

# ก๊อก อู วิน (Coq au Vin)



## ก๊อก อู วิน

ก๊อก อู วิน เป็นอาหารจานหลักจากแคว้นเบอร์กันดีของฝรั่งเศส โดยรวบรวมแก่นแท้ของประเพณีการทำอาหารอันประณีตแต่เรียบง่าย สตูว์ที่หุ้รหุ้รนี้ผสมผสานรสชาติเข้มข้นของเนื้อสัตว์ปีกเข้ากับกลิ่นไวน์แดงที่เข้มข้น เมื่อรับประทานคู่กับสมุนไพรที่มีกลิ่นหอมและส่วนผสมที่เป็นดิน เช่น เห็ด เบคอน Lardons และหัวหอม อาหารนี้จะสะท้อนถึงรสชาติที่หลากหลาย ความเร็วร้อนด้วยคอนยัคช่วยยกระดับรสชาติ ทำให้เป็นการบำบัดประสาทสัมผัส สตูว์ที่อุ่นสบายและอุ่นสบายนี้เป็นเครื่องพิสูจน์ถึงความชำนาญในการทำอาหารของอาหารประจำภูมิภาคของฝรั่งเศส ซึ่งให้ทั้งความอบอุ่นและความสุขแก่ผู้ที่รับประทานในช่วงเดือนที่อากาศหนาวเย็น

## วัตถุดิบก๊อ กู วิน

ไก่ 1 ตัว (หรือไก่ 1 ตัว) 2 กก. (4.4 ปอนด์) หั่นเป็นชิ้น

หัวหอมสีขาวขนาดเล็ก 12 หัว

เบคอน Lardons 125 กรัม (4.4 ออนซ์)

น้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะ

เนย 120 กรัม (4 ออนซ์)

คอนยัค 1 ช้อนโต๊ะ

ไวน์แดง 1 ขวด

การ์นี 1 ช่อดอกไม้

กระเทียม 2 กลีบ

แฮมเปอญ 200 กรัม (7 ออนซ์)

แป้ง 1 ช้อนโต๊ะ

เลือดไก่หรือหมู 3 ช้อนโต๊ะ

เกลือเพื่อเพิ่มรส

พริกไทยเพื่อเพิ่มรส

**สำหรับเสิร์ฟ**  
แอปเปิ้ลหนึ่ง

## วิธีทำก๊อ กู วิน

เริ่มต้นด้วยการปรุงรสสัตว์ปีกให้ละเอียดด้วยเกลือและพริกไทย หั่นหัวหอมที่ปอกแล้วและลวกน้ำมันหมูเพื่อกำจัดความเค็มมากเกินไป

ใช้น้ำมันผสมกับเนย 60 กรัม ผัดน้ำมันหมูและหัวหอมจนได้สีทอง

ต่อจากนั้น นำชิ้นเนื้อสัตว์ปีกไปผสมในส่วนผสมนี้จนเป็นสีน้ำตาล เพื่อให้แน่ใจว่าได้สีที่สม่ำเสมอ เมื่อเสร็จแล้ว ให้ผสมเนื้อสัตว์ปีกกับหัวหอมผัดและน้ำมันหมูที่ผัดไว้

ค่อยๆ ตั้งคอนยัคให้ร้อนก่อนที่จะเทลงบนส่วนผสม จากนั้นจึงค่อยๆ แพลมเบ้ ค่อยๆ ใส่ไวน์แดง ตามด้วยการ์นีช่อดอกไม้และกระเทียมอบ

เคี่ยวส่วนผสมนี้ประมาณหนึ่งชั่วโมง

ในกระทะแยกต่างหาก ผัดเห็ดกับเนย 30 กรัมแล้วใส่ลงในสตูว์

ขั้นตอนสุดท้าย ให้ทำรสด้วยแป้งและเนยที่เหลือ ค่อยๆ ผสมลงในสตูว์เพื่อเพิ่มความหนา ผสมเลือดเพื่อเพิ่มความเข้มข้น และปล่อยให้สตูว์เคี่ยวจนได้เนื้อสัมผัสที่นุ่มลื่น เสิร์ฟสตูว์หนึ่งร้อนๆ เสริมด้วยแอปเปิ้ลหนึ่ง

# ประวัติ ก๊อ กู วิน

ก๊อ กู วิน เป็นชื่อที่ปลูกเร้าวิสัยทัศน์ของห้องครัวในชนบทแบบชนบทของฝรั่งเศสและการพบปะสังสรรค์ในครอบครัว มีเรื่องราวทางประวัติศาสตร์มากมาย อาหารจานนี้มีต้นกำเนิดมาจากภูมิภาคเบอร์กันดี ซึ่งแปลว่า “ไก่ตัวผู้ในไวน์” เดิมทีคิดว่าเป็นวิธีในการทำให้เนื้อแข็งของไก่ตัวผู้แก่นุ่ม กระบวนการต้มไวน์แดงอย่างช้าๆ จะทำลายเนื้อเยื่อเส้นใย ทำให้เนื้อนุ่มและอร่อย เมื่อเวลาผ่านไป สูตรนี้ได้รับการปรับปรุงหลายครั้ง โดยภูมิภาคต่างๆ ของฝรั่งเศสได้นำเสนอรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ แต่สิ่งสำคัญยังคงอยู่ นั่นคืออาหารจานเนื้อสัตว์ปีกแสนอร่อยที่ตุ๋นในไวน์เข้มข้น อาหารจานนี้ซึ่งเป็นตัวอย่างที่ชัดเจนของจิตวิญญาณของการปรุงอาหารในประเทศฝรั่งเศส ไม่เพียงแต่ทำหน้าที่เป็นความสุขในการทำอาหาร แต่ยังเป็นสะพานเชื่อมไปยังอดีตอันยาวนานของการทำอาหารของฝรั่งเศสอีกด้วย

