

# บันทึกประจำวัน

## ชาอินเดีย

Chai



ในวัน  
หนาว ๆ  
ที่ไม่เร่งรีบ  
จะน้อมอยาก  
ดื่มชา  
อุ่น ๆ  
ขึ้นมาทุกที

ชาอินเดียที่ชงโดยการต้ม  
เครื่องเทศรวมกับใบชา  
ในหม้อ ความสนุกอยู่ตรง  
รสชาติซึ่งเปลี่ยนไป  
ทุกครั้งที่ปรับชนิดของ

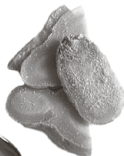
เครื่องเทศ ปริมาณ และเวลาในการต้ม ทำให้อาจชงอีกหลาย ๆ ครั้งเลย  
จะสักวันทีฉันค้นพบวิธีชงที่ดีที่สุดสำหรับตัวเองไหมนะ...? (ใจนี้ก็อยากเจอ  
แต่อีกใจนึงก็ไม่อยากให้อาเจ็ว ๆ ละ)

### วิธีชง

### ชา อินเดีย



ใช้กรรไกร  
ตัด  
เครื่องเทศ



ชิ้นจึง  
เป็นแฉ่งเบา  
แล้วแช่แข็ง  
ไว้ล่วงหน้า

① น้ำเปล่า 150 ml  
อบเชยแท่ง 1 แท่ง  
กระวานแบบเต็มซี่ 2 ซี่  
ขิงสไลด์แฉ่ง 2 ชิ้น  
นำทุกอย่างต้มรวมกันจนเริ่มมีกลิ่นหอม



