

คาลามาร์

อาหารยอดนิยมที่ต้องกินก่อนตาย

อร่อย



ความสามารถ

อาหารยอดนิยมที่ต้องกินก่อนตาย

ดาวน์โหลด



இனியப் பர

คำถามาร์

อาหารยอดนิยมที่ตอ้งกินก่อนตาย

เจ้าอึ้ง



แสงแดด

กาลามาริ

ISBN 978-616-284-577-2

พิมพ์ครั้งที่ 1 กุมภาพันธ์ 2558

จำนวนพิมพ์ 3,000 เล่ม

ราคา 260 บาท

สงวนลิขสิทธิ์เรื่องและภาพโดย © บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด

ห้ามลอกเลียนหรือนำภาพไปใช้ไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือ นอกจากได้รับอนุญาต

กรรมการผู้จัดการ นิดดา หงษ์วิวัฒน์ ผู้จัดการทั่วไป น่าน หงษ์วิวัฒน์
ผู้จัดการฝ่ายการตลาด ปรานี พงษ์พันธ์

บรรณาธิการอาหาร ผนวรา เปลี่ยนบุญเลิศ

บรรณาธิการเล่ม ชรินทร์น จรุงจิต

บรรณาธิการต้นฉบับ ธนวรรณ นาคนิธร

พิสูจน์อักษร กชนุช การุณรัตน์กุล

ที่ปรึกษาด้านครีเอทีฟ ตุลย์ หงษ์วิวัฒน์ กำกับศิลป์ จิตรา นวสวัสดิ์
ศิลปกรรม นุชนาถ ทวีทรัพย์ ภาพ แสงแดดสตูดิโอ
แต่งภาพ วรรณารถ พันธุ์เสือ ฝ่ายเตรียมภาพ ทองพูน มาลาศรี

ฝ่ายผลิต นภาพาร ขำชัยภูมิ, กนกวรรณ สอนนาคพันธ์

แยกสี บริษัท สแกนอาร์ต จำกัด โทร.0-2292-0279-81

พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด โทร. 0-2401-9401

เจ้าของและจัดจำหน่ายโดย บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด

320 ซอยลาดพร้าว 94 (ทาวน์ อิน ทาวน์) แขวงพลับพลา เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310

