สไปซี่เซวิเช่ Ceviche

สไปซี่เซวิเช่ Ceviche

สไปซี่เซวิเช่ Ceviche ไม่มีอะไรที่ทำให้เราฟินได้มากไปกว่าการได้กินของอร่อย จากสูตรเด็ดและเราทำเอง แอดหยาดฟ้ามาชวนทำ สไปซี่เซวิเช่สไตล์เปรู ซึ่งแอดหยาดฟ้าลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยค่ะ อยากแชร์สูตรเลย สไปซี่เซวิเช่ Ceviche ยำสไตล์ฝรั่งมีรสเปรี้ยวค่อนข้างโดด ประกอบด้วยเนื้อปลาหรืออาหารทะเลดิบแช่ในน้ำผลไม้รสกลมกล่อม สูตรสูตรนี้ดัดแปลงมาจาก Peruvian Kitchen พ่อครัวชาวเปรูที่ได้รับรางวัลในลอนดอน วิธีทำน้ำยำที่ทำให้อาหารจานนี้มีความเผ็ดเป็นพิเศษมากกว่าปกติลองนึกดู จะมีอะไรดีไปกว่านี้ บรรยายความน่ากินมามากโข มาทำสไปซี่เซวิเช่เจ้าค่ะ อร่อยเด็ดทำให้คนชม มาค่ะดาวน์โหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูสไปซี่เซวิเช่กันเลยค่ะ

สูตรสไปซี่เซวิเช่

– สำหรับซอสสไปซี่อามาริโอ

น้ำมันพืช 1 ช้อนชา

3 1/2 ออนซ์ (100 กรัม) พริกสด (หรือแช่แข็ง) ที่เพื่อนๆเลือก

สูตรสไปซี่เซวิเช่

พริกแห้งบดหยาบ 1 ช้อนชา (35 กรัม) ที่เพื่อนๆเลือก สับหยาบๆ

1/2 หัวหอมเล็กสับละเอียด

2 กานพลูกระเทียมสับ

– สำหรับส่วนซอสอะมารโอ

ขิงสดหั่นชิ้น 1/4 นิ้ว (5 มม.) ผ่าครึ่ง

กระเทียมกลีบเล็ก 1 กลีบ ผ่าครึ่ง

ผักชีหั่นหยาบๆ 4 ต้น

มะนาว 8 ลูก คั้นน้ำ

เกลือ 1/2 ช้อนชา

น้ำพริกอามาริลโล 2 ช้อนชา

– สำหรับเซวิเช:

หอมแดง 1 หัว หั่นบางๆ

เนื้อปลากะพงขาว 1 1/3 ปอนด์ (600 กรัม) (หรือปลาสีขาวอื่นๆ) ปอกเปลือกและตัดแต่ง

ซอสสไปซี่อามาริลโล

ผักชีเล็กน้อยใบสับละเอียด

พริกลิโม 1 เม็ด เมล็ดและสับละเอียด

มันเทศ 1 ลูก สุกแล้วหั่นเป็นลูกเต๋าเล็กๆ

เกลือทะเลชั้นดี

วิธีทำสไปซี่เซวิเช่

ขั้นแรก เตรียมซอสสไปซี่อามาริลโล ตั้งน้ำมันพืชในกระทะขนาดใหญ่บนไฟร้อนปานกลาง ใส่พริกและหัวหอม ลดความร้อนและผัดเป็นเวลา 10 นาที ตอนนี้ ใส่กระเทียมลงไปผัดต่ออีก 5 นาที จนส่วนผสมทั้งหมดนิ่ม แต่ไม่ควรปล่อยให้เป็นสีน้ำตาล ใส่ส่วนผสมลงในเครื่องเตรียมอาหารแล้วปั่นจนเนียน

ขั้นตอนต่อไปผสมขิงสด กระเทียม ต้นผักชี และน้ำมะนาว ทิ้งไว้ 5 นาที กรองแล้วปรุงรสด้วยเกลือและซอสสไปซี่อามาริลโลและคลุกเคล้าให้เข้ากัน

ตอนนี้ทำเซวิเช่ แช่หัวหอมในน้ำเย็นเป็นเวลา 10 นาที ระบายน้ำให้สะอาด วางบนกระดาษชำระ และใส่ในตู้เย็นเพื่อให้ชินกรอบ

