

คาโบนาร่า วิธีทำสปาเกตตีคาโบนาร่าแบบอิตาเลียนแท้ๆ



คาโบนาร่า วิธีทำสปาเกตตีคาโบนาร่าแบบอิตาเลียนแท้ๆ

คาโบนาร่า วิธีทำสปาเกตตีคาโบนาร่าแบบอิตาเลียนแท้ๆ มาจากยูทูบ [เชฟวิเซนโซ](#) ค่ะ เป็นสปาเก็ตตี้ต้นตำรับแท้ๆ สไตล์โรมัน เหมือนไปนั่งทานอยู่ในร้าน หรือโรงแรมดีๆ กลางกรุงโรมเลยละคะ สปาเกตตีคาโบนาร่านี้ ส่วนใหญ่ที่ไปทานตามร้านอาหารในไทย จะไม่ใช่ของต้นตำรับค่ะ ไม่ใส่ครีม ก็ใช้เบคอน ซึ่งไม่ใช่ต้นตำรับค่ะ (อาหารไม่มีผิดถูกนะค่ะ ใส่ได้ค่ะ แต่วันนี้รสรินทร์จะขอเสนอสูตรดั้งเดิม) รสชาติสูตรนี้จะหอม หวาน มันจากชีส ไข่ สดๆ เรียกว่าได้สัมผัสถึงหัวใจของวัตถุดิบแท้ๆ เต็มๆเลยละ

กฎข้อเดียว ที่สำคัญที่สุดในการทำ สปาเกตตีคาโบนาร่า แบบฉบับคนอิตาเลียนแท้ๆ คือ **ห้ามใส่ครีมลงไปเด็ดขาด** ใส่ดอกจันทน์ ลงไป 9 ดอก เพราะสปาเกตตีคาโบนาร่า จะต้องทำเดี๋ยวนั้นเสิร์ฟตอนนั้น และทานตอนนั้นเลยละะ จึงจะอร่อยเด็ดที่สุด ถ้าปล่อยทิ้งไว้ให้เย็น ตัวซอสและเส้นสปาเกตตี้ จะจับตัวเป็นก้อนหนืดอ้อๆ ตามร้านอาหารก็เลยใส่ครีมไปเพื่อการนี้ละ แต่มันก็ไม่ใช่คาโบนาร่าของแท้แล้วไ้ละคะ (ฮา)

อารัมภบทนาน นึกถึงแล้วหิวเลยละะ จานนี้ส่วนประกอบน้อย อร่อยมาก ไปทำกันละะ มือซ้ายควงตะหลิว มือขวาจับกระทะ ดาวันไหลดสูตรเด็ด สาวทำก้าวเข้าครัว ไปทำสปาเกตตีคาโบนาร่าทานกันละะ

สูตรคาโบนารา

เส้นสปาเก็ตตี้	300	กรัม
แฮมกวนชาเลย์ (แฮมแฉ่ำหมู)	150	กรัม
ไข่ไก่	4	ฟอง
ชีส (เปโกริโน่ หรือ พามีซาน)	200	กรัม
พริกไทยดำ (ตามชอบ)		
เกลือ (สำหรับแต่งรส)		

วิธีทำสปาเก็ตตี้คาโบนารา

- ตั้งหม้อน้ำเดือดพล่านๆ น้ำเติมหม้อ ใส่เกลือลงไป 1 ช้อนชาค่ะ
- รวบเส้นสปาเก็ตตี้ บิดเล็กน้อย แล้วปล่อยลงกลางหม้อ เส้นสปาเก็ตตี้จะกระจายเป็นวง ทั่วหม้อ
- ต้มโดยใช้ ระยะเวลาตามหลังห่อเลยนะคะ แต่ละนี้ห่อจะใช้เวลาแตกต่างกัน
- ทำครีมคาโบนารา โดยการต่อยไข่ ลงในชามผสม (สูตรนี้สามารถใส่ไข่ทั้งฟองได้เลยค่ะ ไม่ต้องแยกเฉพาะไข่แดง)
- ใส่ชีสเปโกริโน่ ลงไปในชามผสม (หากไม่มีชีสชนิดนี้ พามาซานชีส ก็สามารถใช้ได้เช่นกันค่ะ)
- เติมรสด้วย พริกไทยดำป่น และเกลือเล็กน้อย แล้วแต่ชีสนะคะ ลองชิมดูก่อน
- ตีผสมส่วน ประกอบซอสให้เข้ากัน จนเนียนเป็นเนื้อเดียวกัน
- หั่นกวนชาเลย์ (แฮมส่วนแฉ่ำหมู ที่หมักด้วย กระเทียม เสง และโรสแมรี่) หากไม่มี ให้ใช้ปานเชตตา (แฮมส่วนท้องหมู) ถ้าอยากได้ดำรับแท้ๆ อย่าใช้เบคอนนะคะ เพราะเบคอนจะผ่านการรมควัน ทำให้รสชาติเปลี่ยนไปค่ะ
- เอาส่วนหนึ่งของกวนชาเลย์ ออกก่อน สไลด์เป็นแผ่นบางๆ จากนั้นตัดเป็นชิ้นกว้าง 1 เซนติเมตร
- ตั้งกระทะไฟกลาง ใส่กวนชาเลย์ที่หั่นไว้ลงไป ค่อยๆผัดให้กระทะร้อนซ้าๆ อย่าให้ไหม้
- ไม่นานนัก น้ำมันจะออกมาจากกวนชาเลย์ ออกมาทอดให้เหลืองกรอบ และหอม
- พอได้ที่แล้วให้ปิดไฟ รีบใส่เส้นสปาเก็ตตี้ลงไป ตักน้ำต้มสปาเก็ตตี้ ลงในชามซอสคาโบนารา คนเร็วๆ
- เปิดไฟอ่อนมากๆ เทซอสลงไปในกระทะ คนให้เข้ากันอย่างเร็ว ให้แค่ซอสจับตัวเป็นครีม และอย่าให้ไข่เป็นลิมเด็ดขาด
- ตักใส่จานเตรียมเสิร์ฟ ชูตชีสโรยหน้านิดหน่อย และโรยพริกไทยดำ
- ทานให้อร่อยนะคะ



