

เอลก์ทิกเชน | วนลี

ไอศกรีมงาดำ

สวัสดิ์ค๊ะ เพื่อนๆ ผู้อ่านเส้นทางเศรษฐีทุกคน ครีวสุขภาพของเราในวันนี้ เห็นว่าเหตุการณ์บ้านเมืองไทยของเรากำลังร้อนรุ่ม เอ๊ย! สภาพอากาศเมืองไทยกำลังร้อนรุ่มอยู่ในขณะนี้ จึงขอนำเสนอไอศกรีมงาดำ (Black Sesame Ice Cream) ให้ความเย็นดับความร้อนกันสักหน่อยค๊ะ

อันเนื่องมาจากว่า งาดำมีคุณประโยชน์มากมาย เดียวนี้คนรักสุขภาพเริ่มหันมาทานงาดำกันเยอะขึ้น วินก็เป็นหนึ่งในนั้นค๊ะ วินทานงาดำป็นโดยการนำมาโรยข้าว โรยแกง ที่ทานในแต่ละมื้อนั่นแหละค๊ะ นอกจากจะเพิ่มความมันความอร่อยแล้วเนี่ย งาดำยังเป็นธัญพืชที่มีคุณค่าทางอาหารสูง อุดมไปด้วยโปรตีน วิตามิน แร่ธาตุ กรดไขมันไม่อิ่มตัว และยังมีสารต้านอนุมูลอิสระอยู่ด้วยนะค๊ะ มีส่วนช่วยในการลดคอเลสเตอรอลในร่างกาย สำหรับคนที่ทานเป็นประจำอีกด้วยค๊ะ ยังไม่หมดนะค๊ะ งาดำช่วยป้องกันหลอดเลือดแข็ง บำรุงประสาทและสมอง ไซซ้อ และเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง เส้นผมตกดำด้วยเช่นกันค๊ะ ประโยชน์มากมายเช่นนี้ จึงไม่แปลกที่คนจะเริ่มหันมาทานงาดำกันใหม่ล่ะค๊ะ หรือนำมาโรยเครื่องดื่ม เช่น น้ำเต้าหู้ นำนมอัลมอนด์ก็อร่อยไปอีกแบบนะค๊ะ

อย่างเช่นไอศกรีมของเราครั้งนี้ วินใส่งาดำคั่วบดแบบไม่ยั้ง หอมงา เย็นอร่อย สดชื่นมากๆ ค๊ะ อยากทานแล้วล่ะค๊ะ มาเตรียมส่วนผสมและอุปกรณ์กันเลยดีกว่าค๊ะ

สำหรับคนที่ไม่มีเครื่องทำไอศกรีมนะค๊ะ ให้นำโถปั่นไปแช่แข็งในช่องแช่แข็งอย่างน้อย 6 ชั่วโมงค๊ะ วินเลยแช่ข้ามคืนไปเลย ทำวันนี้ก็แช่เมื่อวาน ทำพรุ่งนี้ก็แช่ซะวันนี้เลยนะค๊ะ ส่วนคนที่ไม่มีเครื่องทำไอศกรีม อย่านิ่งน้อยใจค๊ะ เตรียมอุปกรณ์กันก่อน เดี่ยวช่วยกันทำค๊ะ



ส่วนผสม

เฮฟวี่วิปปิ้งครีม หรือ

Thick Cream	2	ถ้วย
นมสด	2	ถ้วย
น้ำตาลทราย	1/2	ถ้วย
(แบ่งเป็น 1/4 ถ้วย แยกไว้ 2 ส่วนค๊ะ)		
ไซแดง	4	ฟอง
งาดำคั่วบด	4	ช้อนโต๊ะ