ใช้มีดคมหั่นปลาเป็นเส้น 1.2 x 0.8 นิ้ว (3×2 ซม.) ปรุงรสด้วยเกลือ ผสมเบา ๆ ทิ้งไว้ 2 นาทีเพื่อเปิดรูขุมขน ตอนนี้เทนมของเสือลงไป คลุกเคล้าอีกครั้ง หมักไว้ 2 นาที

ในขั้นตอนสุดท้าย ผัดเบา ๆ ในหัวหอม ผักชี พริก และมันเทศกับปลาหมัก ชิมและปรุงรสและเสิร์ฟทันที ทานให้อร่อยนะคะ

ขอขอบคุณข้อมูล – https://www.tasteatlas.com/ceviche/recipe/modern-spicy-ceviche

ประวัติสไปซี่เซวิเช่

หรือที่รู้จักในชื่อ *cebiche*, *sebiche* หรือ *seviche* เซวิเช่มีประวัติอันยาวนานและสองทฤษฎีที่แตกต่างกันมากเกี่ยวกับที่มาของชื่อ นักประวัติศาสตร์ยืนยันว่าอาหารจานนี้ถูกกินในสมัยก่อนโคลัมเบียตลอดชายฝั่งแปซิฟิกตอนใต้ซึ่งมีปลาสดมากมาย แหล่งโบราณคดีพิสูจน์ว่าเซวิเชถูกบริโภคเมื่อกว่าสองพันปีที่แล้วในหมู่ชาวโมเช่ในภาคเหนือของเปรู ที่ซึ่งผู้คนกินปลาดิบที่หมักในน้ำผลไม้หมักที่ทำจากส้มท้องถิ่นที่ชื่อว่า *tumbo* ตามที่นักประวัติศาสตร์ชาวเปรู Javier Pulgar Vidal ในภาษา Quechuan พื้นเมืองยังคงพูดกันในส่วนใหญ่ของอเมริกาใต้ คำว่าปลาสดคือ *siwichi* ซึ่งอาจเป็นแรงบันดาลใจให้ชื่อของ ceviche อาหารนี้มีวิวัฒนาการในศตวรรษที่ 16 เมื่อชาวอาณานิคมสเปนแนะนำส่วนผสมใหม่ๆ ของเมดิเตอร์เรเนียน เช่น หัวหอม ส้มเปรี้ยว และมะนาว คำภาษาสเปน *cebo* หมายถึง *อาหาร* หรือ *เหยื่อ* และภาษาสเปนไอบีเรีย *escabeche* หมายถึง *ปลาหมัก* em> ซึ่งอาจถูกนำมาใช้เพื่อสร้างเหรียญชื่อ สูตรแรกที่เป็นที่รู้จักสำหรับเซวิเชคือปี 1860: เขียนโดยนักเขียนชาวเปรู นักข่าว และนักประวัติศาสตร์ Manuel Atanasio Fuentes ซึ่งกล่าวถึงในหนังสือของเขา *The Guide Through Lima* ในสูตรนี้ ปลาหรือกุ้งชิ้นเล็กๆ ปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทย แล้วหมักในน้ำส้มเปรี้ยวสักสองสามชั่วโมง และใส่พริกในตอนท้าย ดังนั้นเซวิเช่แบบดั้งเดิมจึงถูกหมักไว้อย่างน้อยสามชั่วโมง แต่กระบวนการนี้สั้นกว่ามากในสูตรสมัยใหม่ซึ่งได้รับอิทธิพลจากอาหารญี่ปุ่นไม่น้อยกว่า ในช่วงปลายศตวรรษที่ 19 ผู้อพยพชาวญี่ปุ่นและชาวจีนเดินทางมาถึงอเมริกาใต้เพื่อทำงานที่สวนริมชายฝั่ง และยังคงรู้สึกถึงอิทธิพลของการทำอาหารในอาหารเปรู แนวคิดเรื่องปลาที่หมักไว้ไม่กี่นาทีและเสิร์ฟทันทีนั้นสมบูรณ์แบบในปี 1970 โดยเชฟชาวเปรู-ญี่ปุ่นอย่าง Dario Matsufuji และ Humberto Sato ในปี 2547 เซวิเชได้รับการประกาศให้เป็นมรดกทางวัฒนธรรมของประเทศโดยสถาบันวัฒนธรรมแห่งชาติเปรูและถือเป็นหนึ่งในอาหารจานหลักของเปรู ชาวเปรูยังฉลองวัน Ceviche แห่งชาติในวันที่ 28 มิถุนายน

