

เอนไซมาดา เดอ มายอร์ก้า (Ensaïmada de Mallorca)



เอนไซมาดา เดอ มายอร์ก้า

เอนไซมาดา เดอ มายอร์ก้าเป็นตัวแทนของอัตลักษณ์แห่งอาหารจากหมู่เกาะแบลีแอริก ซึ่งผสมผสานความเรียบง่ายและความเข้มข้นของขนมอบสเปน รูปทรงเกลียวของมันดึงดูดสายตา ในขณะที่เนื้อสัมผัสที่ไม่สม่ำเสมอและความหวานเล็กน้อยนั้นจับใจเพดานปาก กระบวนการทำเอนไซมาดาเป็นรูปแบบศิลปะในตัวเอง ซึ่งต้องการความแม่นยำและการเอาใจใส่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้องยึดแป้งจนมีลักษณะบาง การเติมน้ำมันหมูจะทำให้ขนมมีรสชาติและเนื้อสัมผัสที่แตกต่าง แตกต่างจากขนมปังหวานอื่นๆ เป็นอาหารอันเป็นที่รักในมายอร์ก้า ซึ่งคนในท้องถิ่นชื่นชอบและเป็นที่ต้องการของนักท่องเที่ยว เอนไซมาดาไม่ได้เป็นเพียงขนมอบเท่านั้น มันเป็นส่วนหนึ่งของประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมของมายอร์ก้าที่สืบทอดกันมาจากรุ่นสู่รุ่น ซึ่งเป็นความเชื่อมโยงอันหอมหวานกับอดีตของเกาะและเป็นส่วนหนึ่งอันเป็นที่รักในปัจจุบัน เป็นขนมอบที่มีประวัติศาสตร์อันยาวนานพอๆ กับรสชาติอันน่ารื่นรมย์ ซึ่งเป็นรสชาติที่แท้จริงของมายอร์ก้า

วัตถุดิบเอนไซมาดา เดอ มายอร์ก้า

แป้งขาวเข้มข้น 250 กรัม (2 ถ้วย)

น้ำตาลทราย 80 กรัม (1/3 ถ้วย)

น้ำประมาณ 70 กรัม (1/3 ถ้วย)

ไข่ไก่ขนาดใหญ่ 1 ฟอง (55 กรัม)

น้ำมันหมู 25 กรัม (2 ช้อนโต๊ะ)

ยีสต์สด 7 กรัม/ยีสต์แห้ง 2 ช้อนชา

น้ำมันหมู 200 กรัม (1 ถ้วย) (สำหรับเติม)

น้ำตาลไอซิ่ง (สำหรับตกแต่ง)

วิธีทำเอนไซมาดา เดอ มายอร์ก้า

เริ่มต้นด้วยการตั้งน้ำมันหมูให้อยู่ในอุณหภูมิห้องเพื่อให้ผสมได้ง่ายขึ้น ติดตั้งเครื่องผสมอาหารแบบตั้งพื้น โดยติดตะขอแป้งเพื่อการนวดที่มีประสิทธิภาพ ใส่แป้ง น้ำตาลทราย น้ำ และไข่ลงในชามของเครื่องผสม คนให้เข้ากันอย่างช้าๆ เพื่อให้ส่วนผสมเข้ากัน เนื่องจากลักษณะเหนียวของแป้ง คุณอาจต้องหยุดเป็นระยะๆ เพื่อขูดด้านข้างของชามและขอเกี่ยว เพื่อให้แน่ใจว่าเนื้อสัมผัสจะสม่ำเสมอทั่วทั้งชาม หากคุณต้องการนวดด้วยมือ ให้ทำตามขั้นตอนเดียวกันบนพื้นผิวเรียบที่สะอาด โดยพักแป้งไว้

เมื่อแป้งมีความยืดหยุ่นในระดับที่ดี ก็ถึงเวลาใส่ยีสต์ลงไป หากคุณใช้ยีสต์สด ให้บีบน้ำลงในแป้ง ถ้าคุณใช้ยีสต์แห้ง ต้องแน่ใจว่ามันกระจายทั่วถึง นวดต่อไปจนกว่ายีสต์จะเข้ากันดี และแป้งจะเนียนและยืดหยุ่น

