

อาหารญี่ปุ่น 100 เมนูยอดฮิตที่คุณไม่ควรพลาด



อาหารญี่ปุ่น 100 เมนูยอดฮิตที่คุณไม่ควรพลาด ญี่ปุ่นประกอบด้วยเกาะมากกว่า 3,600 เกาะ โดยสี่เกาะหลักคือ ฮอกไกโด ฮอนชู ชิโกกุ และคีวชู ล้อมรอบด้วยทะเลหรือภูเขาทุกด้าน อาหารดั้งเดิมของญี่ปุ่นที่เรียกว่า วาโชกุ washoku แม้จะมีเทคนิคในการการทำที่ซับซ้อน แต่ก็มีรสชาติที่อร่อย เรียบง่าย และสวยงาม โดบจะเน้นวัตถุดิบหลักโดยไม่ทำให้เสียรส และขับรสเด่นออกมา คนญี่ปุ่นยังให้ความสำคัญอย่างมาก กับวัตถุดิบตามฤดูกาลหรือ kisetukan ซึ่งเป็นการใช้วัตถุดิบในแต่ละฤดูกาล ที่ดีที่สุดในช่วงเวลาหนึ่งแต่ละปีคือ ฤดูใบไม้ผลิ ฤดูร้อน ฤดูใบไม้ร่วง และฤดูหนาว

ลักษณะจุดเด่นของอาหารญี่ปุ่น

ชาวญี่ปุ่นได้พัฒนาเทคนิคการใช้มีด เพื่อหั่นวัตถุดิบอย่างประณีตบรรจง เนื่องจากทุกอย่างใช้ตะเกียบรับประทาน เนื้อสัตว์และปลา จะถูกหั่นเป็นชิ้นขนาดพอดีคำก่อนปรุงอาหาร นอกจากเทคนิคการใช้มีด และการใช้วัตถุดิบสดใหม่ตามฤดูกาลแล้ว ลักษณะพิเศษอีกอย่างของอาหารญี่ปุ่นก็คือความใส่ใจในรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ และความสวยงามของการนำเสนอ ซึ่งมักจะขยายออกไปถึงชามและจานที่นำเสนอในแต่ละจานด้วย



อาหารและวัตถุดิบหลัก

การปรุงอาหารญี่ปุ่นโดดเด่นด้วยการใช้สาหร่าย น้ำซุปดาชิ ที่ทำจากสาหร่ายคอมบุ และปลาโอแห้ง สาหร่ายโนริมักใช้เป็นเครื่องปรุง และสาหร่ายวากาเมะ มักใช้ในซูชิ วัตถุดิบหลักของญี่ปุ่นอีกอย่างคือถั่วเหลือง ที่มาในรูปแบบของซอสโชยุ เต้าหู้ และเต้าเจี้ยวมิโซะ มีถั่วและญี่ปุ่นปรุงสุกและรับประทานเป็นของว่าง

ข้าวก็มีความสำคัญในอาหารญี่ปุ่น โดยจะเสิร์ฟเป็นข้าวสวยในอาหารส่วนใหญ่ และใช้ทำซูชิ (ข้าวปรุงรสด้วยน้ำส้มสายชู) สาเก (ไวน์ข้าว) และมิริน (ไวน์ข้าวหวาน) ข้าวพันธุ์พิเศษที่มีปริมาณแป้งสูงกว่าจะถูกนึ่ง และโขลกเป็น โมจิ ซึ่งมักใช้ในพิธีกรรม ราเม็ง เป็นเมนูที่นิยมอย่างมาก ทำจากข้าวสาลี บัควีท หรือบุก (คอนเนียคุ) รับประทานในซูชิหรือจิ้มกับซอสต่างๆ สามารถเสิร์ฟแบบร้อนหรือเย็น เห็ดก็เป็นวัตถุดิบที่ทรงคุณค่า เห็ดที่มีชื่อเสียงที่สุดคือ เห็ดชิตาเกะ มีจำหน่ายตลอดทั้งปี ทั้งในแบบแห้งและแบบสด

ชาวญี่ปุ่นส่วนใหญ่ใช้การเคี้ยวและลวกผัก เย่าง ผัด หรือ ซุปแบ่งทอด และปลามักจะเสิร์ฟดิบในรูปแบบของซาซิมิหรือซูชิ ในขณะที่ปลาขนาดเล็กกว่ามักจะเคี้ยว ย่าง หรือ ลวก แต่ไม่นิยมใช้วิธีประกอบอาหารโดยการอบ

อาหารญี่ปุ่น 100 เมนูยอดฮิตที่คุณไม่ควรพลาด

1. ซูชิ Sushi すし



ซูชิ Sushi **すし** เป็นตัวแทนอาหารญี่ปุ่นที่มีชื่อเสียงไปทั่วโลก โดยปกติจะประกอบไปด้วยข้าว สารพัดอาหารทะเล ที่มาจัดเรียงเป็นหน้า และสาหร่ายทะเล มีเครื่องเคียงเป็น วาซาบิ และ โชยุ ถึงแม้ว่าการพูดถึง ซูชิ เราจะนึกถึงปลา ดิบลอยมาเป็นอันดับแรก แต่ส่วนประกอบหลักของซูชิทุกประเภทก็คือข้าวค่ะ ข้าวที่มีน้ำสัมผัสสายชูปรุงรส เดิมทีซูชิ เป็นเพียงวิธีการถนอมปลาเท่านั้น วันเวลาเลื่อนผ่านไป การทำซูชิไม่ได้เป็นข้าวที่หมักกับปลาอีกต่อไป ไปแต่ใช้น้ำสัมผัสสายชูปรุงรสข้าวและรับประทานร่วมกับปลาดิบ และแตกแขนงเป็นซูชิประเภทต่างๆ **นิกิริซูชิ nigiri Sushi** ,**มakiซูชิ maki Sushi** ,**อุรามากิ Uramaki Sushi** ,**อุรามากิ Uramaki Sushi** ,**นาเรซูชิ Nare Sushi** และ **Temaki Shshi** เทமாகิซูชิ