## ประโยชน์ ก๊อ กู วิน

### สัตว์ปีก

ไก่ตัวผู้หรือแม่ไก่เป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพสูง ซึ่งจำเป็นต่อการซ่อมแซมและการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ยังมีวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นหลายชนิด รวมถึงวิตามินบี สังกะสี และธาตุเหล็ก

### หัวหอม

ไม่เพียงแต่ช่วยเพิ่มรสชาติเท่านั้น แต่ยังเต็มไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระและวิตามินซี ซึ่งมีบทบาทในการส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกัน

### เบคอน Lardons

แม้ว่าบริโภคในปริมาณที่พอเหมาะ แต่ก็มีการดไขมันที่จำเป็นและยังเพิ่มความลิ้มรสให้กับอาหารอีกด้วย

### ไวน์แดง

การบริโภคในปริมาณที่พอเหมาะ ไวน์แดงขึ้นชื่อในด้านประโยชน์ต่อสุขภาพหัวใจ เนื่องจากคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ

### เห็ด

เห็ดเหล่านี้มีแคลอรีต่ำและเป็นแหล่งเส้นใย วิตามิน และแร่ธาตุที่ดี นอกจากนี้ยังมีสารต้านอนุมูลอิสระที่มีคุณสมบัติต้านการอักเสบ

### กระเทียม

แหล่งพลังงานแห่งโภชนาการ กระเทียมมีความเชื่อมโยงกับประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย รวมถึงสุขภาพหัวใจที่ดีขึ้น และคุณสมบัติในการกระตุ้นภูมิคุ้มกัน

## เคล็ดลับ ก๊อ กู วิน

### สำหรับไก่หรือแม่ไก่

เลือกใช้สัตว์ปีกแบบปล่อยอิสระหรือแบบออร์แกนิก สิ่งนี้ไม่เพียงแต่สนับสนุนการทำฟาร์มอย่างมีจริยธรรมเท่านั้น แต่ยังช่วยให้แน่ใจว่าเนื้อสัตว์มีรสชาติและปราศจากยาปฏิชีวนะอีกด้วย

### หัวหอม

เมื่อผัดหัวหอม ให้แน่ใจว่าหัวหอมมีความโปร่งแสงก่อนที่จะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล สิ่งนี้จะช่วยเพิ่มความหวานตามธรรมชาติซึ่งช่วยเติมเต็มรสชาติที่เข้มข้นของสตูว์

### เบคอน Lardons

พวกนี้เป็นแถบเบคอนหนา ลวกก่อนเสมอเพื่อลดปริมาณเกลือและเพื่อป้องกันไม่ให้สตูว์เค็มเกินไป

## ไวน์แดง

ไวน์แดงที่มีคุณภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากภูมิภาคเบอร์กันดีเป็นสิ่งจำเป็น ไวน์ช่วยเพิ่มความลึกและเอกลักษณ์ให้กับอาหารจานนี้ จำไว้ว่าถ้าคุณไม่ดื่มก็อย่าปรุงด้วยมัน

## คอนยัค

สิ่งนี้ทำให้อาหารจานนี้มีกลิ่นหอม เมื่อทำการแฟลมเบ้ ให้ยกหม้อออกจากความร้อนโดยตรงเสมอ เพื่อป้องกันอุบัติเหตุ

## เห็ด

ทำความสะอาดด้วยผ้าชุบน้ำหมาดๆ แทนการซัก เห็ดทำหน้าที่เหมือนเค้กเค้กเค้กฟองน้ำและอาจเป็ยกได้หากล้างด้วยน้ำ

## เลือด

แม้ว่าบางคนอาจดูแปลกไป แต่การเติมเลือดเข้าไปก็ทำให้ซอสเข้มข้นขึ้น อย่างไรก็ตาม ให้แน่ใจว่ามันสดและมาจากร้านขายเนื้อที่เชื่อถือได้

## ข้อมูลโภชนาการ

ก๊อก อู วิน

หน่วยบริโภค 1 หน่วย

Serving Per Container

Source:

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

**พลังงานทั้งหมด 550 kCal**

% แนะนำต่อวัน\*

ไขมันทั้งหมด 20 ก.

ไขมันอิ่มตัว 7 ก.

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 120 มก.

โซเดียม 750 มก.

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 25 ก.

ใยอาหาร 3 ก.

น้ำตาล 6 ก.

โปรตีน 35 ก.

\*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ  
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

OUR PARTNERS