② เติมน้ำชา 2 กรัม แล้วต้มต่อ  
ด้วยไฟอ่อนประมาณ 3 นาที



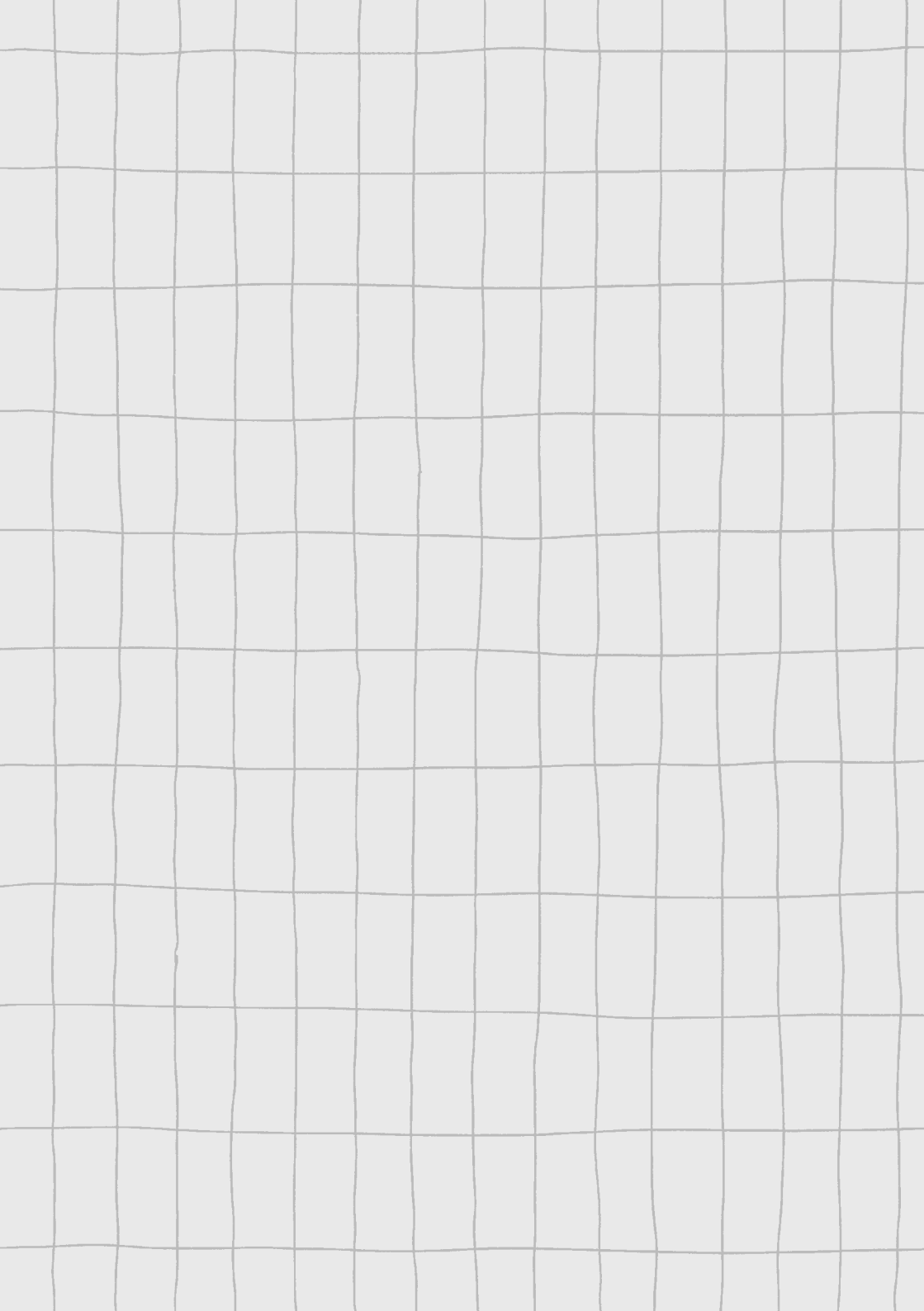
แบบไหน  
ก็ OK

③ เติมนม 150 ml และน้ำตาล  
ตามชอบ แล้วอุ่นต่อจนร้อน

④ กรองเครื่องเทศและใบชาออก  
เทใส่แก้วพร้อมดื่มได้เลย



...chai



piccolo

รสชาติเล็กๆ ระหว่างบรรทัด

รสชาติของฤดูกาล  
ในโมงยามแห่งความสุข  
季節が好きなわたしとマダム

นิชาภา นีโกะ  
เรื่องและภาพ

สุนทร บรรจงปรุกักรา  
แปล

ได้อยู่ท่ามกลางหนังสือมากมายแบบนี้ ตื่นเต้นจังเลยนะคะ  
- นิชาภา นีโกะ

115014 ด็อรากุชิ สิวัดนะ



# คำนำสำนักพิมพ์

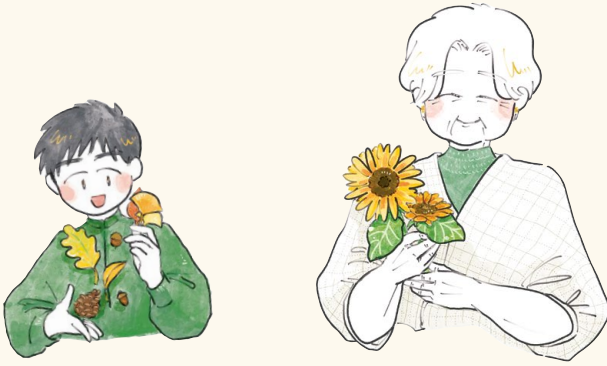
เวลาที่นึกถึงฤดูกาลต่างๆ ในแต่ละปี คุณมีรสชาติไหนที่คิดถึงขึ้นมาเป็นพิเศษ หรือเปล่า อย่างข้าวเหนียวมะม่วง แสงหวานในฤดูร้อน น้ำแข็งใส ราดน้ำแดง และนมข้นนมทิพย์ในฤดูที่ร้อนยิ่งกว่า หรือไอติมกะทิจากรถไอติมที่ขับเร็วอย่างไม่น่าเชื่อในฤดูที่ร้อนที่สุด แม้โดยพจนานุกรมแล้วประเทศไทยจะมีแต่ฤดูร้อน แต่เชื่อว่าเหล่านักอ่านก็คงมีรสชาติของฤดูกาลในความทรงจำหรือจินตนาการของตัวเอง

และนอกจากเมนูต่างๆ ที่คิดถึงขึ้นมาแล้ว ก็ยังมีความทรงจำเกี่ยวกับช่วงเวลาเหล่านั้นที่ได้ใช้ไปกับครอบครัวที่รักหรือเพื่อนที่รู้ใจ ช่วงเวลาที่ได้ผ่อนคลายไปกับการกินอาหารแสนอร่อยและได้ทำสิ่งที่ช่วยเติมพลังให้หัวใจ ทั้งการไปทะเลในฤดูร้อน นอนอ่านหนังสือที่บ้านในฤดูฝน และก่อเตาปิ้งย่างในฤดูหนาว