สั่งซื้อหนังสือติดต่อฝ่ายการตลาด โทร. 0-2934-4414 ต่อ 102-110

แฟกซ์ 0-2538-1499, 0-2934-4415 e-mail : marketing@sanngdad.com

ติดต่อฝ่ายบรรณาธิการสำนักพิมพ์ โทร. 0-2934-4414 ต่อ 403-405

แฟกซ์ 0-2934-4411 e-mail : kuaeditor@sangdad.com

สารบัญ

บทนำ - หมึก CUISINE

Calamari

คาลามาริซอสมะนาว

คาลามาริซอสเลมอน

มายองเนส

สไปซี่คาลามาริ

คาลามาริคั่วพริกเกลือ

สลัดคาลามาริ

คาลามาริทอดกระเทียม

คาลามาริเหมประ

คาลามาริสูภาพ

คาลามาริฟริตเตอร์

Appetizers

หมึกย่างจาดำ

บาร์บีคิวหมึก

หมึกหมักสมุนไพร

6

ลูกชิ้นหมึก

ยำหมึกเส้น

สลัดหมึกย่างผักโขมเกิด

สลัดหมึกผัด

ส้มตำหมึกไข่เค็ม

สลัดหมึกกับอัลมอนต์

สลัดหมึกเย็น

21

23

25

27

29

31

33

35

37

41

43

45

Stuffed

หมึกสอดไส้กุ้งมะนาว

หมึกสอดไส้ข้าวกับพริกนัท

หมึกสอดไส้เมดิเตอร์เรเนียน

หมึกสอดไส้ย่าง

หมึกสอดไส้ทอดกระเทียม

แกงจืดหมึกสอดไส้

ต้มยำหมึกสอดไส้

หมึกสอดไส้ข้าวเหนียว

47

49

51

53

55

57

59

63

65

67

69

71

73

75

77

Savouries

หมึกผัดเปรี้ยวหวาน

หมึกผัดพริกขี้หนู

หมึกสามรส

หมึกผัดไข่เค็ม

หมึกผัดกระเทียมดอง

หมึกทอดกรอบผัดไข่เค็ม

หมึกคั่วกะปิ

หมึกผัดเต้าเจี้ยวดำ

หมึกนึ่งมะนาว

หมึกต้มหมึก

หมึกต้มกะทิ

ฉู่ฉี่หมึก

หมึกต้มกะปิ

หมึกต้มซีอิ๊ว

81

83

85

87

89

91

93

95

97

99

101

103

105

107



บทนำ หมึก CUISINE

หมึกเป็นอาหารทะเลที่คนไทยนิยมบริโภค เพราะราคาไม่แพง โดยเฉพาะเมื่อเปรียบเทียบกับปลา กุ้ง และอาหารทะเลอื่นๆ นอกจากนั้นยังได้ประโยชน์คุ้มค่า เพราะ 80% ของหมึกกินได้ ไม่มีกระดูกและก้างเหมือนปลา เนื้อหมึกมีไขมันน้อยมาก มีโปรตีน 18% อุดมด้วยวิตามินบี12 ขณะเดียวกันหมึกเป็นสัตว์น้ำที่ยังอุดมสมบูรณ์ แม้ปัจจุบันจะมีน้อยลง เพราะปริมาณการจับที่สูงขึ้นมากตามความต้องการบริโภค แต่ยังไม่ถึงจุดอันตรายใกล้สูญพันธุ์จากการประมงที่มากเกินไป เพราะหมึกสามารถเจริญพันธุ์และเติบโตได้เร็ว

อย่างไร



မြန်မာ့



မြို့မမြို့

หมึกมี 3 ชนิดใหญ่ๆ คือ หมึกกล้วย (squid) หมึกกระดอง (cuttlefish) และหมึกสาย (octopus) ข้อมูลปริมาณการผลิตหมึกทั่วโลกปี ค.ศ.2011 จับหมึกกล้วยได้ 77% หมึกกระดอง 7% หมึกสาย 8% ที่เหลือเป็นหมึกสายพันธุ์อื่นๆ ในเมืองไทยปริมาณการผลิตหมึกในปีเดียวกัน เป็นหมึกกล้วย 46% หมึกกระดอง 40% และหมึกสาย 14%

ในด้านการนำหมึกกล้วยมาทำอาหาร คนไทยนิยมทั้งหมึกสดและหมึกตากแห้ง หมึกสดนิยมนำมาผัดมากที่สุด รองมาเป็น ยำ ต้ม แกง และทอด หมึกสดใสนิยมนำมาแกงและต้ม เช่น แกงเขียวหวานหมึกสดได้ หมึกสดใส่ต้มกะทิ แกงจืดหมึกสดได้

หมึกไม่ใช่ปลา แม้หมึกอย่างหมึกกล้วยจะว่ายน้ำได้เร็วอย่างกับจรวด จนถูกขนานนามว่า “flying squid” ในทางสรีระหมึกเป็นหอยประเภทหนึ่งในชั้นเซฟาโลพอด แต่มีการพัฒนาจนกระดองนอกกลายเป็นกระดองภายในตัวหมึก หมึกกล้วยมีขนาด 10 เส้น โดย 2 เส้นยาวกว่าเส้นอื่นๆ ทำหน้าที่เป็นเหมือนแขนในการจับเหยื่อ ด้วยหมึกไม่ใช่ปลา ชื่อเรียกที่ถูกต้องจึงเป็น “หมึก” ไม่ใช่ปลาหมึกอย่างที่เรียกติดปาก

