

มันหวานเคลือบน้ำตาล Candied Sweet Potatoes เมนูเด็ดประจำบ้าน



มันหวานเคลือบน้ำตาล Candied Sweet Potatoes เมนูเด็ดประจำบ้านพร้อมเคล็ดลับเด็ด

มันหวานเคลือบน้ำตาล (Candied Sweet Potatoes) ไม่มีอะไรที่มีความสุขมากไปกว่าการได้รับประทานของอร่อยๆ ที่ทำทานเอง ด้วยฝีมือของเรา แอดรสนรินทร์ชวนทำเมนูอาหารญี่ปุ่น ลองคิดดู ของหวานแสนอร่อย ที่ใครกินต้องหลงรัก ที่เราสามารถเห็นได้ตามซูเปอร์มาร์เก็ตญี่ปุ่น แต่ราคานั้นคือกระเป๋านึก วันนี้จะมาสอนจับมือทำเลยคะ ของอร่อยราคาสบายกระเป๋าทำง่ายที่บ้าน สำหรับเด็กๆก็ดี หรือเป็นอาหารว่างสำหรับผู้ใหญ่ก็ได้ ไปลองทำของอร่อยๆ กินกันคะ

มันหวานญี่ปุ่น หวานกลมกล่อมไร้เสี้ยน นำมาปรุงรสและเคลือบน้ำตาลอย่างดี โรยด้วยงามากคุณค่า ดึงามมากคะ สุขโก้ยยยย แค่นี้ก็อยากกินแล้ว มาทำมันหวานเคลือบน้ำตาลจัดไปคะ อร่อยเด็ดแสงออกปาด มาคะดาวนโหลดสูตรมือขวาดวงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวทำแก้วเข้าครัวไปกับเมนูมันหวานเคลือบน้ำตาลกันเลยคะ

สูตรมันหวานเคลือบน้ำตาล

มันเทศญี่ปุ่น	2	หัว
เกลือ	2	ช้อนชา
น้ำมันพืช	2	ถ้วย
น้ำตาล	5	ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	1.5	ช้อนโต๊ะ
มิริน	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มสายชูข้าว	1	ช้อนชา
ซอสถั่วเหลือง	1	ช้อนชา
งาดำคั่ว	1	ช้อนชา

วิธีทำมันหวานเคลือบน้ำตาล

- ล้างมันเทศ เตรียมส่วนผสมทั้งหมด เพราะจะทำให้สูตรของเราเป๊ะๆ
- ส่วนผสมมันเทศหวานญี่ปุ่น
- ล้างมันเทศอย่างระมัดระวัง (ห้ามปอกเปลือก) ตัดมันเทศตามแนวทแยงมุมในขณะที่หมุนมันเทศหนึ่งในสี่ระหว่างการตัด เทคนิคการตัดแบบญี่ปุ่นนี้เรียกว่า “ราจิริ”
- ใส่มันเทศลงในน้ำ 8 ถ้วย จากนั้นเติมเกลือ 2 ช้อนชา แช่ไว้ 15 นาทีเพื่อเอาแป้งออก
- ใส่น้ำมันลงในหม้อขนาดกลาง จากนั้นนำไปตั้งไฟที่ 320°F (160°C) (ใช้เครื่องวัดอุณหภูมิในการทำอาหารช่วยได้!)
- ระหว่างนั้น ซับมันเทศให้แห้งด้วยผ้าเช็ดครัว (หรือกระดาษทิชชู)
- เมื่อน้ำมันถึง 320°F (160°C) ให้ใส่มันเทศ (1/2หนึ่ง) ลงในน้ำมันต่อจากนั้นทอด อย่าใส่มันเทศลงไปทอด เยอะเกินมันจะติดกัน
- ทอดจนกระทั่งสีเหลืองทองราว 10 นาที
- พอเป็นสีน้ำตาลทอง ให้เสียบไม้เสียบเข้าไปในมันเทศ เพื่อทดสอบให้แน่ใจว่าผ่าน ย้ายไปยังตะแกรงหรือกระดาษซับมัน
- ทำน้ำเชื่อม ผสมน้ำตาล 5 ช้อนโต๊ะ น้ำ 1 ½ ช้อนโต๊ะ และมิริน 1 ช้อนโต๊ะในกระทะใบใหญ่ปิดไฟ ใส่เตาแล้วนำไปตั้งไฟร้อนปานกลาง
- เมื่อส่วนผสมเดือด ให้เติมน้ำส้มสายชู 1 ช้อนชา และซีอิ๊วขาว 1 ช้อนชา
- ลดไฟเป็นไฟเบา คนตลอดเวลา จนได้ความเข้มข้นที่เหมาะสม สามารถทดสอบได้โดยการวาดเส้นบนกระทะได้หลังจากนั้น ให้ใส่มันเทศลงไป
- ปิดไฟแล้วเคลือบมันเทศด้วยน้ำเชื่อม โรยงาดำ (เมื่อน้ำตาลแข็งตัวแล้ว ว่าจะไม่เกาะพื้นผิว ดังนั้นให้ทำในขณะที่น้ำตาลยังอุ่นๆ)

