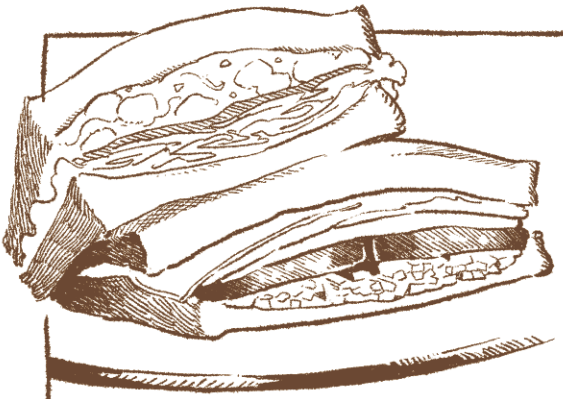
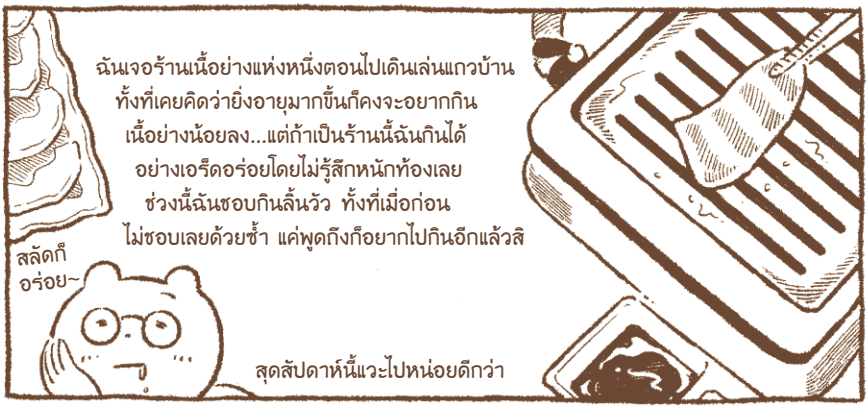


ช่วงนี้ฉันชอบกินแซนด์วิชผัก
เป็นมื้อเช้าค่ะ เวลาใส่ผักเยอะ ๆ
ไส้ก็มักจะทะลักออกมา...
แต่พอลองปรับวิธีใส่ไส้ใหม่
โดยใส่ตรงกลางหนา ๆ
และใส่ตรงขอบบาง ๆ หน่อย
ก็หั่นแซนด์วิชออกมา
ได้อย่างสวยงามแล้ว





piccolo

รสชาติเล็กๆระหว่างบรรทัด

อาหารมื้อนี้มีกลิ่นความสุข

ご は ん が 楽 し み

อิดะ ชิอากิ
เรื่องและภาพ

พิมพ์พชร คุณโสภา
แปล

หนังสือบนตู้ของแม่คือหนึ่งในความบันเทิงของฉัน
มีทั้งหนังสือภาพสวย ๆ และสูตรขนม
– อิดะ ชิอากิ

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ

คำนำสำนักพิมพ์

"กินอะไรดีนะ" สำหรับคนรักอาหารและรักการกินแล้ว นี่เป็นคำถามที่ชวนให้ใจเต้นและจินตนาการโลดแล่นได้ไม่น้อยเลยทีเดียว เพราะตอนที่ล้มตัวลงนอนยามค่ำคืน สมองก็จะจินตนาการถึงมื้อเช้าแสนอร่อยที่จะมอบพลังให้ในเช้าวันใหม่ พอผ่านช่วงเช้าไปก็จะเริ่มนั่งนึกถึงมื้อเที่ยงที่เป็นเหมือนมื้อเยียวยาใจในวันทำงาน และเมื่อเข้าช่วงบ่าย สมองเจ้ากรรมก็เริ่มจินตนาการถึงมื้อค่ำที่บางวันก็ตั้งใจจะลงมือเข้าครัวเอง บางวันก็มีนัดกับครอบครัว หรือบางวันก็มีปาร์ตี้กับเพื่อน ๆ