หมึกกล้วยมีถุงน้ำสีดำในตัวไว้สำหรับพองตัวจากศัตรู ก่อนจะฉีดน้ำออกจากปากอย่างแรงพุ่งหนีไปอย่างรวดเร็ว โดยเหตุนี้ทั่วโลกจึงนิยมตั้งชื่อให้มันโดยเทียบเคียงกับปากกาหมึกดำหรือหมึกดำ อย่างคำอิตาเลียนที่เรียกหมึกกล้วยว่า calamari (พหูพจน์ของ calamaron) ก็มีรากมาจากภาษากรีก Kalamos ซึ่งหมายถึงปากกาหมึกดำ และภาษาละติน kalamarium ที่แปลว่า “หลอดหมึก” โดยเหตุนี้ คำเรียก (ปลา) หมึกของชาติต่างๆ ในยุโรปและเมดิเตอร์เรเนียนจึงคล้ายกัน เช่น ฝรั่งเศสเรียก Calmar สเปน Calamar ตุรกี Kalmar เป็นต้น ส่วนคำภาษาอังกฤษ “squid” นี้มาแปลก เริ่มปรากฏให้เห็นสมัยต้นคริสต์ศตวรรษที่ 17 แต่ไม่มีใครรู้รากเหง้าที่มาของมัน

สำหรับคำว่า “หมึก” นั้น สันนิษฐานว่าเพี้ยนมาจากภาษาจีนแต่จื๊อว่า “บัก” และกวางตุ้งว่า “หมัก” เวียดนามซึ่งได้อิทธิพลภาษาจีนก็เรียกหมึกว่า “หมึก” เหมือนกัน ซึ่งเข้าใจว่ามีรากมาจาก “หมัก” ในภาษาจีนกวางตุ้ง

หลักการเลือกซื้อหมึกกล้วย

แน่นอนต้องให้สดเข้าใจ ยิ่งสดยิ่งหวานอร่อย อย่างหมึกที่เพิ่งจับขึ้นมาจากทะเล ตัวหมึกแทบโปร่งใสกินอร่อยนัก กรณีซื้อจากตลาด มีหลักพิจารณา ดังนี้

1. ไม่ซื้อหมึกที่ลอกเยื่อออก สีของเยื่อปกป้องความสด หมึกสดใหม่สีออกชมพูหม่น ทั้งไว้นานสีจะออกน้ำตาลแดงมากขึ้น หมึกสีขาวที่ลอกเยื่อออกจึงเสี่ยงกับความไม่สด

2. ลำตัวกลม กดดูเนื้อแน่น ไม่เละ ตาใส

3. ส่วนหัวและหนวดยังติดกับลำตัว ไม่มีกลิ่นฟอรั่มลื่น

ขนาดของหมึกกล้วยเกี่ยวข้องกับขนาดนุ่มหรือเหนียวของเนื้อด้วยเหมือนกัน ควรเลือกซื้อขนาดตัวที่มีน้ำหนักต่ำกว่า 300 กรัม หรือขนาดตัวราว 3-4 นิ้ว หากต้องการปรุงสุกอย่างรวดเร็วในเวลาสั้นโดยเนื้อหมึกยังนุ่มอร่อย ถ้าเลือกวิธีการปรุงสุกโดยการต้มหรืออบที่ใช้เวลานานกว่า 30 นาทีขึ้นไป เช่น จำพวกตำรับหมึกทอดได้ ก็ควรเลือกขนาดตัวที่ใหญ่ขึ้น 5-6 นิ้ว ขึ้นไป เพื่อการหัดตัวของหมึกหลังปรุงสุก

แม้ส่วนใหญ่ไม่จำเป็นต้องหมักหมึกให้เนื้อนุ่มหรือมีรสชาติเพิ่มขึ้น หากหมึกตัวไม่ใหญ่เกินไป อย่างไรก็ตามหากต้องการหมักก่อนนำไปปรุง ไม่ควรหมักนานเกินไป เพราะเนื้อหมึกสามารถดูดรสชาติน้ำหมักได้เร็ว หมักนานเกินไปทำให้เสียรสชาติของหมึกไปอย่างน่าเสียดาย