รสชาติของฤดูกาลในโมงยามแห่งความสุข เป็นหนังสือภาพที่ถ่ายทอดเสน่ห์ของแต่ละฤดูกาลได้อย่างละมุนละไม และเชิญชวนให้เราเพลิดเพลินไปกับรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ รอบตัว ที่แม้จะไม่ใช่สิ่งพิเศษมากมาย แต่ก็ช่วยเติมเต็มสีสันในชีวิต และมอบความสุขที่ทำให้มยิ้มได้ทุกวันไปตลอดทั้งปี

piccolo





# รสชาติของฤดูกาล ในโมงยามแห่งความสุข

มีซากะ มีโตะ





ฤดูใบไม้ผลิ  
ฤดูร้อน  
ฤดูใบไม้ร่วง  
ฤดูหนาว...  
เธอชอบฤดูไหนเหรอ  
— ฉันรักทุกฤดูเลย

เพียงดื่มด่ำกับฤดูกาล  
ไม่ว่าจะเป็นวันไหนๆ  
ก็กลายเป็นวันพิเศษ  
ได้เสมอ

อาจดูเหมือนซ้ำซาก  
แต่คืนวันของพวกเขา  
เปลี่ยนแปลงไป  
ทีละเล็กละน้อย

เข้าครัว ร่วมโต๊ะ  
หัวเราะไปด้วยกัน



## บทที่ 1 ฤดูใบไม้ผลิ

### ตอนที่ 1 เริ่มต้นใหม่ในฤดูซากุระ ... 8

[สูตร] พาสต้าครีมละมุนลิ้น  
กลิ่นฤดูใบไม้ผลิ ... 15

### ตอนที่ 2 เพื่อนใหม่ ... 16

[สูตร] พุดดิ้งนมสดใส่สตอว์เบอร์รี  
และไวต์ช็อกโกแลต  
สำหรับฤดูแห่งการพบพาน ... 25

