

Best ways to eat fruits

Takuji Takahashi

Kinobu, Kyoto
Japanese Cuisine Goodwill Ambassador



Serves 4

2 peaches
1 bunch of Kyoho grapes
1 bunch of Shine Muscat grapes

1 apple
1 lemon (half for decoration, half for juice)
Decorative ingredients such as mint or bamboo grass

1. Cooling the fruits to the right temperature

Fruits are generally refreshing when they are served at a lower temperature, but there are two types of fruits:
Fruits which becomes sweeter as the tempearture goes down, and fruits which does not change. The temperature should be kept above 10°C, as human tongue becomes less sensitive to sweetness as the temperature lowers.

Grapes, apples, pears are examples of fruits which becomes sweeter as the temperature lowers.
Use refrigerator to cool the fruits.

Peaches, oranges, persimmons, bananas are examples of fruits whjich the sweetness does not change with temperature.
Do not use refrigerator, use ice water for limited amount of time to cool the surface but avoid coolong the entire fruit.

*Fruits which contains more fructose becomes sweeter as the temperature lowers, and fruits which contains more sucrose does not change.

2. Apple

1. Split in half, and remove the calyx and core.
2. Cut into very thin slices so that the texture of the skin does not get in the way.
3. Dip the finely sliced apple into water with few pinches of salt, to prevent the apples to turn brown.
(Make sure that all surface goes into to the water.)

Grapes

1. Wash grapes in ice water to keep it cold.
2. For "Shine Muscat" grapes are better with its' skin. Just remove the calyx and cut in half.
(Leave the two halves joined like seashell which makes it look better.)
3. For "Kyoho" grapes, remove the calyx, make a cross incision with a knife in the other end of the grape,
and then remove the skin. (If the skin cannot be removed easily, dip into hot water, then dip it into ice water to ease the skin.)
4. The aroma of the grapes are rich underneath the skin, so try to peel off just the thin layer of skin,
leaving the color of the skin on the fruit.

Peach

1. Cool the peach in ice water for 15 minutes. (Cool just the surface and not the entire fruit.)
2. Cut around the "dimple" that goes around the peach and split the peach in half.
3. Remove the stone.
4. Peel the peach on top of the palm without touching the surface of the peeled peach to avoid the peach to turn brown.
5. Quickly dip 11 in water with some squeeze of lemon to avoid the peaches to turn brown.
6. Slice 12 without touching the surface.
7. Lay the fruit out on a tray, decorating it with lemon, bamboo grass etc.

ວິເຮັບປະກາບພລໄບ້ໃຫ້ຮ່ວຍ

ກາຖຸ ກາຄາຫາສີ

ຄົບບູ ເກຍວໂຕ
ຖຸດສະກວໃນຕົກດ້ານການພຍແພຣວາຫາຮາດຕູ່ປຸນ



Serves 4

ລຸກພື້ນ 2 ພລ

ແອປປຶກ 1 ພລ

ເຄຍງ່າຍ 1 ພວງ

ເລມອນ 1 ພລ (ຄື່ງພລສໍາຫັບໃໝ່ປະດັບຕົກແຕ່ງ ແລະ ອັກຄື່ງພລສໍາຫັບໃໝ່ເປັນບ້າເລມອນ)

ໃຂບັນສະເຄກ 1 ພວງ

ຂອງປະດັບຕົກແຕ່ງ (ສະຮະແໜ່ນ, ໃປີໄຟ່ ລາ) ຕາມຄວາມເໜາະສົນ

1. 【ວິເຮັບປະກາບໃຫ້ຮ່ວຍ① ວິເຮັກເຊ່ຍືບ】

ພລໃບປົກທີ່ເຊ່ຍືບບ້າເບຍ່ອນຮ່ວຍ
ຕ່າງພລໄປຈະນີ່ຢູ່ຂັບປັບຄົວ ທີ່ເຊ່ຍືບແລ້ວຮ່ວຍຂັບກັບໄປໆຄວຣແຊ້ໃຫ້ເຍືບຈົບເກີບໄປ
ຂັ້ນຂອງເຮົາຮົບສີດ້າ້າຫາກອຸນຫາກຸມຕ້າງກັນໄປ ດັ່ງນີ້ໃປໆຄວຣແຊ້ໃຫ້ເຍືບກົບ10ວັນຄາພຣະຈະກໍາໄກໃສ່ພື້ສີກົງຄວາມຫວາບໄດ້ໄປດີ

• ອຸນ ແອປປຶກ ສລີ່ສ ຮ້າກແຊ່ຍືບແລ້ວຄວາມຫວາບຈະເມື່ອຂັບ ຈຶ່ງຄວນນຳໄປກໍາໃຫ້ເຍືບ ໂດຍກາຣເຊີບຕູ່ເຍືບເປັນຕົ້ນ

• ລຸກພື້ນ ສັນ ກລວ້ຍ ດັ່ງທີ່ໃຫ້ເຍືບກົງໄປໆຄ່ອຍບັນຍາແຕກຕ່າງໃບຄວາມຫວາບ ຈຶ່ງຄວນນຳໄປໆເຂົ້າຍືບໃນຫວຼາສັບ ໃຫ້ເຍືບເວັນພະພົວດ້າບບອກໄປຈໍາເປັນຕ້ອງເຍືບດ້ານໃບກີເພີຍພວ