มื้ออาหารคือช่วงเวลาที่เราได้เติมพลังกายและพลังใจ ไม่ว่าจะเป็นมื้อของคาวแสนกลมกล่อม มื้อของหวานที่ช่วยให้ผ่อนคลาย หรือกาแฟหอมกรุ่นสักถ้วยตอนสาย ๆ ดังนั้นการที่เราจะตั้งตารออาหารในแต่ละมื้อก็คงไม่ใช่เรื่องแปลก

อาหารมื้อนี้มีกลิ่นความสุข เล่มนี้เล่าถึงเรื่องราวความสุขเล็ก ๆ มากมายที่เกิดจากมื้ออาหาร ทั้งการเข้าครัวทำอาหารหรืออบขนมเมนูที่ชอบ การไปตระเวนหาร้านอร่อยใกล้บ้าน การเลือกใช้ภาชนะสวย ๆ ชิ้นโปรด และสิ่งที่สำคัญที่สุดคือการนึกถึงความทรงจำแสนล้ำค่าที่มาพร้อมกับอาหารมื้อนั้น ๆ

หวังว่าเมื่อได้อ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว ทุกคนจะเพลิดเพลินกับความสุขของการเฝ้ารอมื้ออาหารในแต่ละวันนะ

p/cco/o



อาหารมื้อนี้มีกลิ่นความสุข

อิดะ ชิอากิ

คุยกันก่อน

มื้อเช้าวันนี้คือ
อิงลิชมัฟฟิน

ซับ ซับ

แฮม

ชอบฉีกกลาง

ช่วง 7 โมง
คือเวลามื้อเช้า

โครก~~~

สวัสดีค่ะ
ฉันชื่ออิดะ ชิอากิ
เป็นนักวาดค่ะ



ฉันชอบหมี
เลยเลือกหมี
เป็นรูปประจำตัว

ชิม
เทียบ
กัน

ซื้อโชยุมา
2 ยี่ห้อ

คำแนะนำ

เหมือนจะ
เข้ากับ
ข้าวราด
ไข่ดิบละ



เมื่อวานดื่มกาแฟ
เยอะไปหน่อย
วันนี้ดื่มชา
ไร้กาเฟอีนแล้วกัน



ฉันทำงาน
ที่บ้าน
จึงมักจะอยู่
ในบ้านทั้งวัน
เกือบทั้งปี

เติมชา
กับขนม

ไม่ไหว
พักดีกว่า




อือ~~~

ไป ซูเปอร์ นะ

สามี

วันนี้ จะทำอะไร กิน

ว่าจะทำ หมูผัดขิง

รู้ตัวอีกที ในหัวก็มีแต่ความคิดที่ว่า "กินอะไรดี"

ข้าวสวย ซุปมิโซะ หมูผัดขิง...

ต้องไป ซื้อของ แล้วสิ

ทำงานต่อ

ไม่ได้กินเมนูนี้ นานแล้วเนอะ นั่นสิ

แต่ฉันก็สนุก กับการกินดื่ม ในทุก ๆ วัน

กินละน้า~

ฉันไม่ค่อย ทำเมนูยาก ๆ แล้วก็ไม่ได้พิถีพิถัน เรื่องอาหาร เป็นพิเศษ

วันนี้ ใช้อันนี้ดีกว่า

กินโน่นกินนี่ พร้อมวาดโน่นวาดนี่ไปเรื่อย นี่ละชีวิตของฉัน

เอาละ วันนี้กินอะไรดีนะ

ONAKA SUITA

พรุ่งนี้ไปกิน มื้อเที่ยง นอกบ้าน ดีกว่า

อาหารจานโปรด น้ำชา ขนม และภาชนะที่ชอบ

เอาแบบร้อน หรือเย็น

แบบร้อน แล้วกัน

ชาหลัง อาหาร

สารบัญ



คุยกันก่อน 2

ตอนที่ 1
กินอะไรดีนะ

ขนมปังยามเช้า 8
อาหารจีนฉบับทำง่ายๆที่บ้าน 14
มื้อเที่ยงใกล้บ้านในวันธรรมดา 18
ความทรงจำเกี่ยวกับการทำขนม 26
กาแฟในทุกๆวัน 32

