

# คาลามารี Fried Calamari จานโปรดสุดฟินทำกินง่ายตาย



## คาลามารี Fried Calamari จานโปรดสุดฟินทำกินง่ายตายจานโปรดสุดฟินทำกินง่ายตาย

**คาลามารี (Fried Calamari)** วันนี้แอดซูเฟลจะเปิดสูตรชวนทำอาหารอิตาเลียน นั่นคือคาลามารี ปลาหมึกชุบแป้งทอด ของโปรดของใครหลายคน โดดเด่นด้วยสูตรนี้มาแบบออริจินอล ใช้แป้งชาโมลินาที่มีรสสัมผัสต่างออกไป บีบเลมอนอีกนิด ซี้ดไหนดจะอดใจไหว เมนูนี้ไม่ธรรมดา รับรองใครมาชิมต้องติดใจ วิธีทำและกรรมวิธี เพื่อนๆสามารถทำตามขั้นตอนได้ง่ายๆ ความอร่อยระดับมิชลินสตาร์ แต่ความยากระดับบ้านๆ

ในอิตาลีจะเรียกเมนูนี้ว่า Calamariคาลามารี) เมนูยอดฮิตในงานปาร์ตี้ เคล็ดลับคือปลาหมึกต้องแห้ง เอาไปตากแดดสักนิดรับรอง แป้งติดทนนานกรอบกรอบ บีบเลมอนสุดยอด ขอเบียร์ซักกระป๋องค่ะ เอาล่ะค่ะ เกริ่นมาเริ่มหิวแล้ว ไปทำกันค่ะ มาทำคาลามารีกัน ของอร่อยอย่างนี้ต้องห้ามพลาด มาค่ะ ดาวโน่โหลตสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูคาลามารีกันเลยค่า

# สูตรคาลามารี

ปลาหมึก	680	กรัม
น้ำมันพืช	6	ถ้วย
แป้งอเนกประสงค์	1/2	ถ้วย
แป้งอเนกประสงค์	1/2	ถ้วย
แป้งข้าวโพด	1/3	ถ้วย
ผงเครื่องเทศโอลด์เบย์	1/2	ช้อนชา
เกลือ	1/2	ช้อนชา
พริกไทยดำ (เพื่อปรุงรส)		

## วิธีทำคาลามารี

- ขั้นแรกการเตรียมปลาหมึก ล้างปลาหมึกและลอกเมือกออกด้วยน้ำเย็น ตัดหัวตูดออกเป็นชิ้นเดียว หากใช้ปลาหมึกตัวใหญ่ สามารถผ่า 1/2 ตามยาวเพื่อให้มีขนาดพอดีคำ การหั่นแต่ละชิ้นให้มีขนาดใกล้เคียงกันเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการทำให้ปลาหมึกแต่ละชิ้นเพื่อให้ใช้เวลาทอดเท่ากัน
- ในหม้อขนาดกลาง ใส่น้ำมันให้พอราวๆ โดยให้ระดับน้ำมันอยู่ที่ 4 นิ้วจากด้านข้างของหม้อ ตั้งน้ำมันให้ร้อนถึง 325 องศาฟาเรนไฮต์
- ในขณะที่รอให้น้ำมันร้อน ให้ผสมส่วนผสมแห้ง รวมแป้งอเนกประสงค์ แป้งเซโมลินา แป้งข้าวโพด โอลด์เบย์ เกลือ และพริกไทยดำ ลงในชาม พักไว้
- เมื่อน้ำมันถึงอุณหภูมิ ก็พร้อมที่จะชุบปลาหมึก หยิบปลาหมึกราวๆ กำมือเล็กๆ ค่อยๆ ปีบของเหลวออกมา จากนั้นชุบปลาหมึกในส่วนผสมแป้งแห้ง
- ใช้กระชอนด้ามยาวตักปลาหมึกลงใส่หม้อ ลงในน้ำมันร้อน ค่อย ๆ ทอดปลาหมึกไปมา ปล่อยให้มันเป็นสีเหลืองทอง - ราวๆ 2 ถึง 2 ครั้ง นาที นำปลาหมึก ตักเซตปลาหมึกทั้งหมดจากนั้นปล่อยให้สะเด็ดน้ำมันจนที่ปูด้วยกระดาษซับมัน ลองชิมปลาหมึกหนึ่งชิ้นความเค็ม (ระวัง มันร้อน!) สามารถโรยเกลือเพิ่มได้ทันทีหลังจากทอดตามชอบ ทอดต่อในชุดต่อไป จนปลาหมึกหมด
- เสิร์ฟพร้อมซอสมารินาหร่าหรือซอสทาร์ทาร์ และพร้อมเลมอนฝานเป็นแว่นบางๆ จะให้ดีพร้อมเบียร์เย็นๆ ทานให้อร่อยนะคะ

ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ thewoksoflife.com จาก [thewoksoflife.com](http://thewoksoflife.com)