2. ราเมง Ramen **ラーメン**



ราเมง Ramen **ラーメン** เป็นก๋วยเตี๋ยวของญี่ปุ่น ที่ปรากฏหลักฐานครั้งแรกในปี 1910 เมื่อพ่อครัวชาวจีนผสม บะหมี่เข้ากับน้ำซุปรสเค็ม เส้นบะหมี่เหนียวนุ่มยาว สีเหลืองทองสดใส ผสมผสานกับ น้ำซุปต่างๆ ราเมงก็ได้ถือกำเนิดขึ้น ณ จุดนั้น น้ำซุปราเมงของญี่ปุ่น จะมีสองลักษณะคือ น้ำซุปแบบเข้มข้น หรือ *kotteri* และแบบใส รสชาติเบาหวานง่าย หรือ *assari/paitan* ขึ้นอยู่กับการเคี่ยวกระดูก ส่วนมากน้ำซุปราเมงมักจะทำขึ้นจาก น้ำต้มกระดูก หรืออาหารทะเลแห้ง ผสมกับ หัวหอม กระเทียม ขิง ต้นหอม และเห็ด

3. โมจิ Mochi もち



โมจิ Mochi もち เป็นขนมชิ้นเล็กๆ ที่ทำจากข้าวเหนียว โมจิเป็นส่วนสำคัญของอาหารและวัฒนธรรมญี่ปุ่น การเตรียมโมจิเริ่มต้นด้วยขั้นตอนที่ต้องใช้เวลามากในการตำข้าวเหนียวตำไปเรื่อยๆ จนกลายเป็นเนื้อเดียวกัน

โมจิสามารถรับประทานเป็นอาหารคาวได้ โดยจะเป็นซูปและของว่าง แต่โดยทั่วไปจะพบโมจิในรูปแบบของหวาน โมจิมักจะแต่งด้วยสีผสมอาหาร ทำให้เกิดมีสีสันที่น่ารื่นรมย์ ขนมที่มีชื่อเสียงที่ทำจากโมจิคือ ไดฟุกุ

4. ยากินิกุ Yakiniku 焼き肉



ยากินิกุ Yakiniku 焼き肉 คือเทคนิคของญี่ปุ่นในการปรุง เนื้อและผัก ขนาดพอดีคำบนตะแกรง ยากินิกุมักตั้งกำเนิดจากเกาหลีและได้รับแรงบันดาลใจจากอาหารเกาหลีที่มีชื่อเสียงคือคัลบี้ และบูลโกกิ แม้ว่าเนื้อในยากินิกุมักจะไม่หมักก่อนย่าง แต่จะเน้นรสชาติที่แท้จริงของเนื้อ และมีซอสสำหรับซบรสเด่นของเนื้อเท่านั้น

เนื้อสัตว์ที่ได้รับความนิยมมากที่สุดสำหรับยากินิกุ ได้แก่ เนื้อวัว เนื้อหมู ไก่ และ อาหารทะเลหลากหลายชนิด มักจะเสิร์ฟกับซอส เช่น ซอสโชยุ ซอสมิโซะไปจนถึงซอสน้ำมันกระเทียม

5. ซาซิมิ Sashimi 刺身



ซาซิมิ Sashimi 刺身 เป็นอาหารขึ้นชื่ออันโอชะของญี่ปุ่นที่ประกอบด้วยปลาดิบหั่นบางๆ อาหารทะเล หอย หรือแม้แต่เนื้อสัตว์ เลิฟพร้อมโชยุ และส่วนผสมอื่นๆ เช่น วาซาบิ หรือขิงดอง วัตถุดิบจากท้องทะเลที่ใช้ในการทำซาซิมิ ได้แก่ ทูน่า แซลมอน ปลาหมึก หอยเชลล์ วาฟ และปลาหมึก

ซาซิมิสามารถหั่นได้หลายวิธี เพื่อปรับเปลี่ยนรูปลักษณะของอาหาร ตั้งแต่ปลาที่บางมากไปจนถึงชิ้นที่หนามาก และมักจะเสิร์ฟเป็นอาหารจานตกแต่งด้วยใบชิโสะ แดงกวา และสาหร่ายทะเล และไซเท้าชอย อย่างประณีตสวยงาม

6. ยากิโทริ Yakitori やきとり



ยากิโทริ Yakitori やきとり คือไก่ย่างแบบญี่ปุ่น เนื้อไก่เสียบกับไม้เสียบชนิดหนึ่งที่เรียกว่าคูกิ (ซึ่งสามารถทำจากเหล็กหรือไม้ไผ่ก็ได้) แล้วย่างด้วยไฟถ่านตามตำรับดั้งเดิม รูปแบบของยากิโทริขึ้นอยู่กับวิธีการหั่นไก่และวิธีการทำ ขั้นตอนสำคัญในการทำยากิโทริคือ การปรุงรสทั้งแบบเค็ม และแบบหวาน ซึ่งสามารถทำได้ระหว่างย่างหรือหลังการย่าง รสเค็มเป็นเพียงการปรุงรสด้วยเกลือ ที่บางครั้งอาจจะโรยพริกไทย ในขณะที่มีรสหวาน จะปรุงรสด้วยซอสที่ทำจาก มิริน โชยุ สาเก และน้ำตาล

7. วากาชิ Wakashi 和菓子



วากาชิ Wakashi 和菓子 เป็นขนมญี่ปุ่นแบบดั้งเดิมที่มักทำจากส่วนผสมจากธรรมชาติ เช่น ธัญพืช และถั่วอะซูกิ ขนมหวานมักจะเสิร์ฟพร้อมกับชา และแบ่งออกเป็นสามประเภท: นามากาชิ (ขนมสด), ฮันนามากาชิ (ขนมกึ่งแห้ง) และอิคาชิ (ขนมแห้ง)

วากาชิมีเอกลักษณ์เฉพาะด้วยการออกแบบ ในฤดูใบไม้ผลิ เมื่อดอกซากุระบานเต็มที่ ผู้ผลิตจึงทำวากาชิเป็นรูปดอกซากุระโดยใช้กลีบดอกหรือใบของซากุระ ต้นกำเนิดของขนมเหล่านี้มีมาตั้งแต่สมัย ยาโยอิ โดยทำจากถั่ว ผลไม้ และผลเบอร์รี่จากธรรมชาติ ป็นประติษฐ์ออกมาในรูปแบบต่างๆ อย่างบรรจงสวยงาม

