

คำนำสำนักพิมพ์	7
คำนิยมโดย ขรรค์ชัย บุนปาน	9
คำนิยมโดย ฮิโรคาซึ อายฮาระ	12
อาหาร...คือความรัก คือธรรมะ	16









เคล็ดลับจากใจ	21
หันผักให้ถูกวิธี	22
หุงข้าวให้อร่อย	32
ปรับไฟในการปรุง	36
น้ำซุปลสต็อก	40
ปรุงอย่างไรให้กลมกล่อม	44



19 เมนูเด็ด	49
โอเลี้ยง	50
ไข่ตุ๋น	68
ถั่วแฉกคลุกงา	76



จิราชี-ซูชิ		84
หอยลายอบสาเก		98
ข้าวแกงกะหรี่		104
มันฝรั่งบดซุบแป้งทอด		112
ข้าวเกาหลี		118
สลัดแตงกวาวากาเมะ		126
ซูชิมิโซะขาว		132
เนื้อตุ๋นมันฝรั่ง		138
เต้าหู้คลุกผักทอด		146
ปลาซาบะราดซอสมิโซะแดง		156
หมีขาวเย็นซอสงาขาว		166
สปาเก็ตตี้เห็ดรสญี่ปุ่น		176
ยากิโซบะ		184
ยากิโซบะกรรมกร		190
ข้าวปั้น		198
ซุปรหมุมิโซะ		208

**ภาคผนวก 218**

ร้านขายวัตถุดิบอาหารญี่ปุ่น	218
ขอบคุณ	219
เกี่ยวกับผู้เขียน	220

ชื่อ

อาหารญี่ปุ่นรสมือแม่ • สุธดา ด้านสุวรรณ

พิมพ์ครั้งแรก : สำนักพิมพ์มติชน, มีนาคม 2556

ราคา 180 บาท

เลขหมู่ 64.5952  
S844  
2556

เลขทะเบียน 26209

วันที่ 18/ม.ค. 2560

ข้อมูลทางบรรณานุกรม

สุธดา ด้านสุวรรณ. อาหารญี่ปุ่นรสมือแม่. กรุงเทพฯ : มติชน, 2556. 224 หน้า: ภาพประกอบ.

1. อาหารญี่ปุ่น-การปรุง 1. ชื่อเรื่อง

641.5

916584

ISBN 978 - 974 - 02 - 1082 - 5

ที่ปรึกษาสำนักพิมพ์ : อารักษ์ คคณาท, สุพจน์ แจ่มแจ้ง, สุชาติ ศรีสุวรรณ, จุฬาลักษณ์ ภูเก็ท,  
ปิยชนน สุทวิทรัพย์, ไพรัตน์ พงศ์พานิชย์, ศิริพงษ์ วิทยวิโรจน์, นนงุช สิงหเดชะ

ผู้จัดการสำนักพิมพ์ : กิตติวรรณ เทิงวิเศษ • รองผู้จัดการสำนักพิมพ์ : จุจิรัตน์ ทิมวัฒน์  
บรรณาธิการบริหาร : สุลักษณ์ บุญปาน • หัวหน้ากองบรรณาธิการ : สุภชัย สุชาติสุธาธรรม

ผู้ช่วยบรรณาธิการ : เตือนใจ นิลรัตน์ • พิสูจน์อักษร : เมตตา จันทร์หอม

คอมพิวตักกราฟิก : อรอนงค์ อินทรอุดม • ออกแบบปก-ศิลปะกรรม : ธนพล ไชยช่วย

ภาพลายเส้น : แม่หวาน • ภาพเปิดบท : SparrowBoy

ประชาสัมพันธ์ : ดั่งฤดี ศรีโพธิ์จัน



สำนักพิมพ์มติชน

www.matchonbook.com

บริษัท มติชน จำกัด (มหาชน) : 12 ถนนเทศบาลนฤมาล ประชาณิเวศน์ 1 เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 1235 โทรสาร 0-2589-5818

แม่พิมพ์สี-ขาวดำ : กองพิมพ์สี บริษัท มติชน จำกัด (มหาชน) 12 ถนนเทศบาลนฤมาล ประชาณิเวศน์ 1

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900 โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 2400-2402

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มติชนปากเกร็ด 27/1 หมู่ 5 ถนนสุขาประชาสรรค์ 2 ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด

นนทบุรี 11120 โทรศัพท์ 0-2584-2133, 0-2582-0596 โทรสาร 0-2582-0597

จัดจำหน่ายโดย : บริษัทงานดี จำกัด (ในเครือมติชน) 12 ถนนเทศบาลนฤมาล ประชาณิเวศน์ 1

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900 โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 3350-3353 โทรสาร 0-2591-9012

Matchon Publishing House a division of Matchon Public Co.,Ltd.

12 Tethsabannarueman Rd, Prachanivate 1, Chatuchak, Bangkok 10900 Thailand



หนังสือฉบับนี้พิมพ์ด้วยกระดาษที่ปราศจากคลอรีน

เพื่อปกป้องสุขภาพของผู้อ่านและลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม

หนังสือเล่มนี้และศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

1

3