ตอนที่ 2
ภาชนะประจำบ้าน

จานชาม 3 รุ่น 40
กล่องขนม 50
ที่วางตะเกียบ 54
แก้วน้ำ 56
จานชาม 3 รุ่น (ต่อ) 58
ไปเพนต์จานกันเถอะ! 64





ตอนที่ 3
ยังสนุกกับการกินได้มากกว่านี้

มื้อสายสุดพิเศษ 72
มื้อเที่ยงร้านประจำใกล้บ้าน 79
พาสต้าของโปรดที่ทำกินเอง 83
ชนแก้วที่บ้าน 89

ตอนที่ 4
โต๊ะอาหารตัวใหม่

ไปปิกนิกที่บ้านใหม่ 98
เวลาน้ำชา 102
ผักของคนในท้องถิ่น 110
เรื่องของโต๊ะอาหาร 114

คุยท้ายเล่ม 125



ตอนที่
1

กินอะไรดีนะ



ส่วนใหญ่ฉันจะกินขนมปัง
เป็นมื้อเช้า เพราะอยากเริ่มวันใหม่
ด้วยขนมปังอร่อย ๆ กับกาแฟ

พรุ่งนี้เช้ากินเมนูนี้ดีกว่า
คิดแล้วก็นอนหลับให้สบาย
ปล่อยให้ท้องว่าง
และตื่นมาอย่างแจ่มใส

แต่บางวันก็พ่ายแพ้
ขออีก 5 นาที
10 นาทีดีกว่า

ถ้าความหิวชนะความง่วง
ความยั่วยวนของเตียง
ก็ทำอะไรเราไม่ได้

*ขนมปังยามเช้า

ถึงบางวันจะโดนเตียงดูดบ้าง
แต่อาหารเช้านี่ละ
ที่ช่วยให้อยากตื่นเช้าขึ้น

งุงจัง

มีให้เลือกมากมาย
ทั้งคาวและหวาน

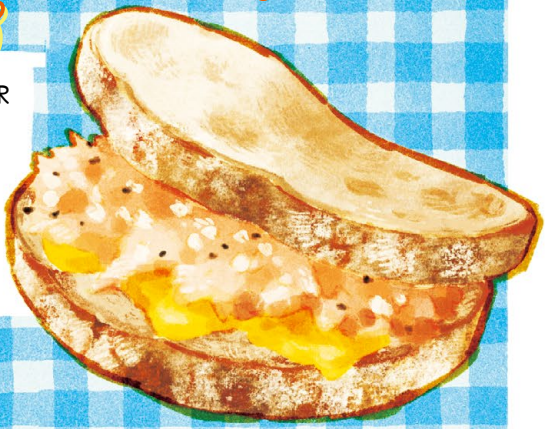
โปะขนมปังด้วย
กับข้าวจากวันก่อน
หรืออะไรก็ตาม
ที่อยู่ในตู้เย็น