8. โอนิกิริ ข้าวปั้น Onigiri おにぎり



โอนิกิริ ข้าวปั้น Onigiri おにぎり ข้าวปั้นญี่ปุ่นและอาหารปิกนิกยอดนิยม มีต้นกำเนิดศตวรรษที่ 11 เมื่อเรียกกันว่า หงจิกิ และบันทึกไว้ในไดอารี่ของ เลดัมุราซากิ ผู้เขียน *The Tale of Genji* (ซึ่งเชื่อว่าเป็นนวนิยายเรื่องแรกของโลก) โดยทั่วไปแล้ว โอนิกิริจะห่อด้วยสาหร่ายโนริ ใส่อาจเป็นไส้ปลาแซลมอน บัวยูเมะโบชิ เห็ดยาง หรือเห็ดสด หรือผักต่างๆ ในทุกวันนี้ โอนิกิริมักจะเป็นเมนูประจำบ้าน และหาได้ทุกที่ในญี่ปุ่น ตั้งแต่สวนสาธารณะและชายหาด ไปจนถึงร้านสะดวกซื้อหรือร้านของชำสุดหรู

9. เกียวซ่า Gyoza ギョーザ



เกียวซ่า Gyoza ギョーザ เกียวญี่ปุ่นวซ่าที่มีชื่อเสียง มีรูปลักษณะเป็นรูปพระจันทร์เสี้ยว ที่มีต้นกำเนิดมาจากเกียวแบบจีนโบราณ สูตรอาหารถูกดัดแปลงเล็กน้อยเพื่อให้เข้ากับรสชาติของญี่ปุ่น และในไม่ช้าเกียวซาก็กลายเป็นหนึ่งในอาหารญี่ปุ่นยอดนิยม วัตถุดิบเกียวซ่าประกอบด้วยแผ่นแป้งห่อบางๆ ทำด้วยแป้งสาลี ไข่ และน้ำ แล้วยัดไส้ด้วยส่วนผสมของเนื้อสัตว์และผัก ส่วนผสมที่ใช้ในทำไส้นั้นเป็นหมูสับ หรือไก่ และผักกะหล่ำปลี กุ้ยช่าย กระเทียม ขิง และต้นหอมจำนวนมาก

10. ชาบู ชาบู Shabu-shabu しabuしabu



ชาบู ชาบู Shabu-shabu しabuしabu เป็นอาหารญี่ปุ่นยอดนิยมซึ่งประกอบด้วยเนื้อหั่นบาง ๆ และผักที่ปรุงในน้ำซุป เมนูนี้เป็นวิวัฒนาการมาจากการทำอาหารแบบหม้อเตี่ยว nabemono แบบมองโกเลีย ชื่อของมันคือหมายถึงเสียงที่เกิดขึ้นเมื่อชิ้นเนื้อหั่นเป็นชิ้นผ่านน้ำ

เนื้อวัวเป็นเนื้อสัตว์ที่ได้รับความนิยมมากที่สุด แต่ชาบูชาบูก็ยังสามารถปรุงด้วยเนื้อแกะ ไก่ หมู เป็ด ปู หรือ กุ้งมังกร และมักเสิร์ฟข้าวสวย และซอสหลากหลายชนิดควบคู่ไปกับอาหารจานหลัก โดยทั่วไปแล้วเมนูนี้จะรับประทานร่วมกันในครอบครัว และหมู่เพื่อนฝูง

11. ทงคัตสึ Tonkatsu とんかつ



ทงคัตสึ Tonkatsu とんかつ หมูชุบเกล็ดขนมปังชุบเกล็ดขนมปัง อาหารญี่ปุ่นที่ได้รับอิทธิพลจากตะวันตก แต่เมื่อเวลาผ่านไป ทงคัตสึได้ปรับรสชาติให้เข้ากับคนญี่ปุ่นมากขึ้นเรื่อยๆ ทงคัตสึเป็นอาหารที่นิยมทานกับข้าว และซุป แต่สามารถประยุกต์เป็นรูปแบบต่างๆได้มากมาย เช่นทำเป็นแซนวิช จับคู่กับราเม็ง หรือเสิร์ฟพร้อมแกงเป็นคัตสึคาเร

12. ยากิโซบะ Yakisoba 焼きそば



ยากิโซบะ Yakisoba 焼きそば ยากิโซบะเป็นบะหมี่ผัดของญี่ปุ่น มีต้นกำเนิดมาจากจีน chowmain เป็นการผสมผสาน เนื้อสัตว์และผักต่างๆ ที่มีแพร่หลายในญี่ปุ่น มักจะเป็นหมู กะหล่ำปลี หัวหอม และแครอท ส่วนเส้นบะหมี่ที่ใช้กันทั่วไปในจานนี้คือบะหมี่ราเม็ง (ทำด้วยแป้งสาลี) หรือบะหมี่โซบะ (ทำด้วยบัควีท)

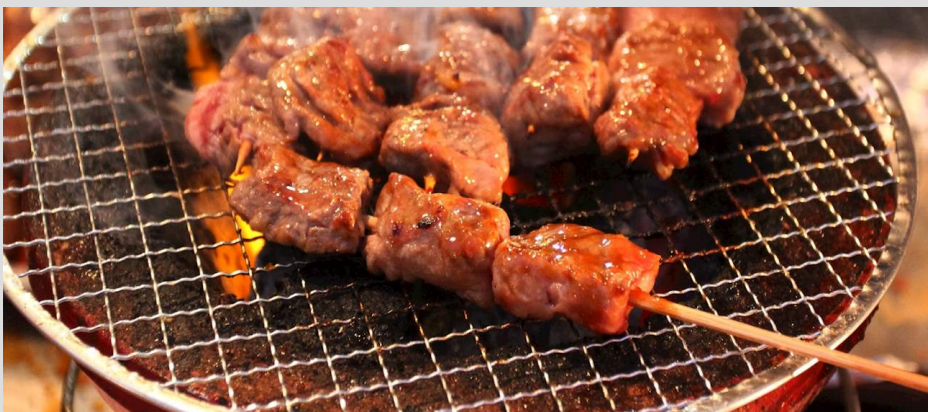
ยากิโซบะสามารถหาที่รับประทานได้ไปในญี่ปุ่น สามารถพบได้ในร้านอาหาร หรือแผงลอยแบบดั้งเดิม และก็มีมักจะเป็นเมนูประจำบ้านด้วยเช่นกัน ในญี่ปุ่นมียากิโซบะมากมายหลายชนิดสูตร และร้านอาหาร และแต่ละครอบครัว ต่างก็มีสูตรยากิโซบะลับเฉพาะที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะของตัวเอง

