

5. ทิ้งไว้ให้เย็นสนิทสาकुจะอัดขึ้นจับเป็นก้อน
6. สาकुเปียกที่ทำเสร็จแล้วเก็บไว้ในตู้เย็นได้ 3 วัน เวลาจะรับประทานจึงราดนมสด
7. ส่วนนี้ทำได้ 5 ถ้วย ขนาดถ้วยละ 120 กรัม



ครั้งที่ 7

เรื่อง สาकुแคนตาลูปนมสด โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

สาकुแคนตาลูปนมสด

สาकुแคนตาลูปนมสด เป็นขนมที่ทำง่ายมีรสหวานอ่อน ๆ หอมกลิ่นแคนตาลูป ได้รับความมันละมุนลิ้นจากนมสด นำไปแช่ให้เย็นเมื่อรับประทานจะชื่นใจ

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีทำสาकुแคนตาลูปนมสดได้
2. ทำสาकुแคนตาลูปนมสดได้

2. รายการสอน

1. การเลือกซื้อและการเตรียมส่วนผสมสาकुแคนตาลูปนมสด
2. ขั้นตอนการทำสาकुแคนตาลูปนมสด

3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

อุปกรณ์ ตาชั่ง ถ้วยตวง ช้อนตวง หม้อ กระจอน อ่างผสม หม้อ ทัพพี

ข้อแนะนำในการเลือกซื้อและการเตรียมส่วนผสม

การเตรียมส่วนผสม

- สาकुเม็ดเล็ก มีให้เลือกใช้หลายยี่ห้อจะแตกต่างกันตรงความเหนียว นุ่ม มีทั้งสีขาวและสีเขียว สีส้มพุด ถ้าต้องการให้ขนมมีสีสวยใช้สาकुสีเขียว จะตัดกับสีส้มของแคนตาลูปและสีขาวของนมสด หรือจะใช้สาकुสีขาวก็สวยอย่างธรรมชาติ สาकुที่เหมาะสมสำหรับทำสาकुแคนตาลูปนมสดคือ เม็ดพองโต ไม่เหนียวจับกันเป็นก้อน

- ครีมเทียม คือ ผงครีมที่ใช้ชงคู่กับกาแฟมีหลายยี่ห้อ เช่น คอฟฟี่เมท, โคลอฟ, เขาช่อง ฯลฯ เลือกใช้ตามชอบ



- นมสดพลาสเจอร์ไรท์ ไร้ไขมันรสจืด จะให้ความสดมันหอมกลิ่นนมมากกว่านมสดยูเอชที หรือนมข้นจืดแต่ ถ้าไม่มีก็ใช้แทนได้

- แคนตาลูป ให้เลือกลูกหนัก ๆ ผิวไม่ขำ ที่สำคัญต้องเลือกที่มีกลิ่นหอม ใช้แคนตาลูปสีเหลือง ส้ม (ชั้นเลดี) ต้องเลือกที่สุก ถ้าไม่สุกเนื้อจะแข็งไม่หอมไม่หวาน ถ้าไป มีใช้แคนตาลูปใช้แต่งไท มะม่วงน้ำดอกไม้สุก แทนก็ได้ หรือจะเพิ่ม มะพร้าวอ่อน ลูกตาล ในส่วนผสมก็ได้

- เปลือกสมูท จะใส่หรือไม่ใส่ก็ได้ ถ้าใส่จะทำให้มีรสหวานเข้ม ถ้าไม่ใส่จะหวานซืด แต่ไม่ใ่มากจนออกรสเค็มถ้าจะใส่ใช้เพียง 1/8 ช้อนชา (ครึ่งหนึ่งของ ¼ ช้อนชา) หรือประมาณ 1 หยิบมือ ส่วนผสม

| | | | | | |
|------------------|-----|--------|----------------------|-----|--------|
| 1. สาकुเม็ดเล็ก | 1 | ถ้วย | 2. น้ำสะอาด | 1 | ถ้วย |
| 3. น้ำตาล | 150 | กรัม | 4. เปลือกสมูท | 1/8 | ช้อนชา |
| 5. ครีมเทียม | 50 | กรัม | 6. นมสดพลาสเจอร์ไรท์ | 600 | กรัม |
| 7. กลิ่นแคนตาลูป | ¼ | ช้อนชา | 8. แคนตาลูป | ½ | ลูก |

4. ลำดับขั้นตอนการทำ

วิธีทำ

1. เทสาकुใส่ภาชนะ นำไปล้าง ใช้มือคนเร็ว ๆ อย่าล้างนาน รินน้ำออก เทสาकुใส่ในกระชอน พักให้สะเด็ดน้ำทิ้งไว้ 15 – 20 นาที สาकुจะมีลักษณะพองตัวขึ้น

2. ผสมน้ำตาล เกลือ น้ำ นำไปตั้งไฟพอเดือด ใส่ครีมเทียม ยกลงจาก กเตาคนให้เข้ากัน ทิ้งไว้ ให้เย็นสนิทในส่วนผสม และกลิ่นแคนตาลูปคนให้เข้ากัน

3. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่สาकुลงไปลวก พอลอยขึ้นรีบตัก กขึ้นแช่น้ำเย็น และ ล้างด้วยน้ำเย็นจนหมด เมื่อกเหนียว สงให้สะเด็ดน้ำ

4. นำนมสดที่ผสมไว้ (ในข้อ 2) ค่อย ๆ เทใส่ในสาकुคนให้สาकु แยกกันไม่จับเป็นก้อน นำไป แช่เย็น

5. ใช้ที่ตักทรงกลม (ที่ตักแดงโม) ตักแคนตาลูปให้เป็นลูกกลม ๆ นำไปแช่เย็นไว้

6. เวลาเสิร์ฟ ตักสาकुนมสดที่แช่เย็นไว้ใส่ถ้วย ตักแคนตาลูปใส่ตามชอบ เสิร์ฟเย็น

ข้อแนะนำในการทำ

1. สาकुเม็ดเล็ก 1 ถ้วยหนักประมาณ 130 กรัม เมื่อลวกแล้วจะมีน้ำหนัก 485 – 500 กรัม

2. ถ้าจะทำใส่ถ้วยวางจำหน่าย ต้องแช่ให้เย็นในถังน้ำแข็งหรือตู้แช่ สามารถเก็บได้ประมาณ 3 - 4 วัน ควรใส่สาकु 1 ส่วน น้ำนม 2-3 ส่วน ถ้าใส่นมน้อย เมื่อเก็บค้างคืนไว้สาकुจะอัดแน่นจะ แข็งขึ้น และไม่ควรรีใส่แคนตาลูปสดลงไปแช่ค้างคืน จะทำให้เกิดรสขม ควรนำไปแช่ในน้ำเชื่อมร้อน ๆ จนแคนตาลูปอมน้ำเชื่อม มีลักษณะเนื้อใสขึ้น จึงนำแคนตาลูปไปใส่จะไม่รสนขม

3. ถ้าทำแล้วจะรับประทานเลย ให้เพิ่มสาकुเป็น 1 ½ ถ้วย หรือประมาณ 200 – 250 กรัม (ในกรณีที่ชอบสาकुมาก) ถ้ากินโดยจะเติมน้ำแข็ง เพิ่มน้ำตาลให้มากขึ้น

4. รับประทานได้ 6 – 8 คน