### ตอนที่ 3 พ้าพันคอกับเปาะเปี๊ยะ ... 26

[สูตร] เปาะเปี๊ยะนี้ขุ่นๆ  
ในวันที่โอบพันความสุข ... 32

### ตอนที่ 4 วันที่เหมาะสำหรับสายลมอ่อน ... 33

[สูตร] ชาเขียวสกัดเย็น  
หอมกลิ่นเลมอนชื่นใจ ... 39

♦ Column บิวตี้แปรรูป  
กลิ่นอายของต้นฤดูร้อน ... 40

สารบัญ  
บทนำ ... 2



### บทที่ 3 ฤดูใบไม้ร่วง

#### ตอนที่ 9 แต่งตัวใหม่ให้ใคร ... 74

[สูตร] มีฟัพลุคฟัก  
ต้อนรับฤดูใบไม้ร่วง ... 81

◊Column สัมผัสฤดูใบไม้ร่วงผ่าน  
เทศกาลชมจันทร์ ... 82

#### ตอนที่ 10 ไม่ได้ชี้แจงหรือคะ ... 84

[สูตร] แชนดริชชอบฤดูใบไม้ร่วงคำโต ... 90

#### ตอนที่ 11 2 สัปดาห์ที่เฟิร์ธ ... 92

[สูตร] หลงรักในความเรียบร้อย  
ของข้าวปั้นผสมธัญพืชอย่าง ... 98

#### ตอนที่ 12 ความบังเอิญสีแดง ... 99

[สูตร] แอปเปิลต้มชา  
ณ ปลายฤดูใบไม้ร่วง ... 105

◊Column แอปเปิลต้ม  
กับรสชาติที่แสนหลากหลาย ... 106

#### ตอนที่ 13 ฤดูหนาวอยู่ใกล้แค่เอื้อม ... 107

[สูตร] ตัวเคลือบคาราเมล  
หอมเครื่องเทศอ่อนๆ ... 113

### บทที่ 2 ฤดูร้อน

#### ตอนที่ 5 แม่แค้นวันฝนตก ... 44

[สูตร] เพลิดเพลินกับความใสดังสายฝน  
กับมิสุมันจูไส้ผลไม้ ... 50

#### ตอนที่ 6 งานเลี้ยงอาหารเช้าในฤดูร้อน ... 51

[สูตร] ข้าวปั้นสมุนไพรเย็นใจ ... 57

#### ตอนที่ 7 ชุดนอนฤดูร้อนสีซีโซะแดง ... 58

[สูตร] น้ำซีโซะแดงอร่อยตามใจฉัน ... 64

#### ตอนที่ 8 จินตนาการปลายฤดูร้อน ... 65

[สูตร] ไอศกรีมโยเกิร์ตแอสลอะมุน  
ผสมผลไม้รวม ... 71

◊Column ปลอดภัยไล่ลงสบายด้วย  
การทำความสะอาด ... 72



## บทที่ 4 ฤดูหนาว

**ตอนที่ 14** **วันนี้พวกเรา** ... 116  
[สูตร] อบอุ่นหัวใจด้วยซูปข้นหัวผักกาด ... 123

**ตอนที่ 15** **ของขวัญแด่วันหยุด** ... 124  
[สูตร] ไวน์ร้อนแด่โมงยาม  
แห่งการพักผ่อน ... 128

**ตอนที่ 16** **ขอให้ปีที่ดี** ... 129  
[สูตร] ซุปโมจิใส่ปลาบูริ  
โอโซนิดลองปีใหม่ ... 136

◊ Column เติมสีสันให้แก่การเฉลิมฉลอง  
ด้วยคามาโบโกะหลากรูปแบบ ... 137

◊ Column สมุดบันทึกความทรงจำวันละหน้า ... 138

**ตอนที่ 17** **เคล็ดลับของการตื่นเช้า** ... 139  
[สูตร] สุขได้ในคำเดียว  
ด้วยส้มคั้นคังเชื่อม ... 145

**ตอนที่ 18** **ด้วยหลงไหลและไฟฟืน** ... 146  
[สูตร] ซูชิมีวนฟูโตมากิ เรียบง่าย  
แต่งดงาม ... 153

บทส่งท้าย ... 154

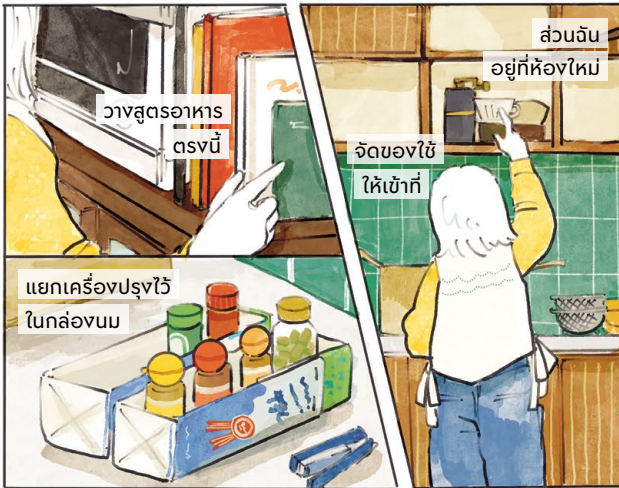
24 ฤดูกาลย่อยกับ 72 สภาพอากาศ ... 156



# บทที่ 1 ฤดูใบไม้ผลิ

สายลมแผ่วเบาโชยผ่าน ท่ามกลาง  
แสงอาทิตย์อันแจ่มใสของฤดูใบไม้ผลิ  
นี่คือฤดูกาลที่ชวนให้หัวใจพองโต  
กับความสบายตัวของ การออกไปข้างนอก  
ด้วยเสื้อเชิ้ตเพียงชิ้นเดียว  
ขณะเฝ้ารับแสงแดดพลาแสงสุดกลิ่นหอม  
ของดอกทิวลิป แมกโนเลียหลากสี  
มิโมซ่า และซากุระบานสะพรั่ง  
ก็ยังชวนให้ตื่นเต้นยามได้ลิ้มรส  
วัตถุดิบตามฤดูกาล ไม่ว่าจะเป็หน่อไม้  
หอมหัวใหญ่สดใหม่ หัวฟุทึ ปลาหมึกหึ่งห้อย  
สตรอว์เบอร์รี่ หรือส้มโอ...  
ซึ่งล้วนแต่เป็นรสชาติที่แต่งแต้มฤดูใบไม้ผลิ  
ให้สดใสยิ่งกว่าเดิม