14. ตักเสิร์ฟบนจานหรือชาม อร่อยได้เลยค่ะ ทานให้อร่อยนะคะ



เคล็ดลับรสรินทร์

- อย่าคนน้ำตาลตอนตั้งเตา และให้หยดน้ำมะนาวลงไปนิดหน่อย ป้องกันการทำให้น้ำตาลนั้นเป็นผลึก

ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ justonecookbook จาก www.justonecookbook.com

Rosalynth
รสรินทร์
หน้ารวมสูตรอาหารญี่ปุ่น
f ROSALYNTH

วัตถุดิบมันหวานเคลือบน้ำตาล

น้ำมันพืช

น้ำมันพืช น้ำมันพืชส่วนใหญ่จะประกอบไปด้วยกรดไขมันไม่อิ่มตัว ซึ่งมีองค์ประกอบทางเคมีที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่าไขมันสัตว์ ไขมันไม่อิ่มตัวนี้จะไม่ค่อยเป็นไข แม้จะอยู่ในที่เย็นเช่น แช่ตู้เย็น แต่จะทำปฏิกิริยากับความร้อนและออกซิเจนได้ง่าย และมักทำให้เกิดกลิ่นเหม็นหืนหลังจากใช้ประกอบอาหารแล้ว

น้ำตาล

น้ำตาลทราย ทำจากอ้อย มีรสหวานแหลม มีทั้งเม็ดละเอียด และเม็ดหยาบ นิยมใช้น้ำตาลทรายขาว เพื่อให้อาหารมีสีสวย สใไม่ขุ่นมัว โดยสามารถนำมาทำน้ำเชื่อมและใช้ประกอบอาหารได้เช่นกัน

มิริน

มิริน หรือเหล้าหวานของญี่ปุ่น เป็นเครื่องปรุงรสแบบญี่ปุ่น ที่ผลิตจากการนำข้าวมาหมักกับเชื้อรา ทำการหมักจนกลายเป็นเหล้าที่มีรสหวาน ไม่ต้องใช้น้ำตาลแต่มีความหวานที่เกิดจากคาร์โบไฮเดรตจากข้าวที่เปลี่ยนเป็นน้ำตาล มิรินจะช่วยเพิ่มกลิ่นรสในอาหาร ทำให้อาหารมีรสชาติกลมกล่อม และหอมยิ่งขึ้น รวมทั้งทำให้อาหารมีความฉ่ำ งามสดใสด้วย

ซอสถั่วเหลือง

ซอสถั่วเหลือง หรือ ซีอิ๊ว หมายถึง ผลิตภัณฑ์ของเหลวที่ได้จากการย่อยสลายโปรตีนของถั่วเหลืองหรือส่วนผสมของ ถั่วเหลือง และแป้งข้าวสาลี โดยกวนหมัก ด้วยจุลินทรีย์ หรือการย่อยด้วยเอนไซม์จะนำมาแต่รสหรือสีหรือไม่ก็ได้ ตามชนิดของผลิตภัณฑ์ ที่มีสีน้ำตาลอ่อนถึงเข้ม แล้วนำไปผ่านการฆ่าเชื้อด้วยความร้อน

ประวัติมันหวานเคลือบน้ำตาล

มันเทศหวานเหล่านี้ถูกเรียกว่า Daigaku Imo ในภาษาญี่ปุ่น และเป็นขนมหวานที่ทำจากมันเทศญี่ปุ่นทอด ที่เคลือบน้ำตาล คุณอาจสงสัยว่าทำไมพวกเขาถึงถูกเรียกว่า Daigaku Imo ซึ่งแปลว่า “University Potato”

ความจริงก็คือ เนื่องจากมันเทศถูกใส่และราคาถูก มันจึงกลายเป็นขนมยอดนิยมของมหาวิทยาลัยในโตเกียวในช่วงต้นทศวรรษ 1900 จนถึงปัจจุบัน Daigaku Imo ยังคงได้รับความนิยมและสามารถพบได้ตามแผงขายอาหารและเทศกาลของโรงเรียนในช่วงฤดูใบไม้ร่วง



อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ
รับรองว่า คุณจะทำอาหารได้อร่อยจนคนทั้งบ้านชมไม่ขาดปากเลยคะ
ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

Facebook: [RosalynTH](#)

ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)



กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด

รสรินทร์

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ

 ROSALYNTH