

## การย่างเนื้อ ..ง่ายและอร่อย

คนไทยเมื่อใช้เนื้อโคปรุงอาหารก็มักกลัวเนื้อเหนียวและมีกลิ่นคาวจึงต้องหมักด้วยผงอะไรต่างๆ เพื่อให้เนื้อนุ่ม และใส่เครื่องเทศมากมายเพื่อดับกลิ่น ซึ่งเรื่องนี้ก็ถูกต้องสำหรับเนื้อโคทั่วไปที่ไม่มีการควบคุมคุณภาพหรือเป็นเนื้อที่ได้จากโคอายุมาก แต่สำหรับเนื้อโคขุนคุณภาพดีซึ่งได้จากโคอายุน้อยเลี้ยงดูอย่างดี และมีการบ่มเนื้อก่อนจำหน่ายอย่างถูกต้อง หากทำการหมักหรือใส่เครื่องเทศตั้งข้างต้น นับว่าผิดพลาดอย่างยิ่งเพราะจะทำให้เนื้อยุบเกินไปและเสียรสชาติของเนื้อไปอย่างน่าเสียดายยิ่ง

### ชิ้นส่วนเนื้อที่แนะนำ...

ใช้เนื้อโคขุนพันธุ์กำแพงแสน 'KU Beef' หรือเนื้อโคขุนจากแหล่งที่เชื่อถือได้ เลือกชิ้นส่วนที่ราคาไม่แพงนัก เนื้อสันในสันนั้วว่าเหมาะสมที่สุด(ทำนองเดียวกับคอหมูย่าง) เนื้อขายโครง เนื้อพันท่อง เนื้อใบบัว เนื้อเสีอร่องให้ ก็ใช้ได้ดี เนื้อสันนอกและสันในยิ่งดีใหญ่แต่ไม่แนะนำเพราะแพงเกินไป เกินความจำเป็น เนื้อสะโพกก็ใช้ได้แต่อาจจะกระด้างไปหน่อย