รู้หรือไม่! ไม่ว่าจะ คาโบนาร่า คาร์โบนาร่า หรือ การ์โบนาร่า มันก็คือสิ่งเดียวกัน Cabonara เป็นอาหารประเภทพาสต้าชนิดหนึ่ง มีที่มาจากแคว้นลาซีโอ ซึ่งเป็นหนึ่งในยี่สิบแคว้นของประเทศอิตาลี เป็นที่นิยมมากโดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรุงโรม คาร์โบนาร่าปรุงด้วยวัตถุดิบที่เป็นที่นิยม และมีรสชาติเข้มข้น มีส่วนประกอบหลักๆ คือ พริกไทยดำ ไข่ และอิตาเลียนเบคอน (Pancetta, Guanciale)

ในสมัยก่อนสงครามโลกครั้งที่ 2 ในช่วงที่ประเทศอิตาลีกำลังประสบภาวะขาดแคลนเครื่องอุปโภคบริโภคต่างๆ อย่างหนัก ทำให้พ่อครัวชาวอิตาลีได้อาสาเสิร์ฟอาหารที่ทหารอเมริกันส่งมาให้ ซึ่งโดยหลักๆ เสปียงที่ทางกองทัพอเมริกันส่งมาจะเป็นไข่และเบคอน จึงทำให้พ่อครัวนำมาผสมเข้ากับสปาเก็ตตี้ที่เป็นอาหารประจำชาติ จนเกิดเป็นคาร์โบนาร่าขึ้นมา คาร์โบนาร่าจึงได้กลายเป็นที่นิยมทั่วประเทศอิตาลี ไม่ใช่เฉพาะชาวอิตาเลียนเท่านั้น แต่ยังรวมถึงบรรดาทหารอเมริกันที่ประจำการอยู่ในอิตาลีอีกด้วย จนกระทั่งทหารอเมริกันกลับสู่ดินแดนอเมริกาบ้านเกิด พวกเขาจึงได้นำเมนูนี้กลับไปเผยแพร่ในประเทศสหรัฐอเมริกาในชื่อ ในชื่อ spaghetti alla carbonara หรือสปาเก็ตตี้ในซอสคาร์โบนาร่านั้นเอง

คำว่า “คาร์โบนาร่า” (Carbonara) นี้ มีความหมายว่า ถ่านหิน บางตำนานเล่าว่าที่อาหารชนิดนี้ได้ถูกเรียกชื่อว่าคาร์โบนาร่า เนื่องจากเมนูนี้เป็นที่นิยมของคนงานในเหมืองถ่านหินนั่นเอง แต่บ้างก็ว่า เป็นเพราะส่วนผสมของอาหารชนิดนี้มีสีเข้มกับเหมือนถ่าน ซึ่งหมายถึงพริกไทยและเบคอนทอดกรอบจนเกือบเกรียม แต่บ้างก็ว่าเป็นเพราะเมนูนี้ถูกทำบนเตาถ่าน จึงทำให้ถูกเรียกว่าคาโบนาร่า





อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ
รับรองว่า คุณจะทำอาหารได้อร่อยจนคนทั้งบ้านชมไม่ขาดปากเลยคะ
ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ **Rosalyn** นะคะ

Facebook: [RosalynTH](#)

ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)

ขอขอบคุณภาพประกอบและสูตร: [ยูทูบแชแนล วิเซนโซเฟลท](#)