13. คาระ แกงกะหรี่ญี่ปุ่น Kare カレ



คาระ แกงกะหรี่ญี่ปุ่น Kare カレ แกงกะหรี่สไตล์ญี่ปุ่นที่รู้จักกันในชื่อ karē เป็นหนึ่งในอาหารยอดนิยมในญี่ปุ่น ประเทศ เริ่มได้รับความนิยมในญี่ปุ่นในช่วงสมัยเมจิ (พ.ศ. 2411-2455) เมื่ออังกฤษนำเมนูนี้เข้ามาเผยแพร่ให้คนญี่ปุ่น ความแตกต่างหลักระหว่างแกงกะหรี่อินเดียกับญี่ปุ่นคือ แกงกะหรี่อินเดียใช้เครื่องเทศผสมกัน ในขณะที่แกงกะหรี่ญี่ปุ่นทำด้วยผงกะหรี่ ในญี่ปุ่นมีแกงกะหรี่ 3 รูปแบบคือ - karē raisu (แกงกะหรี่ราดข้าว), karē udon (แกงกะหรี่บนเส้นอุด้ง) และ karē-pan (ขนมปังสอดไส้แกงกะหรี่)

14. คูชิยากิ Kushiyaki 串焼き



คูชิยากิ Kushiyaki 串焼き เป็นเทคนิคการทำอาหารของญี่ปุ่นประเภทปิ้งย่าง ที่มีทั้งเนื้อเสียบไม้และย่าง อาหารทะเล หรือแม้แต่ผัก และเต้าหู้ และจะปรุงรสโดยใช้เกลือ (Shio) หรือซอสหวาน และ โชยุ

คูชิยากิควรปรุงสดใหม่และเสิร์ฟทันทีหลังการย่าง เครื่องเคียงที่รับประทานคู่กับคูชิยากิประกอบด้วยข้าวและญี่ปุ่นสลัด หรือผักดอง คูชิยากิ ที่เก่าแก่และพบได้บ่อยที่สุดคือ ยากิโทริ ซึ่งปรุงด้วยเนื้อไก่ต่างๆ และอาจรวมถึงเครื่องใน

15. เทป็นยากิ Teppanyaki 鉄板焼き



เทป็นยากิ Teppanyaki 鉄板焼き เป็นเทคนิคของญี่ปุ่นในการย่างส่วนผสมที่หลากหลายบนแผ่นเหล็ก ชื่อของมันมาจากคำสองคำ: Teppan หรือแผ่นเหล็กและยากิ หมายถึงย่าง โดยรวมเทป็นยากิหมายถึง อาหารหลากหลายที่ปรุงโดยย่างบนแผ่นเหล็ก เนื้อสัตว์ที่ทำเป็นสเต็ก อาหารทะเล ผัก ข้าว และผัดยากิโซบะเป็นเทป็นยากิประเภทหนึ่ง ที่ได้รับความนิยมมากที่สุด และในร้านอาหาร มักจะวางแผ่นเหล็กไว้หน้าลูกค้าเพื่อชมการทำงานของเชฟ

16. เทอริยากิ Teriyaki 焼き



เทอริยากิ Teriyaki 焼き เป็นเทคนิคการทำอาหารญี่ปุ่นที่ส่วนผสมจะถูกย่าง หลังจากนั้นก็หมักในซอสเทอริยากิ ซึ่งประกอบไปด้วยโชยุ มิริน และ น้ำตาล คำว่าเทอริยากิ คือการรวมกันของทั้งสองคำ เทอริ Teri หมายถึงความฉ่ำวาว และยากิ แปลว่า ย่าง

เทอริยากิโดดเด่นด้วยรูปลักษณะที่แวววาว เกิดจากการใช้ซอสเทอริยากิ นักประวัติศาสตร์ด้านอาหารอ้างว่าเทอริยากิถูกคิดค้นขึ้นครั้งแรกโดยเชฟชาวญี่ปุ่นในศตวรรษที่ 17 โดยเนื้อที่นำมาทำเป็นเทอริยากิ มักจะเป็นเนื้อสัตว์ประเภท หมู ปลา หรือเนื้อ

17. สุกียากี้ Suki-yaki すき焼き



สุกียากี้ Suki-yaki すき焼き เป็นหม้อไฟที่มีน้ำซุปรสหวานและเค็ม มักจะต้มบนเตาแก๊สแบบพกพา ในกระทะเหล็กทรงตื้นแบบดั้งเดิม อาหารญี่ปุ่นยอดนิยมนี้มักทำจากเนื้อวัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งเนื้อลายหินอ่อน ถือว่าเป็นสุดยอดเนื้อที่จะใส่ในสุกียากี้ แต่สามารถใช้เนื้อหมู หรือเต้าหู้ เป็นแหล่งโปรตีนสำหรับอาหารมังสวิรัตได้เช่นกัน

ส่วนประกอบอื่นๆ ในสุกียากี้ ได้แก่ ผักกาดขาวหั่น หีต ดันหอม วุ้นเส้นบุก และใบชุงกิกุ ส่วนผสมทั้งหมดจะถูกต้มในน้ำซุป ที่มีส่วนผสมของมิริน โชยุ และน้ำตาล

18. นาเบะโมโนะ Nabemono なべ物



นาเบะโมโนะ Nabemono なべ物 เป็นอาหารญี่ปุ่นจำพวกหม้อไฟ ที่ปรุงด้วยวัตถุดิบที่หลากหลาย ในร้านอาหาร มักจะจัดเตรียมไว้บนโต๊ะและเสิร์ฟให้ลูกค้า ชื่อของ นาเบะโมโนะ นี้มาจากการรับประทานหม้อไฟแบบดั้งเดิมที่เรียกว่า นาเบะ ในขณะที่ โมโนะหมายถึงสิ่งของ ซึ่งหมายถึงวัตถุดิบที่เอามาสำหรับต้มรวมกัน

