



ได้รับการถ่ายทอดพันธุกรรมมีคอเลส  
เตอรอลสูงมาตั้งแต่เกิด แม้อิมเมกับการ  
กินปานโต แต่ **จีป-ศิริธร อารังนาวาสวัสดิ์**  
ผู้อำนวยการฝ่ายการตลาด โรงแรมบุญดาร  
ริสอร์ท แอนด์ โฮเต็ล จำเป็นต้องควบคุม  
อาหารงดแต่ละตัวของทอดทุกชนิด ดังนั้น  
แนว **"บั้งย่าง"** ไร้ไขมันจึงตอบโจทย์กับไลฟ์  
สไตล์นักการตลาดสาวคนนี้มาก และถูกปาก  
เป็นพิเศษกับบั้งย่างสไตล์ญี่ปุ่น ที่เรียกว่า  
**"อิซากายะ"**



# ปาร์ตี้ 'อิซากายะ'



สาวอารมณ์ดีคนนี้เล่า  
ว่า "หากเว้นวรรคจากงานทำ  
อาหารที่บ้านทุกครั้งจะเป็นบั้ง  
ย่างหมด จีปเคยสงสัยทำไมคน  
ญี่ปุ่นสามารถย่างอาหารได้แตก  
ต่างจากเราคือไม่แห้ง มี  
ความชุ่มฉ่ำนุ่มลิ้น ต่อมาได้  
เซฟมือดีของร้านโทกะ  
ช่วยสอน ทำให้รู้พื้นฐาน  
ว่าอันดับแรกต้องใช้  
วัตถุดิบที่มีคุณภาพ เช่น  
ไก่ย่าง ควรใช้ไก่ตอนหรือ  
ไก่บริสุทธุ์นั่นเอง เวลาบั้งไม่  
จำเป็นต้องหมักให้นุ่ม เพิ่ม  
รสชาติแค่โรยพริกไทยกับ  
เกลือเท่านั้น แตกต่างจาก

บั้งย่างแบบไทย มักนิยม  
หมักค้างคืน บางคนนำ  
ไปหมักกับน้ำส้มปรดแล้ว  
รู้สึกเนื้อเละเกินไป ส่วนตัว  
จีปไม่ถูกปากชอบลิ้มผัสตั้ง ๆ ในปาก  
มากกว่า"

สำหรับร้านโทกะ เป็น  
ร้านอาหารสไตล์ญี่ปุ่น ตั้ง  
อยู่ด้านหน้าของโรงแรม  
บุญดาราร สวิท สิลม  
ถนนศาลาแดง  
ซอย 1 ซึ่งไม่ได้  
เป็นเพียงร้าน  
อาหารธรรมดา  
เท่านั้น แต่ยังเป็นที่แองก์  
เอาต์กึ่งผับสไตล์ญี่ปุ่น

ต้นตำรับที่รวบรวม  
อาหารสไตล์บั้งย่าง  
สาเก และเครื่องดื่ม  
นานาชนิด เป็นที่

สำหรับมาพักผ่อนในวันทำงานที่เมื่อยล้า หลัง  
จากมีโอกาสล้มลองแล้วติดใจ วันนี้คุณ  
จีปใช้เสน่ห์หวานลุ่มจนเซฟยอมเผยสูตรความ  
อร่อย เพื่อให้ทุกคนน่าเคล็ดกลับไปจัดปาร์ตี้บั้ง  
ย่างที่บ้านแบบไม่ซ้ำใคร ด้วยการนำเสนอเมนู  
**"โทกะ เกนเซน คุชียากิ"**

เมนูบั้งย่างสไตล์ญี่ปุ่นประกอบด้วย  
6 ชนิดดังนี้ **โทริโมโม** หั่นไก่ตอนเบตง 60 กรัม  
เป็นชิ้นพอดีคำแล้วเสียบไม้ ไก่ตอนเบตงเป็นไก่  
เลี้ยงตามธรรมชาติ มีมันแทรกอยู่ในเนื้อ ทำให้