การเตรียมหมึก



ดึงหนวดหมึกออกจากตัว



ตัดโคนหนวดพร้อมกับกรีดถุงหมึกออก



บีบตาหมึกออก



ดึงกระดองด้านในออก



ลอกเยื่อสีชมพูออก



ล้างด้านในหมึกให้สะอาด

หลักการปรุงหมึกให้สุกนุ่ม

เราได้ว่าหลายคนคงเคยกินหมึกกระเทียมพริกไทย fried calamari ผัดหมึก ต้มหมึก หรือจานหมึกอื่นๆ ที่เนื้อเหนียวอย่างหนึ่งย่าง กัดไม่ขาด กินไม่อร่อยมาแล้ว นั่นเป็นเพราะใช้เวลาปรุงสุกนานเกินไป หรือ ไม้ก้านไม้พอ เนื่องจากหมึกเป็นเนื้อลื่นๆ ไม่มีกระดูกเลย จึงสุกเร็วมาก หากผัดหรือทอดด้วยไฟแรงจะสุกโดยเนื้อยังนุ่มกรอบภายใน 1 ถึง 2 นาที เช่น กรณีการลวกหมึกหั่นแฉ้นสำหรับทำสลัด ควรลวกในน้ำเดือดจัดไม่เกิน 1 นาทีเท่านั้น และต้องตักขึ้นมาช็อกในน้ำเย็นทันทีเพื่อป้องกันการสุกต่อ ผัดหมึกต้องผัดด้วยไฟแรงเร็วๆ ประมาณ 1 นาทีเหมือนกัน หากเป็นหมึกทอดน้ำมัน โดยเฉพาะที่คลุกหรือชุบแป้ง อาจต้องใช้ถึง 2 นาที หรือกว่านั้นเล็กน้อย โดยทั่วไปหากปรุงหมึกนานกว่า 2-3 นาที เนื้อหมึกจะเปลี่ยนมาเป็นเหนียวขึ้นเรื่อยๆ และจะเปื่อยนุ่มอีกครั้งต่อเมื่อถูกปรุงสุกนาน 30 นาทีขึ้นไป

ดังนั้น หลักสำคัญของการปรุงหมึกให้ได้เนื้อนุ่มอร่อย จึงมี 2 แนวใหญ่ แนวแรกเป็นการปรุงสุกด้วยไฟแรงอย่างรวดเร็วภายในเวลาสั้น 2-5 นาที ดังกรณีการผัด การลวก การทอด การปิ้ง การนึ่ง ที่ต้องการให้ได้หมึกเนื้อนุ่มกรอบ ทั้งนี้ขึ้นกับระดับความร้อนที่ใช้และความซับซ้อนของการเตรียมหมึก เช่น ชุบหรือคลุกแป้งหรือไม่ ยัดหรือสอดไส้หรือไม่ แนวที่สอง เป็นการเคี่ยวหมึกด้วยไฟกลางหรืออ่อนนานตั้งแต่ 30 นาทีขึ้นไป เช่นกรณีการต้มหรืออบที่ต้องการให้เนื้อหมึกนุ่มนวล



இந்த வீடியோ



இலக்கு

คาลามาริโอิตาลีอัน

หมึกชุบแป้งทอดเป็นเมนูของกินเรียกน้ำย่อยยอดนิยมของอิตาลี โด่งดังมากขนาด “คาลามารี” ซึ่งเดิมเป็นชื่อเรียกหมึกกล้วย กลายเป็นชื่ออาหารจานนี้ไปเสียแล้ว คาลามาริตีตอันดับที่ 14 ใน 100 เมนูอาหารที่หนังสือพิมพ์เดอะซัน ของอังกฤษบอกว่า “ต้องกินก่อนตาย” และนี่คือเหตุผลที่บรรดาร้านอาหารทะเลและบาร์ทั่วโลกต่างต้องบรรจุคาลามารีไว้ในเมนูประจำร้าน ความนิยมของผู้คนต่อคาลามารีโดยเฉพาะนักท่องเที่ยวคงมีมากและกว้างขวางจริงๆ เรียกว่าเข้าร้าน แล้วนึกไม่ออกว่าจะสั่งอะไรดี ก็นั่นไง คาลามารี!