ปั้นแป้งให้เป็นก้อนกลมๆ โดยทาน้ำมันบางๆ เพื่อป้องกันไม่ให้แป้งแห้ง วางลงในชามที่ทาน้ำมันไว้อย่างดี แล้วคลุมด้วยผ้าชุบน้ำหมาดๆ หรือแรปพลาสติกเพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่ชื้น ซึ่งจะช่วยให้แป้งโดดขึ้น ปล่อยให้พักและขึ้นอย่างน้อยหนึ่งชั่วโมง เพื่อให้ยีสต์ทำงานและให้กลูเตนอ่อนคลาย

การเตรียมแป้งสำหรับการอบต้องใช้พื้นที่เรียบและกว้างขวาง ซึ่งคุณควรทาน้ำมันเล็กน้อยเพื่อป้องกันไม่ให้แป้งติด นำแป้งออกจากชาม ค่อยๆ แผ่แป้งออกก่อนใช้ไม้ขนาดแป้ง (โรยแป้งเล็กน้อย) คลึงให้เป็นรูปทรงสี่เหลี่ยม โดยเล็งให้มีความหนา 3-4 มม.

เมื่อรีดออกแล้ว ให้กระจายน้ำมันหมูให้ทั่วผิวแป้ง ซึ่งสามารถทำได้โดยใช้มีดจันสีหรือมือของคุณเพื่อให้สัมผัสได้ง่ายขึ้น หลังจากทาน้ำมันหมูแล้วต้องยืดแป้งออกไปอีก ทำได้โดยค่อยๆ ดึงขอบ จากนั้นเลื่อนมือไปได้แป้งแล้วใช้ฝ่ามือยืดออกด้านนอก โดยเล็งให้เป็นชั้นบางๆ เกือบโปร่งแสง

เมื่อแป้งต่อนี้บางและสม่ำเสมอแล้ว ให้เริ่มกลิ้งขึ้นจากด้านที่ยาวกว่า เพื่อให้ได้แป้งที่สม่ำเสมอ หากคุณสังเกตเห็นความหนาไม่สม่ำเสมอ ให้ค่อยๆ จัดการแป้งด้วยมือของคุณ ยืดและบีบจนได้ขนาดที่พอดี

สำหรับการอบ ให้เตรียมถาดแบน ทาน้ำมันหรือปูด้วยกระดาษรองอบตามชอบ วางแป้งที่รีดไว้บนถาด กดให้เป็นเกลียว อย่าลืมเว้นช่องว่างระหว่างคอยล์เพื่อรองรับการขยายตัวของแป้งในช่วงระยะเวลาพิสูจน์อักษร คลุมขนมด้วยผ้าหรือแรปพลาสติก ทิ้งไว้อย่างน้อย 12 ชั่วโมง แต่ถ้านานกว่านั้นจะดีกว่าเพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุด

เมื่อคุณพร้อมที่จะอบ ให้เปิดเตาอบที่ 180°C (350°F) วางเอนไซมาดาในเตาอบ อบประมาณ 20-30 นาทีหรือจนกว่าจะสุกทั่วถึงและมีสีทองสวยงาม เมื่ออบแล้วให้นำไปวางบนตะแกรง ปล่อยให้เย็นสนิท ปิดท้ายด้วยน้ำตาลไอซิ่งโรยเอนไซมาดาให้ทั่ว เพื่อเพิ่มความหวานให้กับขนมแสนอร่อยนี้

ประวัติเอนไซมาดา เดอ มายอร์ก้า

เอนไซมาดา ขนมอบจากมายอร์ก้า ประเทศสเปน มีประวัติศาสตร์อันยาวนานย้อนกลับไปถึงศตวรรษที่ 17 ชื่อของมันมาจากคำภาษาอาหรับ "saïm" ซึ่งหมายถึงแป้งละเอียดชนิดหนึ่ง โดยเน้นถึงอิทธิพลของชาวมัวร์ในอาหารสเปน เชื่อกันว่ารูปทรงเกลียวของเอนไซมาดาได้รับแรงบันดาลใจจากขนมอบของชาวยิว ซึ่งพบเห็นได้ทั่วไปในสเปนก่อนการสืบสวน ตามเนื้อผ้า เอนไซมาดาถูกสร้างขึ้นเพื่อเฉลิมฉลองโอกาสเทศกาลและเสิร์ฟในช่วงวันหยุดทางศาสนา