## วัตถุดิบคาลามารี

### ปลาหมึก

ปลาหมึก ที่นิยมรับประทานมีอยู่หลายชนิด เช่น หมึกกล้วย หมึกกระดอง และหมึกยักษ์ ปลาหมึกทั้งสามชนิด มีลักษณะภายนอกที่แตกต่างกันก็จริง แต่วิธีการเลือกซื้อนั้นคล้ายกัน ตาหมึกต้องใส ไม่ขุ่น เห็นตาดำด้านใน ได้อย่างชัดเจน หัวและลำตัวของหมึกต้องติดกันแน่น ไม่หลุดร่อน และต้องดึงออกจากกันได้ยากเนื้อปลาหมึก ต้องแน่น ไม่เละ เมื่อทดลองกดดู ต้องคืนตัวได้ทันที เยื่อหุ้มตัวหมึกต้องไม่หลุดร่อน ไม่ควรซื้อปลาหมึกที่ลอก เยื่อเนื้อออกแล้ว

### น้ำมันพืช

น้ำมันพืช น้ำมันพืชส่วนใหญ่จะประกอบไปด้วยกรดไขมันไม่อิ่มตัว ซึ่งมีองค์ประกอบทางเคมีที่เป็นประโยชน์ ต่อร่างกายมากกว่าน้ำมันสัตว์ ไขมันไม่อิ่มตัวนั้นจะไม่ค่อยเป็นไข แม้จะอยู่ในที่เย็นเช่น แช่ตู้เย็น แต่จะ ทำปฏิกิริยากับความร้อนและออกซิเจนได้ง่าย และมักทำให้เกิดกลิ่นเหม็นหืนภายหลังจากใช้ประกอบอาหารแล้ว

### แป้งอเนกประสงค์

แป้งสาลีอเนกประสงค์ เป็นแป้งสามัญประจำครัวที่มีติดทุกบ้าน ทำจากข้าวสาลี มีโปรตีนปานกลาง 10 ถึง 12 เปอร์เซ็นต์ แป้งอเนกประสงค์เหมาะสำหรับขนมอบทุกประเภท เช่น ขนมปัง บิสกิต พิชซ่า ลูกเกด มัฟฟิน ฯลฯ นอกจากนี้ยังใช้ในซอสเกรวี และเป็นตัวทำให้ซอสข้น

### แป้งอเนกประสงค์

แป้งสาลีอเนกประสงค์ เป็นแป้งสามัญประจำครัวที่มีติดทุกบ้าน ทำจากข้าวสาลี มีโปรตีนปานกลาง 10 ถึง 12 เปอร์เซ็นต์ แป้งอเนกประสงค์เหมาะสำหรับขนมอบทุกประเภท เช่น ขนมปัง บิสกิต พิชซ่า ลูกเกด มัฟฟิน ฯลฯ นอกจากนี้ยังใช้ในซอสเกรวี และเป็นตัวทำให้ซอสข้น

### ผงเครื่องเทศโอลด์เบย์

ผงเครื่องเทศโอลด์เบย์ (Old Bay Seasoning) คือผงเครื่องเทศผสมกับสมุนไพร เช่น ผงมัสตาร์ด ปาปริกาปน เกลือป่น ไบเบย์ พริกไทยดำ พริกป่น นัตเมก ชิง กานพลู ลูกกระวาน ฯลฯ นิยมใช้ปรุงเมนูซีฟู้ด หาซื้อได้ที่ซูเปอร์มาร์เก็ตขายสินค้านำเข้า

## ประวัติคาลามารี

ในภาษาอิตาลี หมึกทอด มีชื่อเรียกว่า คาลามารี (Calamari) มักเสิร์ฟคู่กับเลมอนฝาน กับมายองเนส ซึ่งหลังจากทอดแล้วจะโรยชีสซึ่งเพิ่มรสชาติให้หมึกอร่อยมากขึ้น อย่างไรก็ตามว่าประเทศแถบอิตาลี มีความพิถีพิถันเรื่องการทำซีส เมื่อเมนูนี้ออกสู่โลกจึงกลายเป็นเมนูยอดนิยมในร้านอาหารต่าง ๆ ใต้ไม่ยาก แม้กระทั่งร้านที่

ขายพิซซ่าก็ยังพบ กาลามารี เป็นเครื่องเคียงด้วย

การนำปลาหมึกมาทอดจะช่วยลดกลิ่นคาว และฆ่าเชื้อโรคได้ 100% เพราะความร้อนสูงในการทอดจะทำลายเชื้อโรคที่อาจติดมากับหมึก แม้ว่าจะผ่านการทอดแต่รสชาติของหมึกก็ยังคงหวานอ่อน ๆ และยังมีหอม ในรสชาติเค็มอ่อน ๆ อธิบายได้ว่าเหมือนกลิ่นทะเล