ประกบ
ไส้ก็ดี
โปะ
ด้านบน
กี่ได้
หาอะไร
มาทา
วันนี้เบิ้ลอย่างละ 3 แผ่น
แล้วใส่ผักด้วยดีกว่า
ปกติ
จะใส่แฮม
กับชีส
ฉันชอบเนยกับแยม
ก็จริง แต่ทำที่ไร
ก็เผลอใส่โน่นนี่
เยอะแยะทุกที...
แค่ใส่ท็อปปิง
บนขนมปังหนา ๆ
ก็มีความสุข
หาใดเปรียบ
ปิ้งขนมปัง
ด้วยเตาอบ
ที่ใช้ย่างปลา
เอาละ วันนี้กินขนมปัง
แบบไหนดีนะ
?
แบบพอดี ๆ
วันนี้ก็จะ
พยายามเต็มที่
นี่ละการเริ่มวันใหม่
ในอุดมคติ
ความกระปรี้กระเปร่านี้
ไม่ว่าจะได้สัมผัสกี่ครั้ง
ก็ยังรู้สึกดีเสมอ
เมื่ออิ่มอร่อย
กับมื้อเช้าและ
ทำงานบ้านเสร็จ
ก็พร้อมเริ่มงาน
ตอน 9 โมง

แซนด์วิชหลากรูปแบบ

ทูน่าเชดดาร์ชีส

ฉันชอบขนมปังทูน่าเชดดาร์ชีสของ DOUTOR
เลยทำกินเองที่บ้านเวลานึกอยากกินขึ้นมา
วันไหนมีเวลาก็จะสับหอมใหญ่ใส่ลงไป
เหมือนที่ร้านทำด้วย ยิ่งถ้าเป็นช่วงต้นฤดู
ของหอมใหญ่ ฉันจะใส่เยอะเป็นพิเศษเลยค่ะ!
พริกไทยดำก็ขาดไม่ได้เหมือนกัน

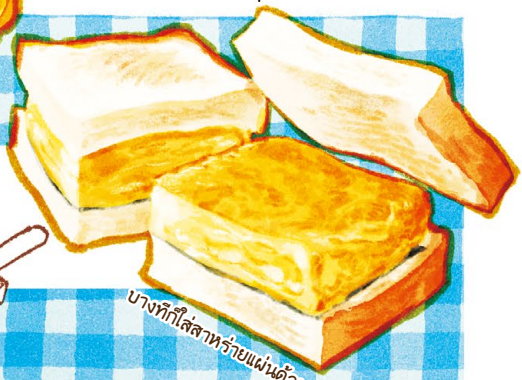


แซนด์วิชไข่



วันไหนมีกะใจจะทำอาหาร ฉันจะทำไข่ข้น
แล้วเพิ่มความหรูด้วยชีส ถ้าใส่ผักด้วย
ก็คล้ายสลัดอยู่เหมือนกัน
ถือว่าเป็นมื้อเช้าที่ดีต่อสุขภาพ...ละมั้ง

เวลาทำไข่ม้วน ฉันชอบลุ้นว่าหน้าตัดของไข่ชิ้นหนา
จะออกมาสวยหรือไม่ ถ้าใช้กระทะสำหรับทำไข่ม้วน
จะปรับรูปทรงให้เท่ากับขนาดของขนมปังได้
ฉันเลยทำไข่ข้นด้วยกระทะไข่ม้วนนี่ละค่ะ





ไข่ข้นกับไข่ม้วน
ดูไม่ต่างกันเลย...

บางทีก็ใส่สาหร่ายแผ่นด้วย

แซนด์วิชสลัด

สลัดมันฝรั่ง
สลัดฟักทอง
สลัดโกโบ...

เอาของเหลือจากมื้อก่อนมาทำ
ถึงจะเรียกว่าของเหลือ
แต่ฉันตั้งใจตั้งแต่แรกแล้วว่า
จะทำเผื่อมื้อเช้าวันถัดไป มายองเนสในสลัด
เข้ากับขนมปังได้ดีสุด ๆ! มัฟฟินปิ้งกรอบ ๆ
เข้ากับสลัดฉ่ำ ๆ อย่างดีเยี่ยม!