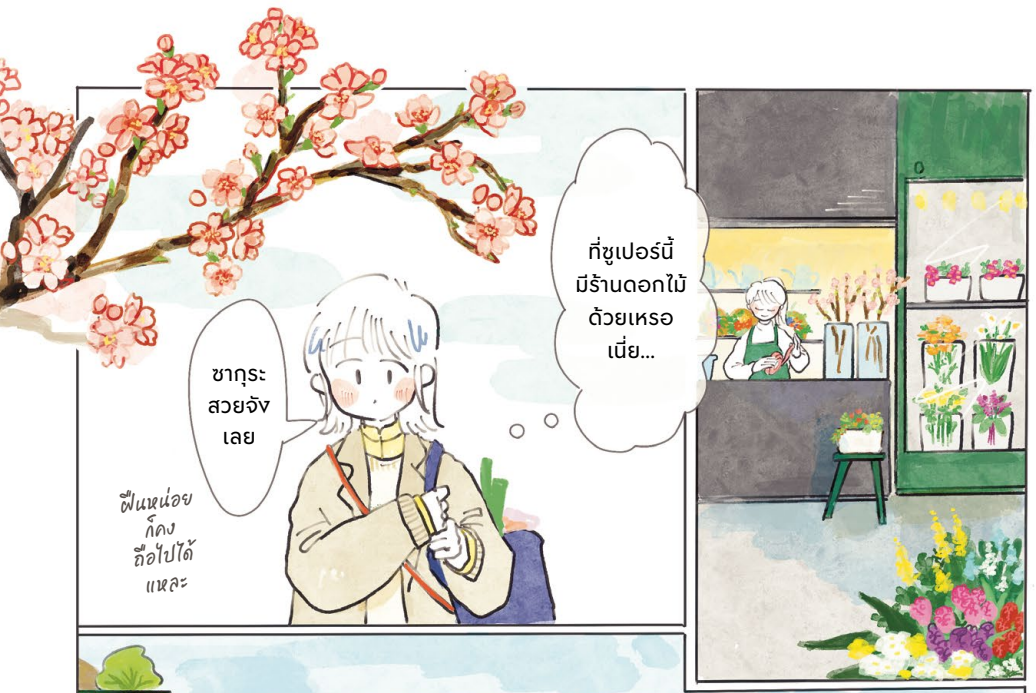




บทที่ 1 — ฤดูใบไม้ผลิ







ชากระสวยจิ้ง  
เลย

ฝันน้อย  
ก็คง  
ถือไปได้  
แหละ

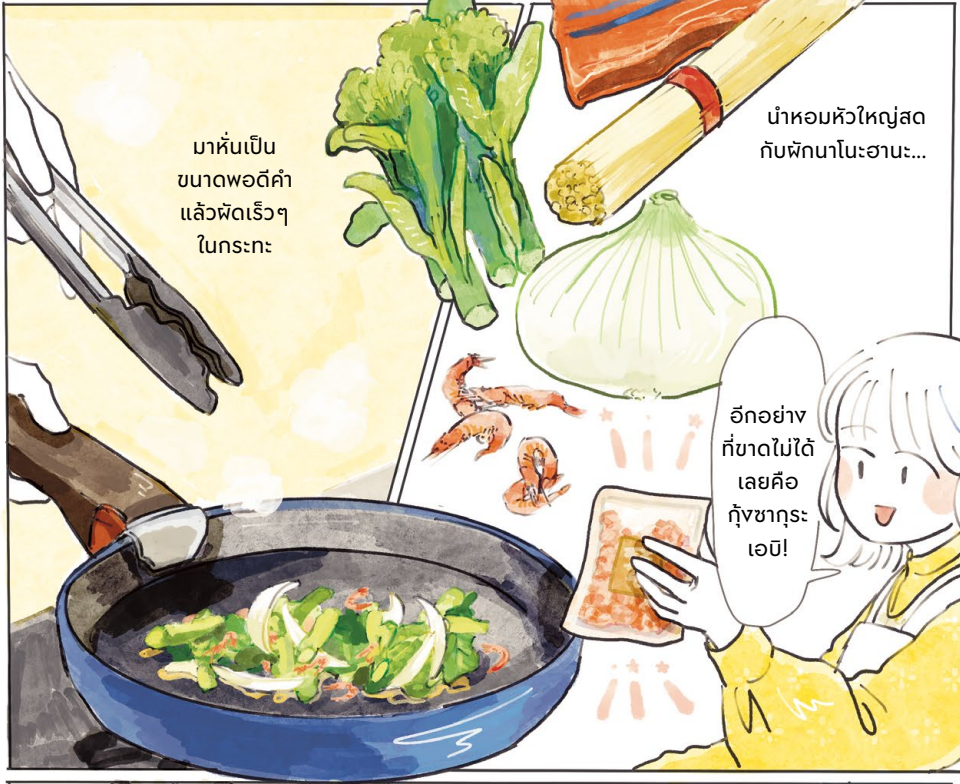
ที่ซูเปอร์นี่  
มีร้านดอกไม้  
ด้วยเหรอ  
เนี่ย...