น้ำซุพนาเบะ จะเป็นน้ำซุพดาชิ สาเก และโชยุ และใส่เนื้อสัตว์มากมาย เช่น อาหารทะเล ผัก และเส้น วางอยู่บนโต๊ะ และใส่ลงในหม้อเวลาจะรับประทาน

19. ไคเซกิ Kaiseki 懐石



ไคเซกิ Kaiseki 懐石 เป็นอาหารค่ำแบบคอร์ส จัดเสิร์ฟแบบญี่ปุ่นดั้งเดิมที่ประกอบด้วยอาหาร 6 ถึง 15 ชนิด เช่น มูโคชิเกะ (ซาซิมิ), ซูชิโมโนะ (ซูชิ), คุชิโทริ (เครื่องเคียงขนาดเล็ก), ซิอิซากะนะ (อาหารเรียกน้ำย่อยและสาเก), ยากิโมโนะ (ปลาย่าง) และ ผักดอง เป็นต้น

คำว่าไคเซกิ หมายถึงหินร้อนในซูดกิโมโน เพื่อสื่อความเชื่อที่นิยมว่านักบวชนิกายเซน จะวางหินร้อนที่ห่อด้วยผ้าขนหนูไว้ใกล้ห้อง เพื่อรักษาอาการหิวระหว่างการสวดมนต์ทุกวัน ในตอนแรกไคเซกิเป็นอาหารมังสวิรัตที่เสิร์ฟระหว่างพิธีชงชา เนื่องจากเชื่อกันว่าชาจะมีรสชาติดีขึ้นหากแขกไม่หิว

20. โอมุไรซ์ Omurice オムライス



โอมุไรซ์ Omurice オムライス เป็นออมเล็ตฟิวชั่นสไตล์ญี่ปุ่นนี้ ข้าวมักจะผัดกับไก่และซอสมะเขือเทศ จากนั้นห่อด้วยไข่ที่เจียวโดยใช้ไฟอ่อนแผ่นบาง ปิดท้ายด้วยราดท็อปปิ้งด้วยซอสมะเขือเทศ

กระแสดันกำเนิด แหล่งหนึ่งอ้างว่าถูกสร้างขึ้นในโตเกียวเป็นอาหารที่ปรุงอย่างรวดเร็ว เพื่อเลี้ยงพนักงานร้านอาหาร อย่างไรก็ตาม อีกแหล่งหนึ่งเล่าว่า ที่จริงแล้วมันถูกคิดค้นขึ้นในโอซาก้าเพื่อเป็นอาหารที่ออกแบบมาเป็นพิเศษสำหรับลูกค้าเฉพาะที่สั่งเป็นของว่าง

21. คาราอะเกะ Karaage 唐揚げ



คาราอะเกะ Karaage 唐揚げ คือ การทอดแบบแห้ง เป็นเทคนิคการปรุงอาหารแบบญี่ปุ่น โดยที่อาหารหลายชนิด จะถูกคลุกด้วยแป้งก่อนแล้วจึงนำไปทอด การใช้แป้งเคลือบ จะช่วยรักษาปริมาณน้ำตามธรรมชาติของอาหารทอด และทำให้เกิดพื้นผิวด้านนอกที่กรอบ แต่ด้านในหวานนุ่มชุ่มฉ่ำ สามารถใช้แป้งต่างๆเคลือบได้เช่น แป้งสาลี มันสำปะหลัง หรือแป้งมันฝรั่ง

คาราอะเกะสามารถใช้ในการทอดเนื้อสัตว์ และปลา แต่ส่วนใหญ่มักจะเป็นเนื้อไก่ และจะหมักกับซอสพิเศษที่เรียกว่า ทัสสึทาอะเกะ tatsutaage โดยจะหมักเนื้อในซอสที่มีส่วนผสมของสาเก โชยุ และน้ำตาล จากนั้นคลุกด้วยแป้ง แล้วนำไปทอด

22. เทมปุระ Tempura



เทมปุระ Tempura เป็นวิธีการทำอาหารแบบญี่ปุ่นนั้นโดดเด่นด้วยรสชาติ ที่ความเรียบง่าย การทำไม่ยาก เพียงแค่นำไปชุบแป้งทอด วัตถุดิบที่นิยมสำหรับจานนี้ได้แก่ กุ้ง หอยเชลล์ ปลาหมึก และ ปูตัวเล็ก หรือ ผัก เช่น เห็ดหอม หน่อไม้ฝรั่ง มะเขือยาวญี่ปุ่น และถั่วลันเตา

แป้ง เป็นส่วนที่สำคัญที่สุดของเทมปุระ ซึ่งประกอบด้วยแป้ง ไข่ และน้ำ ทำให้ส่วนผสมชุ่มชื้นและมีรสชาติ ดันกำเนิดเชื่อกันว่ามาจากมิชชันนารีนิกายเยซูอิต ที่เดินทางมาญี่ปุ่นจากโปรตุเกสในศตวรรษที่ 16 เป็นแรงบันดาลใจที่ทำให้เกิดเมนูจานนี้

23. ดงบุริ Donburi 丼



ดงบุริ Donburi 丼 เป็นอาหารที่เสิร์ฟมาในชาม สามารถทำได้ด้วยดินเหนียว เซรามิก หรือไม้ที่มีฝาปิด และในชามที่อปปิ้งที่อยู่พูนซามซาม เติมไปด้วยหน้า เนื้อสัตว์และผักต่างๆ ที่ผัดมาอย่างกลมกล่อม ในญี่ปุ่นปัจจุบัน แม้แต่อาหารกลางวันที่บรรจุอยู่ในกล่องประเภทนี้ก็ถือเป็นดงบุริ