ปกติใช้...
ครัวซองต์
กับมัฟฟิน
ยี่ห้อ Pasco


โทสต์สลัดมันฝรั่ง
โปะสลัดมันฝรั่งกับชีสแบบฟูน ๆ
อร่อยอย่าบอกใคร ราดซอสเพื่อเปลี่ยนรสชาติก็ได้
พิซซ่าโทสต์
ชิราสึชีส
ปลาชิราสึเค็ม ๆ นี่ละดีงาม
โรยต้นหอมปิดท้ายสักหน่อย
กิมจิชีส
ใช้กรรไกรสำหรับทำอาหารตัดกิมจิ
เป็นชิ้นเล็ก ๆ ให้กินง่าย ไม่ต้องพิถีพิถันก็ได้
ของหวาน & ผลไม้
ไดฟุกุสตรอว์เบอร์รี
ทำขนมปังจากโมจิที่เหลือ
เมื่อตอนปีใหม่ ทาถั่วแดง
ของโปรด ตามด้วย
สตรอว์เบอร์รีกับวิปครีม
น่ารัก~
ถั่วแดงชีส
ชีสเยอะ
เนอะ
ใส่ครีมชีส
ชอบขนมปัง
เดนิชของ 7–11
มากเลย
กล้วย
ใช้ขนมปังน้ำตาลทรายแดง
ยี่ห้อ Fujipan มาร์การีนเยิ้ม ๆ
เข้ากับถั่วแดงได้ดีมาก!
ชอบใช้ขนมปังเดนิช ปกติจะราดช็อกโกแลต
ไม่ก็ครีมชีสกับน้ำผึ้ง โรยถั่วบดก็เข้าท่าเหมือนกัน

แถมอีกหน่อย

ขนมปังหนึ่งที่รัก



วันหนึ่ง ฉันเห็นขนมปังหนึ่งวางอยู่ในตู้ชาลาเปาในร้านสะดวกซื้อ ขนมปังแบบนี้นุ่มฟูอร่อยมาก!



บางอารมณ์ก็อยากกินเบเกอรีหวานๆ เวลาขี้เกียจแม้แต่จะปิ้งขนมปัง ก็จะกินเป็นอาหารเช้าไปเลย นี่ละมิตรแท้ของคนขี้เกียจ

ในบรรดาเบเกอรีเหล่านั้น ฉันชอบแบบนึ่งเป็นพิเศษ

เป็นเหตุให้ฉันเริ่มซื้อขนมปังนึ่งมาอุ่นเองที่บ้าน



ใช้วิธีเดียวกับการอุ่นชาลาเปาที่เจอในเน็ต นั่นคือนำก้วยใส่น้ำเข้าไมโครเวฟไปด้วย สำหรับขนมปัง อุ่น 30 วินาทีถึง 1 นาทีก็พอ

หมั่นโถว

รสหวานอ่อนๆ กินเปล่าๆ ก็อร่อย แต่ตอนนั้นฉันน่าจะจิ้มนมข้นหวานด้วย



เสิร์ฟมาจานเบ้อเริ่มทุกที



พูดถึงขนมปังนึ่งก็นึกถึง "หมั่นโถว" ที่เคยกินตอนไปเที่ยวจีน

เหมือนจะเป็นหนึ่งในอาหารหลักของจีน



หมั่นโถวเนื้อเหนียวนุ่มที่คิดถึง

ลองซื้อมันจูก้อนโตของ Futaba มา



นึกว่าต้องไปจีนถึงจะได้กิน... ปรากฏว่ามีขายทั่วไปเลย

ไม่ได้กินนานเลย

เพิ่มในลิสต์เมนูมื้อเช้าเรียบร้อย



ใส่ไส้ด้วยดีไหมน้า ~ น่าจะเข้ากับหมูซาซูหรือไส้กรอก!

เหมือนจะขายที่ซูเปอร์กับไข่น่าทาวน์ด้วย



คลุมแรปหลวมๆ จะอุ่นได้พองฟูกว่า เพราะเป็นของแช่แข็ง ควรนำเข้าไมโครเวฟสัก 2 นาที