### วิธีการ

1. ใช้เนื้อเป็นชิ้นหนาประมาณ 3/4 นิ้ว หรือ 2 ซม. หนักประมาณ ๒๐๐-๓๐๐ กรัม(มีขายสำเร็จรูป) ความหนาของชิ้นเนื้อควรสม่ำเสมอทั้งชิ้น ทั้งนี้เพื่อให้เนื้อสุกพร้อมกันทั้งชิ้น
2. ถ้าเนื้อเก็บอยู่ในตู้แช่แข็ง ให้เอาออกจากตู้แช่แข็งแล้วทิ้งไว้ ณ อุณหภูมิห้องประมาณ 2-3 ชั่วโมง ถ้าหากเนื้ออยู่ในช่องใต้ช่องแช่แข็ง(ช่องCHILL)สามารถนำมาปรุงได้ทันที
3. ห้ามหมักด้วยอะไรทั้งสิ้น
4. จะย่างบนตะแกรงเตาถ่าน หรือกระทะเหล็กกันแบนให้ความร้อนใต้กระทะด้วยแก๊สหรือไฟฟ้าก็ได้ ที่สำคัญคือต้องให้ความร้อนเต็มที่จึงจะเริ่มย่างเนื้อ ไม่ใช่วางเนื้อบนเตาแล้วค่อยๆเพิ่มความร้อน
5. เริ่มย่างเนื้อโดยวางชิ้นเนื้อลงบนตะแกรงหรือบนกระทะ(หากเตาร้อนได้ที่จะมีเสียงดังซู่ๆ) แล้วโรยเกลือลงบนชิ้นเนื้อให้ทั่ว(ขณะนั้นเนื้ออยู่บนเตา)
6. ปลดปล่อยชิ้นเนื้อไว้บนเตา คอยสังเกตด้านบนของชิ้นเนื้อ เมื่อเห็นว่ามีน้ำออกมาเยิ้มบนชิ้นเนื้อ(ซึ่งกินเวลาประมาณ 4-5 นาที) ก็พลิกข้างแล้วโรยเกลือด้านบน(อีกข้างหนึ่ง)ของชิ้นเนื้อเช่นเดิม คอยสังเกตเมื่อเห็นว่ามีน้ำเนื้อเยิ้มออกมาด้านบนแสดงว่าสุกพอแล้ว (ซึ่งกินเวลาประมาณ 2-3 นาที) เป็นอันเสร็จสิ้นการย่าง ทั้งกระบวนการย่างมีการพลิกชิ้นเนื้อเพียงครั้งเดียว
7. การย่างเนื้อด้วยวิธีข้างต้นนั้น จะได้เนื้อที่สุกปานกลางที่ฝรั่งเรียกว่า medium ซึ่งด้านนอกของเนื้อดูเหมือนจะแห้งแต่ภายในเนื้อยังชุ่มฉ่ำ แต่ถ้าต้องการให้สุกกว่านั้น หรือเรียกว่า well done ก็ทำตามขั้นตอนเดิมแต่ให้พลิกข้างและโรยเกลือและย่างอีกครั้งหนึ่ง จนกระทั่งมีน้ำเยิ้มเช่นเดิม
8. ที่สำคัญคือห้ามพลิกไปพลิกมาหลายรอบ ซึ่งจะทำให้หน้าภายในเนื้อหายไปมาก ภายในเนื้อจะแห้งไปด้วย
9. ปริมาณเกลือที่ใช้มากน้อยขึ้นอยู่กับความชอบของแต่ละบุคคล แต่โดยประมาณคือครึ่งช้อนชาต่อเนื้อ 1 ชิ้นข้างต้น
10. อย่าย่างทิ้งไว้นาน ย่างเสร็จหัน แล้วรับประทานทันที
11. การหันเนื้อ ควรหันเป็นแท่งลูกเต๋า ไม่ควรหันเป็นชิ้นบางๆเพราะจะทำให้เนื้อแห้ง ความชุ่มฉ่ำจะลดลง
12. ปกติรับประทานโดยไม่ต้องมีน้ำจิ้มเลยก็ได้ จะได้ลิ้มรสแท้ๆของเนื้อที่ดีซึ่งมีความอร่อยตามธรรมชาติอยู่ในตัว(มีความเค็มของเกลือที่โรยบนเนื้อเพิ่มความอร่อยก็พอแล้ว) แต่ถ้าหากต้องการน้ำจิ้มก็ทำแบบง่ายๆคือ น้ำปลา(อย่างดี)+มะนาว+พริกป่น ไม่จำเป็นต้องใส่อื่นๆ
13. ผักเคียงใช้ โหระพา สารแหน่ แดงกวา และอื่นๆที่หาได้

## หมายเหตุ

1. หากไม่สะดวกในการย่างด้วยเตาถ่าน หรือทอดด้วยกระทะทองแบน ก็อาจใช้ฝอบไฟฟ้าซึ่งมักจะมีใช้กันทุกบ้าน เปิดไฟที่ 250 องศาเซลเซียส ใช้เวลาประมาณ 8-10 นาทีโดยไม่จำเป็นต้องกลับข้าง(โรยเกลือที่เดียวทั้ง 2 หน้า) รสชาติอาจจะด้อยกว่าการย่างด้วยเตาถ่านไปบ้างแต่ก็นับว่าเหมาะสมกับภาคปฏิบัติในครัวเรือน

2. ในการย่างเนื้อเพื่อทำสเต็กก็ใช้วิธีการเดียวกัน แต่มักจะใช้ชิ้นส่วนเนื้อที่ดีซึ่งมีราคาแพงเช่น สันนอก สันใน ทีโบน(สันนอก+สันใน มีกระดูกชั้นกลางเป็นรูปตัว T ) เป็นต้น สเต็กก็คือเนื้อย่างนั่นเองแต่เมื่อย่างเสร็จไม่ต้องหัน เสริฟทั้งชิ้นใหญ่ ผู้บริโภคจะต้องหันเองในจาน หันแต่ละครั้งก็เอาเข้าปากทุกครั้งรสชาติจะดีกว่าหันทิ้งไว้ในจานหลายๆชิ้นแล้วค่อยทยอยเอาเข้าปาก

.....ทำง่าย ได้รสชาติของเนื้อ รับรองจะติดใจ.....

คำแนะนำจาก ศ.ปรารถนา พฤษะศรี 1 มค.2543

ปรับปรุงแก้ไข 20 พย.2553

ปรับปรุงครั้งที่ 2 จากการสาธิตของ MR.ANDREW OLIVEเมื่อ 4 ธค.2553