

# คาสเทลล่า Kasutera



## คาสเทลล่า Kasutera

**คาสเทลล่า Kasutera** วันนี้แอดมินจะมาชวนทำเค้กสไตล์ญี่ปุ่น ซึ่งแอดมินลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยคะ อยากแชร์สูตรเลย นั่นคือคาสเทลล่า ใครมากชิมก็ต้องยกนิ้วให้ สูตรเค้กคาสเทลล่า Kasutera ดัดแปลงจากบล็อก Just Hungry เค้กไข่เนื้อเนียนอร่อยนุ่ม รสชาติหวานหอม เอกภลัษณ์อยู่ที่เนื้อเค้กสีเหลืองและหน้าเค้กด้านบนที่เป็นสีน้ำตาลเข้ม ทำจากไข่ แป้ง น้ำตาล และน้ำผึ้งหรือน้ำเชื่อมเพื่อนๆสามารถ เปิดสูตรและทำตามได้เลยคะ แอดมินรับประกันความอร่อยระดับ 5 ดาวคะ พุดไปแล้วท้องก็ร้อง ไปลุยกันเลยคะ มาทำคาสเทลล่ากัน แคคิตก็น้ำลายไหลแล้ว มาคะ ดาวนี่ไหลตสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวทำก้าวเข้าครัวไปกับเมนูคาสเทลล่ากันเลยคะ

### สูตรคาสเทลล่า

ไข่ใบใหญ่ (55 กรัม) 8 ฟอง

น้ำตาล 300 กรัม และน้ำตาลเพิ่มเล็กน้อยสำหรับโรย

แป้งอเนกประสงค์หรือแป้งขนมปัง 200 กรัม

นม 100ml

น้ำผึ้ง 4 ช้อนโต๊ะ และท็อปปิ้งอีก 1 ช้อนโต๊ะ

## วิธีทำคาสเทลล่า

ตั้งเตาอบให้อุ่นที่ 170°C หรือ 150°C หากใช้เตาอบแบบหมุนเวียน

ขั้นแรก เคลือบด้านล่างและด้านข้างของถาดอบ (ยาว 30 ซม. X กว้าง 10 ซม.) ด้วยเนยแล้ววางกระดาษรองอบไว้ โดยให้กระดาษส่วนหนึ่งห้อยอยู่ด้านข้างของถาด โรยด้านล่างของกระทะด้วยน้ำตาล

ตั้งน้ำให้เดือด แล้วยกลงจากเตา

ปิดนมและน้ำผึ้งเข้าด้วยกัน (ให้อุ่นในไมโครเวฟโดยเร็ว ถ้าไม่สามารถผสมได้) และร่อนแป้งสองครั้ง

วางชามบนกระทะที่มีน้ำร้อน จากนั้นใส่ไข่และน้ำตาลลงในชาม บดด้วยเครื่องผสมไฟฟ้าที่ความเร็วต่ำสุดจนอุณหภูมิลดลง นำชามออกจากกระทะด้วยน้ำแล้วตีต่อ หากในช่วงเวลาใดที่ส่วนผสมเย็นลง ให้วางชามกลับบนกระทะด้วยน้ำร้อนแล้วตีจนอุณหภูมิลดลง แป้งจะสุกเมื่อมีหนามากจนเมื่อเพื่อน ๆ ดึงแป้งขึ้น จะเกิดยอดอ่อน

จากนั้นตีส่วนผสมนมและน้ำผึ้ง จากนั้นใส่แป้งช้อนโต๊ะทีละช้อนโต๊ะ คนตลอดเวลาจนเข้ากัน

เมื่อเค้กเย็นพอที่จะจับได้ ให้ใส่เค้ก (โดยใส่กระดาษรองอบไว้) ลงในถุงพลาสติกแล้วปิดผนึก แช่เย็นสองสามชั่วโมง

เมื่อพร้อมเสิร์ฟ ขั้นแรก ให้หั่นขอบเค้กออก แล้วหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ ทานให้อร่อยนะคะ



ขอขอบคุณข้อมูล – <https://www.tasteatlas.com/kasutera/recipe>

## ประวัติคาสเทลล่า

เค้กสปองจ์เค้กที่คล้ายกับ kasutera ได้รับการแนะนำครั้งแรกในญี่ปุ่นในศตวรรษที่ 16 โดยพ่อค้าชาวโปรตุเกสผ่านทางนางซากิ ในขณะที่นั่นทำเค้กญี่ปุ่นเพียงแห่งเดียวที่เปิดให้ค้าต่างประเทศ ในขั้นต้น เนื่องจากราคาน้ำตาลสูง เค้กจึงถือเป็นสินค้าฟุ่มเฟือย แต่เนื่องจากสามารถเก็บความสดได้นาน จึงเป็นที่นิยมในหมู่กะลาสีเรือ ได้รับการตั้งชื่อตามวลีภาษาโปรตุเกส *pão de Castela* ซึ่งหมายถึง *ขนมปังจากแคว้นคาสตีล* แคว้นกัสติยาเป็นอาณาจักรเก่าในสเปน และ *pão de Castela* ที่จริงแล้ว เค้กสปองจ์เค้กโปรตุเกส *pão de ló*