จินทำ  
พาสต้าครีม  
ฤดูใบไม้ผลิ  
เป็นมือเก๋ยง  
ดีกว่า



ห้องดู  
สมกับเป็น  
ฤดูใบไม้ผลิ  
ขึ้นกันตา



มาหั่นเป็น  
ขนาดพอดีคำ  
แล้วผัดเร็วๆ  
ในกระทะ

นำหอมหัวใหญ่สด  
กับผักนาโอะฮานะ...

อีกอย่าง  
ที่ขาดไม่ได้  
เลยคือ  
กุ้งชาถูระ  
เอปี!



ระหว่างต้มให้เติมนม  
กับผงชูรสคอนโซเมะ  
จากนั้นรอนเดือด



หักครึ่ง  
เส้นพาสต้า  
ก่อนใส่  
ลงไปต้ม

เติมน้ำลงไป  
ในกระทะ  
แล้วรอนเดือด



# บทที่ 1 — ฤดูใบไม้ผลิ





แม่จะกังวลเรื่องชีวิตใหม่  
ที่เพิ่งเริ่มขึ้นนิดหน่อย



ขอบคุณ  
สำหรับ  
อาหาร

อืม  
แล้ว  
ค่ะ



หัวใจฉันก็เต้นแรง  
อยู่ภายใต้ท้องฟ้า  
แจ่มใสของฤดูใบไม้ผลิ

แต่พอคิดถึงผู้คน  
ที่จะได้พบเจอในเมืองนี้

คิดถึงฤดูกาลที่จะ  
ได้ใช้เวลาในห้องนี้

Date 3 25

# พาสต้าครีมมะเขือเทศ กลิ่นฤดูใบไม้ผลิ



ใช้กระทะขนาดเล็ก  
(~24 cm)  
จะทำง่าย!



## ส่วนผสม (สำหรับ 1 ที่)

เส้นพาสต้า ... 100 กรัม  
หอมหัวใหญ่สด ... ¼ หัว  
ผักนาโตะฮานะ ... 50 กรัม  
กุ้งซากุระเอมิ ... 1 ช้อนโต๊ะ  
พงซูปคอนโซเมะ ... 1 ช้อนชา  
น้ำเปล่า ... 250 มล.  
นม ... 150 มล.  
เนย ... 5 กรัม

## วิธีทำ

- 1 หั่นหอมหัวใหญ่ตามแนวเส้นใยให้เป็นเส้นบาง เด็ดดอกนาโตะฮานะออกจากก้าน แล้วหั่นก้านให้มีขนาดพอดีคำ
- 2 ละลายเนยในกระทะ ใส่หอมหัวใหญ่ ก้านนาโตะฮานะ และกุ้งซากุระเอมิลงไปผัดอย่างรวดเร็ว
- 3 เติมน้ำในกระทะ เมื่อเดือดแล้วพักวัตถุดิบในข้อ 2 ไว้ตรงขอบกระทะ หักครึ่งเส้นพาสต้าก่อนใส่ลงไปต้ม โดยขยับเส้นให้โดนน้ำร้อนอย่างทั่วถึง
- 4 ระหว่างที่เส้นยังไม่สุกดี ให้เติมนม พงซูปคอนโซเมะ และดอกนาโตะฮานะ จากนั้นเคี่ยวจนซอสข้นตามต้องการ

## โน้ต

- เติมน้ำหรือนมตามความเหมาะสมเพื่อไม่ให้น้ำต้มพาสต้าแห้ง ลดไฟอ่อนถึงปานกลางในตอนท้าย แล้วเคี่ยวอย่างช้าๆจนน้ำงวดเพื่อให้ซอสข้น