ต้นกำเนิดตามเอกสารบางฉบับ เป็นแนวคิดของญี่ปุ่นตั้งแต่สมัยศตวรรษที่ 17 เมนูทำด้วยปลาไหล และรับประทานในโรงละคร ในไม่ช้ามันก็กลายเป็นที่นิยมอย่างมาก เพราะเป็นอาหารที่ปรุงง่าย แต่มีคุณค่าทางโภชนาการและอร่อย

24. ชาชู Chashu チャーシュー



ชาชู Chashu チャーシュー คือหมูสามชั้นนำไปตุ๋นช้าๆ ซึ่งเป็นอาหารหลักของญี่ปุ่นที่ปรุงรสด้วยโชยุ และสาเก แบบดั้งเดิม งานนี้สามารถทำในรูปแบบหมูสามชั้นแบนได้ หรือม้วนเป็นชั้นๆ เพื่อให้ได้รูปแบบที่ซับซ้อนมากขึ้น

หมูสามชั้นที่ปรุงแล้วเคลือบด้วยซีอิ๊วหอม ๆ มิริน สาเก และน้ำตาล ซอสยังปรุงรสด้วยขิง และต้นหอมหั่นฝอย และเนื้อหมูที่เคี้ยวด้วยไฟอ่อนเป็นเวลาหลายชั่วโมง จนกระทั่งซึมซับรสชาติทั้งหมดทุกชั้น และเปลี่ยนหมูสามชั้นหนาให้กลายเป็นชิ้นเนื้อที่นุ่ม นุ่ม และชุ่มฉ่ำอย่างไม่น่าเชื่อ

25. โคร็อกเกะ Korokke コロッケ



โคร็อกเกะ Korokke コロッケ เป็นเมนูทอดสไตล์ญี่ปุ่น ดัดแปลงมาจากอาหารฝรั่งเศส โครเก้ croquette ประกอบด้วยมันฝรั่งบดกับเนื้อสับ อาหารทะเล หรือผัก บั่นเป็นก้อนชุบแป้ง ไข่ แล้วเกล็ดขนมปัง แล้วนำไปทอด

ว่ากันว่าโคร็อกเก้ฝรั่งเศสถูกนำมาใช้ในญี่ปุ่นในปี พ.ศ. 2430 แต่ในปัจจุบันนี้สามารถพบได้ในซูเปอร์มาร์เก็ตและร้านค้าเกือบทุกแห่งในญี่ปุ่น เนื่องจากมีราคาไม่แพง แต่อร่อยและมีรสชาติดีมาก ได้รับความนิยมอย่างล้นหลาม

26. ดังโงะ Dango 団子



ดังโงะ Dango 団子 เป็นขนมหวานแบบดั้งเดิมของญี่ปุ่น ทำด้วยแป้งข้าวเจ้า และซอสน้ำตาล เสียบไม้ บางภูมิภาคของญี่ปุ่นใช้แป้งประเภทอื่น (เช่น แป้งมันฝรั่ง หรือลูกเดือย) หรือเป็นวัตถุดิบที่ไม่แป้งเช่น ชาเขียวหรือถั่วอะซูกิ ดังโงะมักถูกเสิร์ฟรับประทานกับ ชาเขียวร้อนๆ

27. ซีเคโมโนะ Tsukemono 漬物



สึเกะโมโนะ Tsukemono 漬物 ผักดองญี่ปุ่นที่หั่นบางๆ เรียกว่า สึเกะโมโนะ tsukemono เป็นส่วนที่ขาดไม่ได้ของทุกสำรับญี่ปุ่น *washoku* , อาหารญี่ปุ่นแบบดั้งเดิม Tsukemono สามารถเสิร์ฟเป็นเครื่องเคียง หรือเสิร์ฟพร้อมกับข้าวเป็น *okazu* (กับข้าว) พร้อมเครื่องดื่มเป็น *otsumami* (ของว่าง) หรือแม้แต่เป็นส่วนหนึ่งของพิธีชงชาแบบญี่ปุ่น

ผักดองหลากสีและรูปทรงต่างๆ เหล่านี้ทำมาจากผลไม้และผักดองหลายชนิด ที่นิยมมากที่สุด ได้แก่ หัวไชเท้า , มะเขือ , แดงกวา, บัววย, หัวผักกาด, แครอท, รากโกโบ, กะหล่ำปลีแนปปะ และขิง เป็นต้น

28. โซบะ Soba



โซบะ Soba โซบะเป็นเมนูเส้นแบบดั้งเดิมของญี่ปุ่น ที่สามารถเสิร์ฟได้ทั้งร้อนหรือเย็น เป็นอาหารมีมาตั้งแต่สมัยเอโดะ หนึ่งในอาหารโซบะที่พบมากที่สุดคือโมริโซบะ ซึ่งเป็นบะหมี่เย็น ทานกับซอสชิยุ

เมนูโซบะยอดนิยม ได้แก่ โซบะคิทสึเนะ โซบะทานุกิ โซบะเทมปุระ และคาเกะโซบะ นอกจากนี้ยังมีอาหารโซบะประจำภูมิภาค เช่น อิตะโซบะ (จังหวัดยามากาตะ), โซบะมัทชะ (จังหวัดอุจิ), นิชินโซบะ (จังหวัดเกียวโต) และวันโกะโซบะ (จังหวัดอิวาเตะ)

29. อุด้ง Udon うどん



อุด้ง Udon うどん เส้นบะหมี่ญี่ปุ่นที่หนาและเคี้ยวหนึบซึ่งทำจากแป้งสาลี เส้นก๋วยเตี๋ยวมีลักษณะกลมและมีเนื้อแน่นและเคี้ยวหนึบ เมนูที่พบบ่อยที่สุดและเรียบง่ายที่สุดคือ คาเกะอุด้ง อุด้งในน้ำซุปรที่ปรุงด้วย โชยุ ดาชิ และมีริน

แม้ว่าคาเกะอุด้งจะเสิร์ฟร้อน แต่อุด้งก็สามารถเสิร์ฟแบบเย็นได้เช่นกัน ซึ่งมักเสิร์ฟจะเป็นช่วงฤดูร้อน ท็อปปิ้งสำหรับอุด้ง ก็มักจะแตกต่างกันตามฤดูกาลเช่นกัน ได้แก่ ผักชุบแป้งทอดนุ่มๆ กุ้ง ดันหอยหั่นฝอย เต้าหู้ทอด หรือแม้แต่โมจิ

