสนั่นเอง) นอกจากนี้ยังนำไปใช้เติมแต่งรสในผลิตภัณฑ์เค้ก ลูกก็ ฟรุตสลัด รวมถึงนำไปใช้ในอุตสาหกรรมอื่น ๆ เช่น อุตสาหกรรมเครื่องสำอาง อุตสาหกรรมยา เป็นต้น

แหล่งข้อมูล นิติยสาร Gourmet & Cuisine ฉบับเดือน มิถุนายน 2550 หน้า 80