# เดลินิวส์

Daily News  
Circulation: 900,000  
Ad Rate: 2,200

Section: เสาร์สปอร์ต/อาฟเตอร์เวิร์ก  
วันที่: เสาร์ 4 เมษายน 2558  
ปีที่: - ฉบับที่: 23914  
Col.Inch: 79.43 Ad Value: 174,746  
คอลัมน์: สูตรเด็ดพร้อมเสิร์ฟ: ปาร์ตี้"อิซากายะ"

หน้า: 26(ล่างขวา)  
PRValue (x3): 524,238

ศิลปิน: สีสี่



ไถ้มีความนุ่มเป็นพิเศษ ก่อนนำไปย่างโรยเกลือและสาเก เพื่อเพิ่มรสชาติและความหอม เวลาอย่างให้น้ำด้านหนึ่งลงอย่างก่อนเพื่อให้หนังกรอบ, **มียาซากิ วากิว ฮอน วาซาบิ เลมอน** ใช้เนื้อวากิวอย่างดี 30 กรัม โรยเกลือและสาเก เลียบไม้ย่างด้วยไฟแรงรวดเร็วแค่พอให้ด้านนอกสุก

แต่ข้างในยังคงความนุ่มอยู่ เสิร์ฟพร้อมวาซาบิสดและเลมอน

### เพติ โทมาโท

**เบคอน** เบคอนรมควันอย่างดีสไลด์ นำมาพรมะเขือเทศเชอร์รี่จากโครงการหลวง ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์ปลอดสารพิษ โรยพริกไทยก่อนนำไปย่าง เป็นเทคนิคคงความสดให้มะเขือเทศสดเหมือนกันเป็นสลัด, **สีคูนะ โอโรชิ**

### พอนซู ส่วนผสมของ

ตะโพกไก่ หมู กระดูกอ่อนไก่ สัดส่วน 3:2:1 นอกจากนี้ยังมีมันมือเสือ หอมหัวใหญ่ นำมาปั่นให้ละเอียด เติมน้ำแดง น้ำมันงา เพื่อเพิ่มความหอม นำมาปั่นเป็นก้อนเสียบไม้ย่าง

**ชาซาบิ ชิโอะ ไบ คูนี** หั่นสันในไก่ 60 กรัมเป็นชิ้นพอดี โรยด้วยเกลือ พริกไทย และสาเก นำไปย่างจนสุกก่ำลัดดี นำมาแต่งด้วยใบโอบะและบ๊วยสด และ **บานโน เนกิ นิคมากิ** เนื้อหมูสามชั้นสไลด์พ่นต้นหอม โรยด้วยพริกไทย นำไปย่างจนเหลือง ราดด้วยซอสพอนซู สูตรพิเศษของทางร้าน ประกอบไปด้วย ไซบูมะนาว ปลาแห้ง เห็ดหอม สาหร่าย น้ำส้มสายชูญี่ปุ่น

ก่อนอดใจไม่ไหวคว้ามาลองลิ้ม คุณจับเผยแพร่เคล็ดลับวิธีการย่างให้มึกลิ้นหอมว่าคว่างย่างบนเตาถ่านไม้โกงกาง ซึ่งสูตรทางร้านนี้ใช้ไม้โกงกางริดน้ำมัน อบที่อุณหภูมิ 1,000 องศาเซลเซียส นอกจากไม่มีควันแล้วยังหอมฉุยกระทั่งเสิร์ฟบนโต๊ะ สำคัญที่สุดสำหรับอาหารบึ่งย่างคือต้องย่างกินตอนร้อน ๆ ห้าม!!! ย่างเก็บไว้เด็ดขาด จัดปาร์ตี้ครั้งหน้าอย่าลืมลองจัดเมนูนี้สักครั้ง.

‘ช่องภาค’