30. นัตโตะ Nattō なっとう



นัตโตะ Nattō なっとう หรือถั่วหมัก ทำมาจากถั่วเหลืองหมัก กระบวนการในการหมักจะใช้เวลานานในสมัยโบราณ แต่ปัจจุบันนี้จะเร็วกว่ามากเพราะมีการเติมเชื้อแบคทีเรีย *Bacillus subtilis* หรือที่เรียกกันในชื่อญี่ปุ่นว่า นัตโตะคิน nattō-kin

การหมักขั้นสุดท้ายส่งผลให้มีเนื้อสัมผัสที่อันเป็นเอกลักษณ์ของถั่วเน่า พร้อมกับเส้นใยเหนียวที่จะยึดเมล็ดถั่วไว้ด้วย

กัน หากคนให้เข้ากัน มีความหนืดมากขึ้น ทำให้เกิดประสบการณ์การกินที่ไม่เหมือนใคร เนื่องจากผลิตโดยการหมัก นัตโตะจึงมีกลิ่นฉุนอันโดดเด่น

31. โอโคโนมียากิ Okonomiyaki



โอโคโนมียากิ Okonomiyaki รูปร่างหน้าตาคล้ายกับไข่เจียวหรือแพนเค้ก โอโคโนมียากิเป็นอาหารญี่ปุ่นเมนูยอดนิยม ทำจาก แป้ง ไข่ น้ำ มันเทศขูด และกะหล่ำปลีฝอย วัตถุดิบที่อปปิ้งเพิ่มเติมเช่น ปลา อาหารทะเล เนื้อสัตว์ ผัก หรือชีส ก็ถูกเพิ่มลงในส่วนผสมเป็นครั้งคราว

จากนั้นนำส่วนผสมไปทอดในกระทะคล้ายกับแพนเค้ก และสุดท้ายโรยหน้าด้วยเครื่องปรุงรส เช่น มายองเนสญี่ปุ่น ซิงดอง ปลาหรือสาหร่ายป่น และราดด้วยซอสที่คล้ายกับซอสทาโกะยากิ เมนูนี้หารับประทานได้ทุกทั่วไปในญี่ปุ่น แต่โอโคโนมียากิชื่อดังต้องไปรับประทานที่ภูมิภาคคันไซ

32. ไข่ตุ๋นญี่ปุ่น Chawanmushi 茶碗蒸し



ไข่ตุ๋นญี่ปุ่น Chawanmushi 茶碗蒸し เป็นไข่ตุ๋นเนื้อละมุน ที่หนึ่งถ้วยชา แต่ละส่วนของจานจะเสิร์ฟในถ้วยที่มีฝาปิดขนาดเล็ก เป็นน้ำย่อยหรือเป็นส่วนหนึ่งของอาหารมื้อใหญ่ ไข่ตุ๋นมักจะประกอบด้วยส่วนผสมของไข่ แล้วปรุงแต่งด้วยส่วนผสมมากมาย เช่น ดาชิ (น้ำสต็อกญี่ปุ่น) โชยุ เห็ด เต้าหู้ เปาะก๊วย หรือกุ้ง

ไข่ตุ๋นมีต้นกำเนิดในเกียวโตและโอซาก้าในสมัยคันเซ ต่อมาได้แพร่กระจายไปยังเอโดะและนางาซากิ สามารถเสิร์ฟไข่ตุ๋น ได้ทั้งแบบร้อน อุ่น หรือเย็น และตกแต่งด้วยแครอทหั่นฝอย ผักชีฝรั่งญี่ปุ่น หรืออาหารทะเลอื่นๆ

33. เซมเบ้ Senbei 煎餅



เซมเบ้ Senbei 煎餅 คือข้าวเกรียบกรอบ จากประเทศญี่ปุ่น มีสี รูปร่าง และรสชาติที่หลากหลาย เชื่อกันว่าเซมเบ้มีต้นกำเนิดในสมัยราชวงศ์ถังในปี ค.ศ. 737 โดยทำมาจากมันฝรั่ง ข้าวเหนียว หรือแป้งสาลี

เซมเบ้รสโชยุ เป็นเซมเบ้ที่ได้รับความนิยมอันดับหนึ่ง ต่อมาได้มีการคิดค้นเซมเบ้รสอื่นๆตามมา การทำเซมเบ้จะทำจากข้าวและจะนำไปอบหรือทอดก็ได้

34. ไทยากิ Taiyaki 鯛焼き



ไทยากิ Taiyaki 鯛焼き เป็นเค้กรูปปลาของญี่ปุ่น ที่มักจะบริโภคเป็นอาหารว่าง ทำจากแป้ง และสอดไส้ถั่วหวานอะซูกิ โดยปกติแล้วจะเสิร์ฟแบบร้อนๆ และมักจะพบกับแผงขายในช่วงเทศกาลฤดูหนาว ต้นกำเนิดเชื่อกันว่าขนมหวานนี้มีต้นกำเนิดในโตเกียวในยุคเมจิ แต่ไทยากิกลายเป็นที่นิยมอย่างมากในปี 1976 ด้วยการเกิดขึ้นของเพลงเด็กที่รักชื่อโอโยเกะ! ไทยากิคุง (ว้ายน่า! ไทยากิ) ว่ากันว่าไทยากิที่อร่อยเปลือกต้องอบจนเป็นสีน้ำตาลทอง ใส่ใน

ต้องนุ่มชุ่มน้ำ และถึงแม้จะมีไต่ยากิหลายรสชาติและหลากหลายในปัจจุบัน แต่ไต่ยากิแบบพื้นฐานไส้ถั่วอะซูกิ ก็ยังคงเป็นไส้ยอดนิยมอันดับหนึ่ง