• ພລໃບປົກທີ່ບັນຍົກໂດສສູນເມື່ອນຳໄປໆເຊ່ຍືບແລ້ວຈະກໍາໄກຄວາມຫວາບບັນພື້ນຂັບ
ດັ່ງທີ່ໃຫ້ເຍືບກົງໄປໆຄ່ອຍບັນຍາແປ່ຍືບແລ້ວຈະປ່ອງປັນການເປົ່າຍືບສ (ໄຫ້ນ້າກລົອຄະລົອບຈົບກ່ຽວົງ)

2. 【ແອປປຶກ】

- ຝາກຕົ້ງແອປປຶກທີ່ເຊ່ຍືບໄວ້ ແລ້ວຕັດຂັ້ນກັບແກບວອດ
- ໄປ່ຈໍາເປັນຕ້ອງປອກເປົກໂອກໂອກ ແຕ່ໃຫ້ທີ່ເປັນຂັບນາງ ເພື່ອໃບໄຮຮສັນພັສຂອງປົກສ່ວນຄວາມຮ່າກາງໃຈນາກນັກ
- ຈຸນແອປປຶກທີ່ກໍ່ເປັນຂັບນາງຮັບຮ້ອຍລົບນຳກໍ່ໄສເກລືອຂາດ 2 ພອບນູ້ ເພື່ອປັນກັນການເປົ່າຍືບສ (ໄຫ້ນ້າກລົອຄະລົອບຈົບກ່ຽວົງ)

【ອຸນ】

- ລັງອຸນທີ່ເຊ່ຍືບເຮັບຮ້ອຍ [ການລ້າງດ້ວຍບ້າເຍົ້າບະໜວຍໃຫ້ລ້າງໂດຍໄປກໍາໃຫ້ອຸນຫາຍເຍືບ]
- ກຣລີໃຂບັນສະເກົກສານຮຽນຮັບປະກາບໄດ້ກ້າງປັບປຸດ ໂດຍໃຫ້ຕັດສ່ວນດ້ານແລ້ວກັບຄົງ (ໃນໆທີ່ບໍດີໃຫ້ປັບປຸດໃຫ້ອຸນກັນໃຫ້ເລີກນ້ອຍຈະບໍ່ຮຸປ່າງຄລ້າຍຮອຍ ແລ້ວດູນດານໃບການຈັດແຕ່ງ)
- ກຣລີເຄຍວົງໃຫ້ຕັດສ່ວນຂັ້ນ ເລື່ອໃຫ້ນຳກໍາໃຫ້ອຸນຫາຍເບົກການດ້ານລ້ານອນນຳກໍ່ຕ່ອງຢູ່ດ້າບຕຽມນ້າມ ແລ້ວລອກເປົກຄາກຕຽມນັບ (ໜາກລອກຍາກໃຫ້ລວກບ້າຮ້ອຍແລ້ວຮັບນຳໄປໆເຂົ້າຍືບດ້ານ)
- ສ່ວນທີ່ອູ່ຮ່ວ່າງເນື້ອກົບປົກສ່ວນພັກຈະນິກລົບຫອນ ດັ່ງນີ້ໃຫ້ລອກເປົກຄອດກົດໄກທີ່ບໍ່ໄດ້ກົດໄວ້ກໍ່ເປົກສ່ວນພັກພວດຕົດອູ່ບ້າງ

【ລຸກພື້ນ】

- ແຊ້ລຸກພື້ນບ້າເຍົ້າເປົບປະນາລ 15 ນາກ (ສົ່ງສໍາຄັດຍົກວ່າເຊ້ໃຫ້ເຍືບຈົບດ້ານແກບຄາງ)
- ເຮັດຈາກທີ່ລົງມັດຮັດວັນໃປໂຮບາ ສ່ວນທີ່ເປັນຮອຍບຸ່ນຂອງລຸກພື້ນແລ້ວ ໃຫ້ແກງປາຍເປົດໂດຍເລີ້ນທີ່ສ່ວນບັນຍອນເນັດອັກຄົງແລ້ວກໍ່ບໍ່ອຸດກົດໄປຄົງນັ້ນ
- ອັກຄົງນັ້ນໃຫ້ເຂົ້າເລີດອົດໂດຍກຳລັກບັນຍະດີຍົງກົດ
- ວາງລຸກພື້ນທີ່ພັກຄົງໃຈບັນພັກເປົດໂດຍໃຫ້ດ້ານສ່ວນຕົດອູ່ຫຼາງລ່າງ ແລ້ວລອກເປົກຄອດໂດຍອ່າສັນພັສດຸກສ່ວນທີ່ເປັນນັ້ນ (ໜາກສັນພັສດຸກແປ້ຍ້ອນນັດເດຍວາງປໍລິຍືນເປັນສັ້າຕາລ)
- ຈຸນລຸກພື້ນຂັ້ນ 11 ລົງໃນບ້າທີ່ບັບເລັນອນອາໄວ້ອ່າງຮວດຮົວເພື່ອປັນກັນການເປົ່າຍືບສ
- ເຫັນລຸກພື້ນຂັ້ນ 12 ຕົວໄປໃຫ້ດູກໂດນນູ້
- ດັດແຕ່ງພລໃບປົກໃນກາຂະະ ແລ້ວປະດັບດ້ວຍເລມອນ ໃປີໄຟ່ ລາ