แม้หมึกกล้วยจะเป็นวัตถุดิบเครื่องปรุงที่นิยมใช้ในการทำอาหารหลายอย่างของทั้งอิตาลีภาคใต้และภาคเหนือ แต่เจ้าหมึกชุบแป้งทอดที่แสนจะธรรมดา นี้กลับโด่งดังแบบเดียวๆไปทั่วโลก เข้าทำนองคล้ายพาสต้าซอสมะเขือเทศ (หรือ red sauce) ที่คนทั่วโลกหลงใหล ทั้งๆที่พาสต้าซอสอื่นๆของอิตาลีที่อร่อยไม่แพ้กันมีอยู่มากมาย

เมื่อเป็นที่นิยมมาก คำรับคาลามารียิ่งหลากหลายยิ่งขึ้น จนทุกวันนี้ยากจะหาตำรับอิตาลีแบบดั้งเดิม กระนั้นอาจอนุมานได้ว่า คาลามารีทอดแบบอิตาลีนั้น เขหน่นแป้งบางและกินง่าย ๆ เพียงบีบเลมอน แต่ปัจจุบันเขหน่นแบบกรอบๆ ทำให้มีสูตรแป้งผสมหลายชนิด เช่น ผสมแป้งสาลีอเนกประสงค์ กับแป้งข้าวโพด แถมพอกด้วย cornstarch อีกสูตรผสมแป้งขนมปังกับแป้งพาสต้าให้ออกมากรอบยิ่งขึ้น บ้างประยุกต์ใช้แป้งถั่วลูกไก่ให้กรอบนาน นี่ยังไม่นับแบบเอาอย่างเทมปุระญี่ปุ่น ชุบแป้งเปียกแทนคลุกแป้งแห้งอย่างฝรั่ง ได้กินแป้งทอดกรอบเคลือบ squid rings!

แบบอิตาลีดั้งเดิมเขาปรุงรสแป้งง่าย ๆ ด้วยเกลือและพริกไทยป่น แต่ปัจจุบันปรุงรสเพิ่มเติมด้วยปาปริก้า ออริกาโน ซึ่งพวกคาลามารีเพียวริสต์คัดค้านว่าทำให้เสียธรรมชาติของหมึก

คาลามารีแท้เขากินง่าย ๆ เพียงบีบเลมอนแต่งรส แต่ปัจจุบันจิ้มกินกับซอสพัตซอส ทั้งมายองเนสรสกระเทียม ซอสทาร์ทาร์ ซอสมารินา ซอสค็อกเทล ซอสพริก ซอสมะเขือเทศ และร่อยแปดซอสที่สรรค์สร้างกันขึ้น ปัจจุบันนอกจากเป็นจานอาหารแห่งตนเองแล้ว คาลามารียังถูกนำไปเสิร์ฟกับสลัดผัก ทำให้เกิดเมนูอาหารหลากหลายขึ้นไปอีก



หมักสอได้ใคร ๆ ก็ทำกัน

เนื่องจากลำตัวของหมึกมีลักษณะเป็นถุงหรือหลอด ทั่วโลกจึงนิยมนำหมึกกล้วยมาสอดหรือยัดไส้ เป็นเรื่องยากที่จะระบุอย่างเด็ดขาดชัดเจนว่า หมึกกล้วยสอได้เริ่มที่ไหนก่อน แต่เนื่องจากครัวตะวันออกกลางพัฒนาอาหารจำพวกยัดไส้ไปอย่างหลากหลายกว่าที่ใดในโลก จึงอาจพอเดาได้ว่าหมึกยัดไส้อาจเริ่มในตะวันออกกลาง แถบริมทะเลเมดิเตอร์เรเนียน โดยเฉพาะที่ตุรกีและเลบานอน แล้วแพร่หลายไปกรีซ สเปน อิตาลี และฝรั่งเศส