ทำให้เป็นส่วนสำคัญของวัฒนธรรมมายอร์ก้า ตลอดหลายศตวรรษที่ผ่านมา มีการพัฒนา โดยการเพิ่มน้ำมันหมูเข้าไป ทำให้มีรสชาติและเนื้อสัมผัสที่แตกต่างกัน ปัจจุบัน เอนไซมาดายังคงเป็นอาหารอันเป็นที่รักในมายอร์ก้า ซึ่งเป็นที่ชื่นชอบของคนในท้องถิ่นและเป็นที่ต้องการของผู้มาเยือน การทำขนมถือเป็นรูปแบบศิลปะที่ต้องใช้ทักษะและความอดทน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการบรรลุถึงความบางอันเป็นเอกลักษณ์ของขนม เอนไซมาดาไม่ได้เป็นเพียงความสุขในการทำอาหารเท่านั้น เป็นสัญลักษณ์ของมรดกของมายอร์ก้า ขนมหวานที่สืบทอดประวัติศาสตร์และประเพณีมานานหลายศตวรรษ

ประโยชน์เอนไซมาดา เดอ มายอร์ก้า

แป้งขาวเข้มข้นเป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรตชั้นดี ที่ให้พลังงานแก่ร่างกายตลอดทั้งวัน นอกจากนี้ยังมีสารอาหารที่จำเป็น เช่น ธาตุเหล็ก ซึ่งช่วยในการผลิตเซลล์เม็ดเลือดแดง และวิตามินบี ซึ่งมีส่วนสำคัญในการเปลี่ยนอาหารให้เป็นพลังงาน

น้ำตาลทรายแดงถึงแม้จะมีแคลอรีสูง แต่ก็สามารถให้พลังงานได้อย่างรวดเร็วเมื่อบริโภคในปริมาณที่พอเหมาะ นอกจากนี้ยังช่วยเพิ่มรสชาติและเนื้อสัมผัสของเอนไซมาดา ทำให้เป็นส่วนประกอบสำคัญในการทำขนมแบบดั้งเดิมนี้

น้ำเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตและมีบทบาทสำคัญในการทำงานของร่างกายต่างๆ รวมถึงการย่อยอาหารและการดูดซึมสารอาหาร ในสูตรนี้ ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับแป้ง ทำให้ได้แป้งที่ทำได้ง่ายขึ้น

ไข่เป็นแหล่งโปรตีนที่สมบูรณ์ โดยให้กรดอะมิโนที่จำเป็นทั้งหมดที่ร่างกายต้องการ นอกจากนี้ยังมีวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด รวมถึงวิตามินดีซึ่งมีความสำคัญต่อสุขภาพกระดูก และโคลีนซึ่งจำเป็นต่อการทำงานของสมอง

น้ำมันหมู่อุดมไปด้วยไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว ซึ่งช่วยเพิ่มระดับคอเลสเตอรอลและลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ เมื่อบริโภคในปริมาณที่พอเหมาะ นอกจากนี้ยังเพิ่มรสชาติและเนื้อสัมผัสที่เป็นเอกลักษณ์ให้กับเอนไซมาดา ทำให้เป็นส่วนประกอบสำคัญในสูตรดั้งเดิมนี้

ยีสต์ไม่เพียงช่วยให้แป้งขึ้นฟูเท่านั้น แต่ยังช่วยเพิ่มรสชาติของเอนไซมาดาอีกด้วย นอกจากนี้ ยีสต์ยังเป็นแหล่งวิตามินบีหลายชนิด รวมถึงบี 12 ซึ่งมีความสำคัญต่อการสร้างเซลล์เม็ดเลือดแดงและการทำงานของระบบประสาท

