

ไก่สะบัดจาไมก้า (Jamaican Jerk)



ไก่สะบัดจาไมก้า

ไก่สะบัดจาไมก้า มีต้นกำเนิดมาจากหมู่เกาะที่มีชีวิตชีวาในทะเลแคริบเบียน ไม่ใช่แค่อาหารจานเดียว แต่ยังเป็นศูนย์รวมของมรดกทางวัฒนธรรมและประเพณีอีกด้วย คำว่า “สะบัด” หมายถึงวิธีการปรุงรสและการเตรียมอันเป็นเอกลักษณ์ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการหมักเนื้อในเครื่องปรุงแบบเผ็ด กระบวนการนี้ได้รับการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น ทำให้เป็นผลงานชิ้นเอกด้านอาหารอันล้ำค่า ไก่ซึ่งเป็นดาวเด่นของอาหารจานนี้ปรุงรสด้วยส่วนผสมของน้ำหมักทั้งแบบเปียกและแบบแห้ง น้ำหมักเหล่านี้ปรุงจากเครื่องเทศและสมุนไพรนานาชนิด เพื่อให้มั่นใจว่าเนื้อได้รับการปรุงรสอย่างสมบูรณ์แบบ เมื่อหมักแล้ว ไก่จะถูกย่างเพื่อให้ได้กลิ่นหอมและรสชาติอันเป็นเอกลักษณ์ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการทำอาหารแคริบเบียน

วัตถุดิบไก่สะบัดจาไมก้า

ไก่ทั้งตัว 1 ตัว

หัวหอมขนาดกลาง 2 หัว หั่นฝอย

ต้นหอมใหญ่ 3 ต้น บดในครก

โหระพาสดสาขาใหญ่หรือใบโหระพาแห้ง 2 ช้อนโต๊ะ
พริกสก็อต 1 เม็ด แกะเมล็ดออกหรือมากกว่าตามต้องการ สับละเอียด
กระเทียม 1 หัว ปอกเปลือกและบดให้ละเอียด
เมล็ดพริกเมนโต 3 ช้อนโต๊ะ บดหยาบหรือพริกเมนโตป่น ½ ช้อนโต๊ะ
ลูกจันทน์เทศบด 1 ช้อนชา
เกลือ 2 ช้อนชา
น้ำมันมะพร้าวหรือน้ำมันพืช 1/2 ถ้วย
เมล็ดพริกเมนโตแตก 3 ช้อนโต๊ะ
เมล็ดพริกเมนโตทั้งหมด 2 ช้อนโต๊ะ
สะเด็ดพริกไทยแห้ง 1 ช้อนโต๊ะ
โหระพาแห้ง 2 ช้อนโต๊ะ
เกล็ดกระเทียม 1 ช้อนโต๊ะ
ผงกระเทียม 2 ช้อนชา
3 ช้อนโต๊ะ หัวหอมแห้ง
ปาปริก้า 2 ช้อนโต๊ะ (ใส่ตามชอบ)
ผงหัวหอม 1 ช้อนชา
ผงลูกจันทน์เทศ 1 ช้อนชา
เกลือ 2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำไก่สะบัดจิ้มไก่

เริ่มต้นด้วยการสับหัวหอมอย่างประณีต และเปลี่ยนกระเทียมให้เป็นเนื้อเนียน ในชามผสมขนาดใหญ่ ผสมสิ่งเหล่านี้กับไทม์ พริกเมนโตป่น และพริกไทยสับละเอียด ต่อกันใน ใส่น้ำมันอบ ผงรสด้วยเกลือและน้ำมัน และปิดท้ายด้วยเครื่องเทศหอมที่เหลือ ผัดจนได้ส่วนผสมที่ลงตัว

หากใช้เครื่องปั่นสำหรับน้ำดอง ให้เริ่มต้นด้วยการปั่นหัวหอม กระเทียม และต้นหอมกับน้ำมันและเกลือจนเนียน แนะนำพริกเม็ดเล็กและให้จิ้งหะสัน ๆ เล็กน้อย ปิดท้ายด้วยโหระพาและเครื่องเทศอื่นๆ เติมน้ำมันมะกอกเพื่อให้น้ำมันจิ้มเข้ากันดี

ในชามแยกต่างหาก ผสมส่วนผสมที่ระบุไว้สำหรับรูปแบบแห้งอย่างพิถีพิถัน ใช้สามช้อนโต๊ะสำหรับไก่และเก็บส่วนผสมที่เหลือไว้อย่างปลอดภัยสำหรับการทำอาหารในอนาคต

หันไก่เป็นชิ้นอย่างมีระบบ ค่อยๆ เคลือบแต่ละชิ้นด้วยน้ำดองแบบเปียกหรือรูปแบบแห้ง ให้น้ำมันจิ้มเครื่องปรุงรสซึมอยู่ใต้ผิวหนัง เพื่อให้ดูดีรสชาติได้ดีที่สุด ควรหมักไว้เป็นเวลานาน โดยควรหมักไว้ข้ามคืน

ย่างไก่ปรุงรสด้วยไฟปานกลางจนแต่ละด้านมีสีน้ำตาลทอง ประมาณ 40-50 นาที ปรุงอาหารอย่างพิถีพิถันเพื่อประสบการณ์การรับประทานอาหารที่ดีที่สุด