วัตถุดิบสไปซี่เซวิเช่

vegetable oil

น้ำมันพืช หรือ ไขมันพืช เป็นไขมันที่สกัดจากเมล็ดหรือจากส่วนอื่น ๆ (แม้จะน้อยกว่า) ของพืช เหมือนกับไขมันสัตว์ ไขมันพืชเป็นไตรกลีเซอไรด์แบบต่าง ๆ ที่ผสมกัน น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันผักกาดก้านขาว และน้ำมันโกโก้เป็นตัวอย่างไขมันจากเมล็ด น้ำมันมะกอก น้ำมันปาล์ม และน้ำมันรำข้าวเป็นตัวอย่างไขมันจากส่วนอื่น ๆ ของผลไม้ ในคำพูดทั่วไป คำว่า น้ำมันพืช อาจหมายถึงน้ำมันที่อยู่ในสถานะของเหลวที่อุณหภูมิห้องเท่านั้น แต่ก็นิยามกว้าง ๆ ด้วยว่า เป็นไขมันพืชทั้งหมดโดยไม่คำนึงถึงสถานะ

onion

หอมหัวใหญ่ (Onion) เป็นพืชล้มลุก อยู่วงศ์เดียวกับกระเทียม เป็นหอมชนิดหนึ่ง มีหัวอยู่ใต้ดิน ลำต้นจะถูกห่อหุ้มด้วยกาบใบโดยรอบๆ ดอกออกเป็นช่อ แทงออกมาจากตรงกลางลำต้น หัวมีลักษณะทรงกลมแป้น หรือทรงกลมรี หัวอ่อนมีเปลือกกาบใบห่อหุ้มหลายๆชั้นสีขาว หัวแก่มีเปลือกด้านนอกแห้งมีสีน้ำตาลอ่อน มีกลิ่นฉุน รสชาติเผ็ดร้อน มีถิ่นกำเนิดในทวีปเอเชียกลาง เป็นที่นิยมปลูกกันทั่วไป ในหลายประเทศทั่วโลก

garlic

กระเทียม (GarJic) ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย กระเทียมสดช่วยกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้หลั่งออกมาย่อยอาหารในปริมาณมากขึ้น และเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยย่อยสารอาหารจำพวกโปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยย่อย

milk

นม หรือ น้ำนม (Milk) คือ ของเหลวสีขาวที่มีสารอาหารที่จำเป็นสำหรับเด็กหรือสัตว์เกิดใหม่ ที่ผลิตออกมาจากเต้านมของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม อาทิเช่น มนุษย์ วัว แพะ แกะ กวาย ม้า ลา อูฐ จามรี เรนเดียร์ ลามา แมวน้ำ และยังรวมไปถึงเครื่องดื่มที่ใช้แทนนมด้วย เช่น นมถั่วเหลือง น้ำนมข้าว นมข้าวโพด นมแอลมอนด์เป็นต้น

salt

เกลือ (Salt) หรือเกลือโซเดียมนั้นมีแร่ธาตุหลายชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย หากรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมก็อาจส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย ดังนี้ ป้องกันภาวะความดันโลหิตต่ำ,ป้องกันภาวะขาดน้ำ และป้องกันการขาดไอโอดีน แต่ต้องรับประทานในขนาดที่เหมาะสมต่อวันมิเช่นนั้นจะเดิดโทษต่อร่างกาย มากกว่าได้ประโยชน์

white fish

ปลา (White Fish) มีโปรตีนใกล้เคียงกับเนื้อสัตว์อื่น แต่เป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย ไขมันในปลา นอกจากจะต่ำเมื่อเทียบกับเนื้อสัตว์ประเภทอื่นแล้ว ยังเป็นไขมันที่ไม่อิ่มตัว ซึ่งไม่สะสมในหลอดเลือด จนทำให้หลอดเลือดเกิดการตีบตัน และยังช่วยไล่ไขมันเลว ไม่ให้มาเกาะตามผนังหลอดเลือดอีกด้วย นอกจากนี้ ปลายังมีวิตามินสูง โดยเฉพาะเอ บี1 บี2 บี6 และดี ปลาจึงเหมาะกับผู้สูงอายุ เด็ก ผู้มีความดันโลหิตสูง ผู้ป่วยโรคหัวใจ