



สปาเกตตี้ คาโบนารา

คัดย่อและสรุปจาก
แหล่งที่มา :
<http://mblog.manager.co.th/varitlim/spaghetticarbonara/>

สูตรนี้มาจากรายการ Two Greedy Italians โดยมีผู้ดำเนินรายการคือ “เชฟคาร์ลลูชโซ” และ “เชฟคอนทัลโต” ซึ่งเป็นพ่อครัว และ กูรูด้านอาหารอิตาลี เป็นสารคดีที่ทั้ง คู่พาผู้ชมท่องเที่ยวทั่วอิตาลีเพื่อแสวงหาสูตรอาหารของแดรรงเก้าบูต โดยรายการนี้ออกอากาศทางสถานีโทรทัศน์บีบีซี 2 และเป็นทีกล่าวขวัญอย่างมาก

ก่อนอื่นมาทำความรู้จักว่าพาสต้าชนิดไหนมีประวัติศาสตร์และจุดเริ่มต้นอย่างไร?

กล่าวถึงต้นตอของ “สปาเกตตี้ คาโบนารา” นั้นมีหลายเรื่องเล่า เรื่องหนึ่งว่ากันว่า เป็นอาหารพื้นถิ่นของชาวโรมัน โดยอาหารชนิดนี้คิดค้นโดยคนตัดไม้ที่เขาดำเนินเชื้อเพลิงในเขตภูเขาของ แคว้นอาบรุซโซ (Abruzzo) ซึ่งคนตัดไม้และเขาดำเนินจะทำอาหารจานนี้โดยใช้ถั่วฝักยาวแห้งเป็นเชื้อเพลิง แต่ส่วนใหญ่พวกเขาจะใช้เส้นเพนเน (Penne) แทนเส้นสปาเกตตี้ เพราะสะดวกต่อการเสิร์ฟให้เข้ากับวัตถุดิบอื่นๆ อย่าง ไข่และชีสประเภทกระทะมากกว่า อีกทฤษฎีหนึ่งเชื่อว่าคำว่า Carbonara นั้นก็มาจากคำว่า Carbonaro ที่ในภาษาอิตาลีแปลว่าแรงงานเหมืองถ่านหิน โดยคาโบนารานั้นเป็นอาหารจานโปรดของเหล่าแรงงานในเหมือง ส่วนพริกไทยบดหยาบที่โรยผสมในคาโบนารานั้นก็มีลักษณะคล้ายกับผงถ่านหินใน เหมือง [2] อีกทฤษฎีเชื่อว่าอาหารจานนี้เพิ่งคิดค้นในช่วงสงครามโลกครั้งที่สองเมื่อปี ค.ศ. 1944 ในช่วงที่ชาวอิตาลีขาดแคลนเครื่องอุปโภคบริโภคอาหารอย่างหนัก จนคนท้องถิ่นต้องเอาไข่พริกไทยบดอเมริกันส่งมาให้มาผสมกับเบคอน และสปาเกตตี้จนกลายเป็นเมนูยอดฮิตที่ขึ้นมาก่อนแพร่หลายไปทั่วโลก

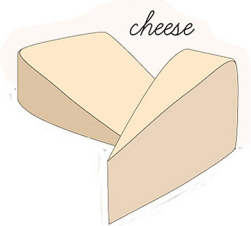
ปัจจุบัน “สปาเกตตี้ คาโบนารา” กลายเป็นอาหารที่หาทานได้ง่ายในบ้านเรา เรียกว่าเป็นที่ชื่นชอบของทั้งเด็กและผู้ใหญ่ เนื่องจากความเข้มข้นของซอส อิงผสมเบคอนที่มีรสชาติเค็ม และโรยเบคอนทอดกรอบเข้าไปด้วยยิ่งถูกใจคนไม่กลัวปัญหาคอเลสเตอรอลเข้าไปใหญ่

แต่หลายคนก็ไม่ว่าจะซอสคาโบนารานั้นจริงๆ แล้ว คนอิตาลีเขาไม่ใช้ครีม หรือ นมเป็นส่วนผสมแม้แต่นิดเดียว โดยวัตถุดิบที่ทำให้เกิดความเข้มข้นของครีม หรือที่เรียกว่า Creamy นั้นเกิดจากไข่และชีสล้วนๆ คือเมื่อใช้ไข่แล้ว ไม่ต้องใส่ครีม ครีมเป็นสิ่งที่ต้องห้ามอย่างเด็ดขาดสำหรับคาโบนารา ลองมาดูส่วนประกอบของ “สปาเกตตี้ คาโบนารา” สำหรับ 2 ที่ ทำง่ายๆ แต่ออกมาแล้วทั้งดูคลาสสิก ทั้งอร่อยสุดๆ กันเลยทีเดียว