ประวัติไก่สะบัดจําไมก้า

ไก่สะบัดจําไมก้า ซึ่งเป็นอาหารที่ฝังอยู่ในผืนพรมของภูมิทัศน์การทำอาหารแคริบเบียน มีประวัติศาสตร์อันยาวนานนับศตวรรษย้อนหลัง เชื่อกันว่าคำว่า “สะบัด” มีต้นกำเนิดมาจากคำภาษาสเปน ‘charqui’ ซึ่งหมายถึงเนื้อแห้ง อย่างไรก็ตาม ศิลปะการ “สะบัด” เนื้อ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการหมักและปรุงซ้าๆ บนไม้ ได้รับการพัฒนาให้สมบูรณ์แบบโดยชาวพื้นเมืองของเกาะ และต่อมากลุ่มมารูน ได้หลบหนีทาสที่ก่อตั้งชุมชนอิสระในเทือกเขาของจาเมกา เมื่อเวลาผ่านไป วิธีการปรุงอาหารเหล่านี้ผสมผสานกับเครื่องเทศต่างๆ ที่พ่อค้า ผู้ตั้งถิ่นฐาน และแม้แต่โจรสลัดแนะนำ นำไปสู่การพัฒนาเครื่องปรุงรสเผ็ดและมีกลิ่นหอม ปัจจุบัน ไก่สะบัดจําไมก้า ยืนหยัดเป็นเครื่องพิสูจน์ถึงอดีตอันรุ่งเรืองของเกาะแห่งนี้ ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของความยืดหยุ่น ความคิดสร้างสรรค์ และการผสมผสานของวัฒนธรรม

ประโยชน์ไก่สะบัดจําไมก้า

ไก่

แหล่งสำคัญของโปรตีนไร้มัน ไก่ช่วยในการเจริญเติบโตและซ่อมแซมกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ยังมีวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็น เช่น วิตามินบี 6 และฟอสฟอรัส ซึ่งส่งเสริมสุขภาพของหัวใจและกระดูกที่แข็งแรง

หัวหอมและกระเทียม

ผักอัลลีเนียมเหล่านี้มีชื่อเสียงในด้านคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระและด้านการอักเสบ มีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันและอาจลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ

พริกสก็อตช์บอนเน็ต

แคปไซซินซึ่งเป็นสารประกอบที่ทำให้เกิดความร้อนของพริกไทย มีความเชื่อมโยงกับการเพิ่มการเผาผลาญและอาจช่วยลดน้ำหนักได้ นอกจากนี้ยังอุดมไปด้วยวิตามินซีซึ่งสนับสนุนระบบภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง

เมล็ดพริกเมนโด

พริกเมนโดหรือออลสไปซ์มีคุณสมบัติด้านการอักเสบและต้านอนุมูลอิสระ นอกจากนี้ยังช่วยในการย่อยอาหารและอาจมีฤทธิ์ต้านจุลชีพ

ไธม์

สมุนไพรนี้ไม่ได้มีแค่กลิ่นหอม แต่เต็มไปด้วยวิตามินซีและวิตามินเอ มีคุณสมบัติต้านเชื้อแบคทีเรียและช่วยในการรักษาระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง

น้ำมันมะพร้าว

ประกอบด้วยไตรกลีเซอไรด์สายโซ่ขนาดกลาง (MCTs) ที่อาจช่วยเพิ่มการใช้พลังงานและเพิ่มการเผาผลาญ นอกจากนี้ยังมีคุณสมบัติด้านการอักเสบและส่งเสริมสุขภาพผิวหนังและเส้นผม

เคล็ดลับไก่สะบัดจําไมก้า

ไก่

เมื่อเลือกไก่ ต้องแน่ใจว่าไก่สดและไม่มีกลิ่นไม่พึงประสงค์ หากต้องการผลลัพธ์ที่อร่อยยิ่งขึ้น ให้เลือกไก่แบบปล่อยหรือออร์แกนิกเนื่องจากมีรสชาติและนุ่มกว่า

หัวหอมและกระเทียม

ใช้หัวหอมและกระเทียมสดเสมอเพราะมันจะให้รสชาติที่ลึกกว่า หากต้องการเพิ่มความหอม คุณสามารถย่างกระเทียมก่อนที่จะนำไปหมักในน้ำดอง

พริกสก็อตช์บอนเน็ต

ขึ้นชื่อว่ามีความร้อนจัด ควรใช้งานด้วยความระมัดระวังเสมอ และใช้ถุงมือหากจำเป็น ปริมาณตามความต้องการความร้อนของคุณ จำไว้ว่าการเพิ่มความร้อนในภายหลังง่ายกว่าการแก้เผ็ดมากเกินไป

เมล็ดพริกเมนโต

หรือที่รู้จักกันในชื่อฮอลสไปซ์ พริกเมนโตช่วยเพิ่มความอบอุ่นให้กับจาน หากใช้ทั้งเมล็ด ให้ปิ้งเบา ๆ ก่อนบดเพื่อให้น้ำมันมีกลิ่นหอมออกมา

ไทม์

ไทม์สดจะให้รสชาติที่สดใสมากกว่า แต่หากใช้แบบแห้ง ต้องแน่ใจว่าไม่ได้เก็บไว้นานเกินไปเนื่องจากรสชาติจะลดลงเมื่อเวลาผ่านไป

น้ำมันมะพร้าว

ให้รสหวานเล็กน้อยและเพิ่มกลิ่นอายของทะเลแคริบเบียนให้กับอาหารจานนี้ เลือกใช้น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์หรือน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็นเพื่อให้ได้รสชาติที่เด่นชัดยิ่งขึ้น

ข้อมูลโภชนาการ

ไก่สะบัดจาไมก้า

หน่วยบริโภค 1 หน่วย

Serving Per Container

Source:

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 450 kCal

% แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด 23 ก.

ไขมันอิ่มตัว 10 ก.

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 110 มก.

โซเดียม 950 มก.

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 10 ก.

ใยอาหาร 2 ก.

น้ำตาล 4 ก.

โปรตีน 50 ก.

*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

OUR PARTNERS