ในตะวันออกกลางไส้ที่ใช้ยัดหมึกเป็นส่วนผสมของหนวดหมึก ข้าวและพริกนัท กับเครื่องเทศจำพวกยี่ห่วยหรือซัฟฟรอน ซึ่งสะท้อนวัฒนธรรมอาหารของมุสลิมตะวันออกกลาง แม้ในกรีซ หมึกยัดไส้ก็ยังใช้หนวดหมึก ข้าวและพริกนัทเป็นส่วนผสมหลักอยู่ แต่ถอดเครื่องเทศกลิ่นแรงอย่างยี่ห่วยออก และเริ่มเคี่ยหมึกยัดไส้ในซอสแบบยุโรปที่ใช้ไวน์แทนน้ำปรุงกับหอม กระเทียมและมะเขือเทศ ต่อเมื่อข้ามทะเลไปยังแดนยุโรปที่ติดทะเลเมดิเตอร์เรเนียน ไส้หมึกจึงเปลี่ยนมาใช้หนวดหมึกกับเกล็ดขนมปัง บวกของกินปรุงรสพื้นถิ่น เช่น แฮม เคเปอร์ มะกอก ซีส และไข่ เครื่องเทศสมุนไพรลดเหลือแค่พาร์สเลย์ ส่วนซอสหนักไวน์ และเป็นซอสมะเขือเทศมากขึ้น

ในเอเชีย หมึกสอได้ส่วนใหญ่ปรุงแบบจีน คือ ใช้หมึกเป็นหลัก ไม่เอาหนวดหมึกมาสับเป็นส่วนผสมของไส้อย่างในแถบเมดิเตอร์เรเนียน บวกเครื่องเทศสด อาทิ กระเทียม รากผักชี พริกไทย อย่างเวียดนามักเพิ่มวุ้นเส้นและเห็ดหูหนูให้มีเนื้อสัมผัสซับซ้อนขึ้น ไส้หมึกในเอเชียที่แตกต่างจากนี้อีกที่น่าสนใจ คือ หมึกยัดไส้ข้าวเหนียวของฮอกไกโด ประเทศญี่ปุ่น เรียกชื่อว่า ikameshi รสชาติคล้ายกับกับ "ตุ๋นชูตง" หมึกยัดไส้ข้าวเหนียว อาหารว่างกินกับชา กาแฟที่นิยมในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ของไทย

หมึกสอได้ทำไม่ยากเลย ไม่ได้ใช้ความประณีตเท่ากับเมนูสอได้อื่นๆ เครื่องผสมของไส้ก็มีให้เลือกตั้งแต่ง่ายๆ ธรรมดาถึงซับซ้อน ไม่ว่าจะเป็นโดดๆ หรือกับซอส ต้มหรือแกง ก็อร่อยทั้งนั้น เคล็ดลับสำคัญอยู่ที่หมึกยัดไส้ต้องปรุงนานพอให้เนื้อหมึกสุกนุ่ม การต้มเคี่ยวที่ยาวนานพอจึงเป็นวิธีปรุงหมึกยัดไส้ที่แพร่หลายมากที่สุด หากนำหมึกยัดไส้มาบั้งหรือย่างอย่างที่คุณเวียดนามานิยม การคุมไฟและระยะเวลาปรุงให้พอดีเป็นเรื่องลำบากมากขึ้น แต่ไม่เหนื่อความพยายามธรรมดาๆ



A photograph of a white ceramic bowl containing a serving of Calamari (fried squid) and a garnish of green lettuce. The bowl is placed on a white wooden table. A red cloth napkin is partially visible under the bowl. The background shows a blurred view of a beach with sand and blue water under a clear sky.

ကျွဲစိမ်း

Calamari