V. Limthongkul



1. เส้นสปาเกตตี้
2. เบคอน แต่หากหาซื้อ "อิตาลีเบคอน" หรือที่เขารียกว่า เพนเชตา (Pancetta) หรือ กวนชาเล (Guanciale) ซึ่งเป็นเบคอนที่ทำจากแก้มหมูได้จะยิ่งสุดยอด (สูตรนี้ใช้เพนเชตาที่สามารถหาซื้อได้จากแพนทรีของฟู้ดแลนด์)
3. ชีสเพโครีโน (Pecorino) หรือ พาร์เมซาน (Parmesan) (สูตรนี้ใช้พาร์เมซาน)
4. ไข่ไก่ 3 ฟอง
5. เกลือ, พริกไทยดำ
6. น้ำมันมะกอก

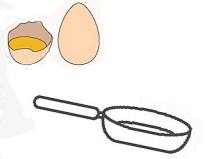
จะเห็นได้ว่าวัตถุดิบในการทำสปาเกตตี้ คาโบนารา ในสูตรอิตาลีแท้ๆ นั้นมีไม่ใช่ว่าหาได้ไม่ยากเย็นนัก ยกเว้นชีสเพโครีโนชีส หรือ ชีสพาร์เมซานที่คงหาตามร้านสะดวกซื้อหรือตาม 7-Eleven ไม่ได้ แต่มีตามซูเปอร์มาร์เก็ตใหญ่ๆ ทั่วไป

น้ำมันมะกอก "เนเชอรัล" เหมาะสำหรับการใช้ทอดหรือปรุงอาหารที่ใช้เวลาไม่นาน เช่น ผัดผัก หรือ สปาเกตตี้ ให้กลิ่นหอมเอกลักษณ์ของมะกอกแห่งสเปน มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวสูง ไม่มีกรดไขมันทรานส์ ไม่มีโคเลสเตอรอล





วิธีทำ



1. ต้มเส้นสปาเกตตี้ ในน้ำเดือดที่ใส่เกลือเล็กน้อย (ระยะเวลาต้มตามห่อของเส้นสปาเกตตี้ได้เลย)
2. หั่นแพนเชตา (หรือเบคอน) เป็นชิ้นๆ นานาหน่อย ก่อนลงไปทอดด้วยไฟกลางๆ ในน้ำมันมะกอก
3. ต่อยไข่ 2 ฟองเอาทั้งไข่ขาวและไข่แดง ส่วนฟองที่ 3 เอาเฉพาะไข่แดง ลงในชาม
4. ปั่นรสไข่ทั้งสามฟอง ด้วยพริกไทยบด เกลือ และชีสพาร์เมซาน ก่อนตีให้เข้ากันแบบหยวบๆ
5. เมื่อเส้นสปาเกตตี้ใกล้สุก ให้เอาเส้นสปาเกตตี้ในหม้อ มาใส่ลงในกระทะผสมกับเบคอนที่สุกและเริ่มเกรียม
6. ปิดไฟในกระทะ คั้นเส้นสปาเกตตี้กับเบคอนให้เข้ากัน เมื่อถึงจุดนี้ ต้องไม่ให้ความร้อนมากเกินไป เพราะเราทำลิ่ง จะใส่ส่วนผสมสำคัญลงไปนั่นคือ ไข่+ชีสที่เราผสมเอาไว้ในชาม โดยพลัฟท์ที่เราต้องการก็คือ “ซอสเคลือบเส้นสปาเกตตี้” มิใช่ “ไข่สุกคลุกเส้นสปาเกตตี้”
7. ขึ้นตอนโคลแมกซ์ คือ เท “ไข่+ชีส” ในชาม ลงไปบน “เส้นสปาเกตตี้+เบคอน” ในกระทะที่ปิดไฟ ก่อนคนให้เข้ากัน
8. นำสปาเกตตี้ที่ได้มาใส่ลงจาน โรยชีสพาร์เมซานในปริมาณตามชอบ และพริกไทยบดอีกเล็กน้อย (หรือจะเพิ่มเบคอนทอด หรือผักชีฝรั่งสับเพิ่มก็ได้)



หมายเหตุ :

[1] Real Spaghetti Carbonara | Antonio Carluccio; <https://www.youtube.com/watch?v=3AAAdKHUYZs> และ Italian Spaghetti Carbonara by Gennaro Contaldo; <https://www.youtube.com/watch?v=Bmno6c1fxew>

[2] History of Spaghetti Carbonara; http://www.cliffordawright.com/caw/food/entries/display.php/topic_id/4/id/117/