ขั้นตอนการก้า

ในสูตรนี้เป็นแบบไม่ค้อยหวานมากนักนะค๊ะ และวินได้ใส่งาดำไปมากกว่า 4 ช้อนโต๊ะ คือใส่ไป 1 ของเล็ก ทั้งของเลย เพราะชอบส่วนตัว หาซื้องาดำคั่วบด แบบงาดำล้วน ไม่ผสมงาขาวเลยได้ง่ายๆ ทั่วไปที่โกลเด้นเพลส นะค๊ะ ถ้าหากเพื่อนๆ ชอบทานหวาน เพิ่มปริมาณน้ำตาลขึ้นมาก็ได้นะค๊ะ

จากนั้นนะค๊ะ

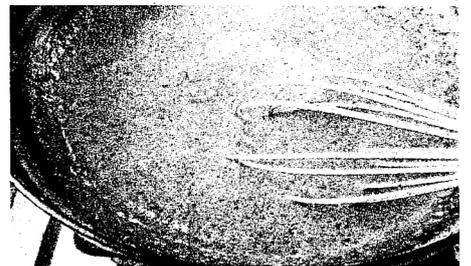
นำ นมสด Thick Cream งาดำ และน้ำตาลทราย ส่วนแรก (1/4 ถ้วย) ตั้งไฟต้มรวมกัน หมั่นคนให้ส่วนผสมกระจายทั่วกัน



น้ำตาลอีกส่วน นำมาตั้งไฟอ่อนๆ กับไซแดงค๊ะ คนตลอดให้น้ำตาลละลายเข้าผสมกับไซแดงนะค๊ะ อย่าใช้ไฟแรง และอย่าลืมคนนะค๊ะ ไม่อย่างนั้น ไซแดงจะสุกและจับตัวเป็นก้อนค๊ะ



เมื่อตัวส่วนผสมขึ้นได้ตามที่เพื่อนๆ ต้องการแล้วให้นำใส่ภาชนะ เช้าตู้เย็นหรือช่องแช่แข็งให้ครีมเริ่มจับตัว



เมื่อครีมจับตัวแล้ว ให้เทลงโถปั่นที่เราแช่แข็งไว้อย่างน้อย 6 ชั่วโมงค๊ะ แต่ละเครื่องจะมีประสิทธิภาพระยะเวลาในการปั่นต่างกัน เครื่องของวินนั้น ปั่นไม่เกิน 30 นาที ตัวเนื้อไอศกรีมเริ่มเนียนและเป็นเนื้อเดียวกันตามที่วินต้องการแล้วค๊ะ ก็สามารถนำไปเก็บใส่กล่องไอศกรีม ให้แข็งตัวขึ้นนิดหน่อยก็จะสามารถนำออกมาทานได้แล้วล่ะค๊ะ



ส่วนใครที่ไม่มีเครื่องทำไอศกรีมนะค๊ะ อย่างที่บอกไว้ เราจะทำได้ด้วยกันค๊ะ ง่ายๆ ไม่จ้อเครื่องทำไอศกรีม โดยเมื่อถึงขั้นตอนที่ 4 ส่วนผสมครีมเริ่มจับตัวแข็ง เรานำใส่เครื่องปั่น (Food Processor) ของเรานี้เลยค๊ะปั่น และนำไปเข้าช่องแช่แข็งให้จับตัวแล้วปั่นอีก 2-3 รอบ จนเนื้อไอศกรีมเนียนตามที่เรารต้องการ ก็เลิกปั่น ตักใส่กล่องแช่ตู้เย็น รอทานโลดค๊ะ ง่ายๆ คับร้อนเลยไซ้ใหม่ค๊ะเพื่อนๆ การแช่โถปั่นอาจจะทำให้เสียเวลาไปบ้าง แต่ถ้าเราวางแผนจะทำ เราก็กะเตรียมตัวไว้ ค่ะ การทำไอศกรีมงาดำแบบที่คนญี่ปุ่นชอบทาน หรือที่เขาเรียกว่า คุโรโกมะ ไอศกรีม นั้นเองค๊ะ อินเตอร์เน็ตเตอร์ ไม่ต้องปั่นไปทานถึงเมืองนอกเมืองนา บรรยากาศยังไม่ได้ แต่รสชาติได้ค๊ะ คอนเฟิร์ม ●