## วัตถุดิบคาสเทลล่า

## eggs

ไข่ (Eggs) เป็นหนึ่งในอาหารโปรตีนสูง ใน 1 ฟองจะมีโปรตีน 6 กรัม จึงถือเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี ซึ่งผู้ที่ต้องการมีกล้ามเนื้อทั้งหลายต่างเลือกรับประทาน เพราะเชื่อว่าจะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อได้ดี เนื่องจากโปรตีนมีส่วนช่วยในการเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย เนื่องจากไข่มีสารโคลีน (Choline) มากถึง 20% เป็นปริมาณที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน ที่เมื่อไปรวมกับกรดไขมันฟอสโฟลิพิด (Phospholipid) จะเกิดเป็นสารเลซิทีน (Lecithin) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของสมอง จึงเชื่อกันว่าไข่อาจช่วยเสริมสร้างการทำงานของสมอง และช่วยให้ระบบประสาทแข็งแรงได้

## sugar

น้ำตาล (Sugar) คือ สารประกอบคาร์โบไฮเดรตประเภทโมโนแซ็กคาไรด์ (monosaccharide) และไดแซ็กคาไรด์ (disaccharide) ซึ่งมีรสหวาน โดยทั่วไปจะได้ออกมาจากอ้อย มะพร้าว แต่โดยทั่วไปแล้วจะเรียกอาหารที่มีรสหวานว่าน้ำตาลแทบทั้งสิ้น เช่น ทำมาจากตาลจะเรียกว่าตาลโตนด ทำมาจากมะพร้าวจะเรียกว่าน้ำตาลมะพร้าว ทำมาจากงวงจากจะเรียกว่าน้ำตาลจาก ทำมาจากงบจะเรียกว่าน้ำตาลงอบ ทำมาจากอ้อยแต่ยังไม่ได้ทำเป็นน้ำตาลทรายจะเรียกว่าน้ำตาลทรายดิบ ถ้านำมาทำเป็นเม็ดจะเรียกว่าน้ำตาลทราย หรือถ้านำมาทำเป็นก้อนแข็งคล้ายกรวดจะเรียกว่าน้ำตาลกรวด ฯลฯ

## bread

ขนมปัง (Bread) เป็นอาหารที่ทำจากแป้งสาลีที่ผสมกับน้ำและยีสต์ หรือผงฟู นอกจากนี้ยังมีการใช้ส่วนผสมอื่น ๆ เพื่อแต่งสี รสชาติและกลิ่น แตกต่างกันไปตามแต่ละประเภทของขนมปัง และ แต่ละประเทศที่ทำ โดยนำส่วนผสมมาตีให้เข้ากันและนำไปอบ ขนมปังมีหลายประเภท เช่น ขนมปังฝรั่งเศส ขนมปังโรย หรือแม่กระทั่งเพรดเชิล ของขึ้นชื่อประเทศเยอรมนี

## milk

นม หรือน้ำนม (Milk) คือ ของเหลวสีขาวที่มีสารอาหารที่จำเป็นสำหรับเด็กหรือสัตว์เกิดใหม่ ที่ผลิตออกมาจากเต้านมของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม อาทิเช่น มนุษย์ วัว แพะ แกะ ควาย ม้า ลา อูฐ จามรี เร็นเดียร์ ลามา แมวป่า และยังมีไปถึงเครื่องดื่มนมที่ใช้แทนนมด้วย เช่น นมถั่วเหลือง นานมข้าว นมข้าวโพด นมแอลมอนต์ เป็นต้น

## honey

น้ำผึ้ง (Honey) เป็นอาหารหวานที่ผึ้งผลิตโดยใช้น้ำหวานจากดอกไม้ พืชพันธุ์ชนิดต่างๆ น้ำผึ้งมักหมายถึงชนิดที่ผลิตโดยผึ้งนำหวานในสายพันธุ์ Apis เนื่องจาก เป็นผึ้งเก็บน้ำหวานให้คุณภาพสูง และสามารถเลี้ยงระบบกุ่มองได้ น้ำผึ้งมีประวัติการบริโภคของมนุษย์มายาวนาน และถูกใช้เป็นสารให้ความหวานในอาหารและเครื่องดื่มหลายชนิด





**DONUT WORRY**



**BE HAPPY**

บ้านเบเกอรี่  
BAAN BEKERY