35. ไต่ยากิ Dorayaki どらやき



ไต่ยากิ Dorayaki どらやき เป็นหนึ่งในขนมแบบดั้งเดิมของญี่ปุ่นที่ได้รับความนิยมมากที่สุด ขนมแสนอร่อยที่ประกอบด้วยไส้หวานที่ประกบร่างกับแพนเค้กนุ่มๆ สองชั้น ขนมไต่ยากิที่ได้รับความนิยมก็มีรูปแบบปัจจุบันเริ่มต้นในช่วงต้นทศวรรษ 1900 เมื่อมีการรายงานว่ามีการผลิตขึ้นครั้งแรก เป็นโรงงานทำขนมหวานที่เรียกว่า Usagiya

นับตั้งแต่นั้นมา คำว่าไต่ยากิ ก็หมายถึงไส้แพนเค้กเล็กๆ สองชั้นมีไส้เป็น อันโกะหรือถั่วแดงอะซูกิหวาน โดยทั่วไปแล้วแป้งแพนเค้กจะปรุงรสด้วยน้ำผึ้ง มิริน และใสโซยุ

40. ทาโกะยากิ Takoyaki たこ焼き



ทาโกะยากิ Takoyaki たこ焼き ทาโกะยากิเป็นของว่างทรงกลมขนาดเล็ก เป็นหนึ่งในขนมญี่ปุ่นที่มีชื่อเสียง ทำจากแป้ง ไข่ และไส้วัตถุดิบหลักเป็น ปลาหมึกหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า ด้วยเป็นของว่างที่มีรูปร่างที่เป็นเอกลักษณ์ อย่าง

ด้วยกระทะเหล็กแบบดั้งเดิม โดยจะเป็นแม่พิมพ์ทรงกลมขนาดเล็ก ที่เทแป้งและหมูนจนเป็นรูปทรงกลม

ส่วนผสมของทาโกะยากิ ประกอบด้วยแป้งสาลี โซยุ และน้ำซุปลดาชิ จากนั้นเทลงในพิมพ์ที่ร้อนจัด ใส่ปลาหมึกยักษ์ นุ่มๆ ต้นหอมซอย ขิงดอง เท็งคาสึทอดกรอบ และปลาโอแห้ง

อาหารญี่ปุ่นอันดับ 41 – 100 ที่รสรินทร์แนะนำ

41. มิโสะซุปล Miso Soup 味噌汁

42. นิกิริซูชิ Nigiri Sushi 握り寿司

43. ขนมไคฟูกุ Daifuku 大福餅

44. ทงคัตสึราเมน Tonkotsu Ramen 豚骨ラーメン

45. มากิซูชิ Makisushi 巻き寿司

46. นิโมโนะ Nimono 煮物

47. ขนมมันจู Manju まんじゅう

48. ข้าวหน้าเนื้อ กิวด้ง Gyudon 牛丼

49. เนกิมะ ยากิโทริ ネギ間, ねぎま

50. ข้าวต้มญี่ปุ่น Kayu 粥

51. คัทเทลล่า Kasutera カステラ

52. ข้าวแกงกะหรี่ญี่ปุ่น Kare Raisu カレーライス

53. อะเกะโมโนะ Agemono 揚げ物

54. โซยุราเมง Shoyu Remen 醤油ラーメン

55. โอยาโกะด้ง Oyako 親子丼

56. เทนด้ง Tendon 天丼

57. ทสึเคเมง Tsukemen つけ麺

58. มิโสะราเมง **Miso Ramen** 味噌ラーメン
59. ฮิโมนะ **Himono** ひもの
60. ชิโอะราเมง **Shio Ramen** 塩ラーメン
61. ฮากาตะราเมง **Hakata Ramen** 博多ラーメン
62. โมนากะ **Monaka** 最中
63. โอโกชิ **Okoshi** おこし
64. เอบิ ฟุไร **Ebi Furai** エビフラ
65. คारे อุด้ง **Kare Udon** カレーうどん
66. ไคเซนด์ง **Kaisendon** 海鮮丼
67. ทามาโกะยากิ **Tamagoyaki** 玉子焼き
68. ตาตาคิ **Tataki** たたき
69. นิคูมัน **Nikuman** 肉まん
70. คัทสึด้ง **Katsugon** カツ丼
71. เทมากิ **Temaki** 手巻
72. จัมปง **Champon** ちゃんぽん
73. โทริ คัทสึ **Tori Katsu** チキンカツ
74. คามาเมะชิ **Kamameshi** 釜飯
75. เนือย่างเจงกิสข่าน **Jingisukan** ジンギスカン
76. ฟุโตมากิ **Futomaki** 太巻き
77. มอนจายากิ **Monjayaki** もんじゃ焼き
78. ทสึคุเนะ ยากิโทริ **Tsukune Yakitori** つくね
79. ทะคุอัน ไชเท้าตองญี่ปุ่น **Takuan** 沢庵
80. ยากิอุด้ง **Yaki-Udon** 焼きうどん

81. เซนไซ Zenzai おしろこ
82. อินาริซูชิ Inarisushi いなり寿司
83. โอกินาวา โซบะ Okimawa Soba 沖縄そば
84. ชีสเค้กญี่ปุ่น Japanese Cheesecake
85. ชิราชิซูชิ Chirashi Sushi ちらし寿司
86. ราเม็งเย็น ฮายาชิ ชูกะ Hiyashi chūka 冷やしラーメン
87. เทบาสากิ ยากิโทริ Tebasaki yakitori 手羽先
88. ข้าวหน้าปลาไหล Hitsumabushi ひつまぶし
89. คูชิอาเกะ Kushiage 串カツ
90. จังโกะนาเบะ Chankonabe ちゃんこ鍋
91. ขนมปังไส้ถั่วแดง อันปัง Anpan あんパン
92. เทมปุระอุด้ง Tempura udon 天ぷらうどん
93. โยคัง Yōkan 羊羹
94. ข้าวหน้าไข่ ทามาโกะ คาเคะ โกะฮัง Tamago kake gohan
95. บะหมี่ถ้วย Cup Noodle カップヌードル
96. ชาซุเกะ Chazuke ちゃづけ
97. อาบุระโซบะ Abura soba 油そば
98. ซากุระโมจิ Sakuramochi 桜餅
99. วาราบิโมจิ Warabimochi 蕨餅
100. เมลอนปัง Melonpan メロンパン





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

Facebook: [RosalynTH](#)

ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)

ที่มาของข้อมูล: [เทสแอทลาส](#)