เคล็ดลับเอนไซมาดา เดอ มายอร์ก้า

เมื่อใช้แป้งที่มีความเข้มข้นสูง สิ่งสำคัญคือต้องแน่ใจว่ามีการเติมอากาศอย่างเหมาะสม การร่อนแป้งก่อนใช้สามารถช่วยให้แป้งมีน้ำหนักเบาและสม่ำเสมอยิ่งขึ้น แป้งนี้อุดมไปด้วยกลูเตน ทำให้มีโครงสร้างและความยืดหยุ่นที่จำเป็นสำหรับเนื้อสัมผัสอันเป็นเอกลักษณ์ของเอนไซมาดา ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณตวงแป้งอย่างถูกต้องเพื่อรักษาสมดุลของส่วนผสมในสูตร

การใช้น้ำตาลทรายในสูตรนี้จะเพิ่มความหวานอ่อนๆ ให้กับแป้ง เนื่องจากน้ำตาลทรายมีเนื้อสัมผัสที่ละเอียดกว่าน้ำตาลทราย จึงละลายได้ง่ายกว่า ทำให้กระจายความหวานได้ทั่วถึงทั่วทั้งขนม การวัดที่แม่นยำเพื่อหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงความสม่ำเสมอและรสชาติของแป้ง

น้ำเป็นส่วนประกอบสำคัญในสูตรนี้ ซึ่งช่วยยึดส่วนผสมเข้าด้วยกัน สิ่งสำคัญคือต้องค่อยๆ เติมน้ำโดยสังเกตความสม่ำเสมอของแป้งระหว่างที่คุณไป แป้งควรจะนุ่มและเหนียวเล็กน้อย การเติมน้ำมากเกินไปอาจทำให้แป้งโดจับยาก ในขณะที่น้ำน้อยเกินไปอาจทำให้แป้งแข็งได้

ไข่ช่วยให้แป้งมีเนื้อแน่นและช่วยสร้างแป้งที่นุ่ม ตรวจสอบให้แน่ใจว่าไข่อยู่ที่อุณหภูมิห้องก่อนที่จะเติมลงในส่วนผสมเพื่อให้ส่วนผสมเข้ากันมากขึ้น โปรตีนในไข่ช่วยให้แป้งแข็งแรงขึ้น ในขณะที่ไขมันช่วยเพิ่มรสชาติและความนุ่ม

น้ำมันหมู่มีบทบาทสำคัญในสูตรนี้ โดยมีส่วนทำให้รสชาติและเนื้อสัมผัสอันเป็นเอกลักษณ์ของเอนไซมาดา ตรวจสอบให้แน่ใจว่าน้ำมันหมู่อุณหภูมิห้องเพื่อช่วยให้เกลี่ยได้ง่ายขึ้นระหว่างการเตรียมแป้ง ไขมันในน้ำมันหมูจะก่อตัวเป็นชั้นๆ ในแป้ง ส่งผลให้ขนมมีลักษณะไม่กรอบ

ยีสต์เป็นสารทำให้ขึ้นฟูในสูตรนี้ ซึ่งทำให้แป้งขึ้นฟู ไม่ว่าคุณจะใช้ยีสต์สดหรือแห้ง ตรวจสอบให้แน่ใจว่ายีสต์กระจายตัวอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ขึ้นฟูสม่ำเสมอ ยีสต์ไม่เพียงแต่ช่วยให้ขนมขึ้นฟูเท่านั้น แต่ยังช่วยเพิ่มรสชาติอีกด้วย

น้ำตาลไอซิ่งใช้ในการเพิ่มความหวานให้กับเอนไซมาดาที่อบ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าขนมเย็นสนิทก่อนที่จะโรยด้วยน้ำตาลเพื่อป้องกันไม่ให้ละลายและสร้างพื้นผิวที่เหนียว การโรยน้ำตาลไอซิ่งในปริมาณมากจะช่วยเพิ่มความหวานและเสริมเส้นใยทางสายตาของเอนไซมาดา

ข้อมูลโภชนาการ

เอนไซมาดา เดอ มายอร์ก้า

หน่วยบริโภค 1 หน่วย

Serving Per Container

Source:

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 350 kCal

% แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด 17 ก.

ไขมันอิ่มตัว 7 ก.

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 35 มก.

โซเดียม 35 มก.

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 42 ก.

ใยอาหาร 1 ก.

น้ำตาล 14 ก.

โปรตีน 6 ก.

*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

OUR PARTNERS

