

お茶は飲むだけではなく、  
このクックブックは、日本とタイを結ぶトヨタ国際交流プロジェクトから生まれ、  
さまざまなお茶料理のレシピを掲載しています。  
静岡県の高原茶産地であり、温泉地でもある梅ヶ島では、緑茶や紅茶を使った料理を提供しています。是非、お茶料理を作って楽しんでください！

Tea is more than just a drink! This cookbook provides various tea cuisine recipes created by the Toyota International Exchange Project between Japan and Thailand. Umegashima, a highland tea-growing community in hot spring areas of Shizuoka, creates both Japanese tea dishes and western-style tea culinary. Enjoy cooking yourself the tea cuisine!

ชา นั้นเป็นมากกว่าเครื่องดื่ม แต่สามารถนำมารังสรรค์อาหารได้หลากหลายเมนู ดังปรากฏในคู่มือเล่มนี้ อันเกิดจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างไทยและญี่ปุ่นของมูลนิธิโตโยต้า โดยนำเสนอเมนูอาหารจากชาที่ปลูกในหมู่บ้านน้ำพุร้อนอุเมะกะชิมะ จังหวัดชิซึโอกะ ในสไตล์อาหารญี่ปุ่นและตะวันตก ซึ่งผู้อ่านสามารถทดลองทำเองได้โดยง่าย



Gastronomical Tea Tourism Project  
**THE TOYOTA FOUNDATION**  
美食茶観光プロジェクト 公益財団法人トヨタ財団



Project Website

# 梅ヶ島美食茶レシピ

## Tea Cuisine Cookbook

### The Taste of Umegashima

Illustrated by TITIRAT VISUTROJANAKUL (far\_andco)  
第1版 2022年9月 制作:株式会社ハイススタジオ

**梅ヶ島茶葉のほろにミックスサラダ**  
Mixed Salad with Tea Leaves  
สลัดผักรวมใบชาหมัก



Created menu by Onogisou

**材料 (4~5人分)**

- 梅ヶ島茶葉のほろに.....1/2カップ
- トマト.....1/2個
- 紫玉ねぎ.....1/2個
- キャベツ.....1/4個
- クレソン.....10g
- ナッツ類.....1/4カップ
- 白ゴマ.....少々
- 市販の鰹節.....1/2カップ
- わさび.....適量
- ごま油.....適量
- ヒマラヤの塩.....適量

**Ingredients (for 4-5 people)**

- Umegashima Tea Leaves - 1/2 cup
- Tomato - 1/2 piece
- Purple onion - 1/2
- 1/4 cabbage
- Watercress - 10g
- Nuts - 1/4 cup
- white sesame seeds
- Commercial dried bonito flakes - 1/2 cup
- Wasabi-appropriate amount
- Sesame oil - appropriate amount
- Himalayan salt - appropriate amount

**ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)**

- ลาเปโซ (ใบชาหมัก) ครึ่งถ้วย
- มะเขือเทศ ครึ่งลูก
- หัวหอมสีม่วง ครึ่งลูก • กะหล่ำปลี 1/4 หัว
- วอเตอร์เครส 10 กรัม • ถั่ว 1/4 ถ้วย
- วาซาบิสด ตามความเหมาะสม
- น้ำมันงา ตามความเหมาะสม
- เกลือหิมาลัย ตามความเหมาะสม

**作り方**

- ① トマトは食べやすいサイズにカットし、キャベツは千切り、紫玉ねぎはスライス、わさびをすりおろして下準備しておく。
- ② 材料を全て混ぜ、ごま油に塩少々をよく混ぜた調味料でまんべんなく和える。

**How to cook**

- ① Cut the tomato into bite size pieces, shared cabbage, onions. Mix with minced tea leaves. Then grate wasabi.
- ② Mix all ingredients with sesame oil with a little Himalayan salt.

**วิธีทำ**

- ① หั่นมะเขือเทศเป็นชิ้นขนาดพอดีคำ หั่นกะหล่ำปลี หั่นหัวหอมสีม่วง และขูดวาซาบิเตรียมไว้
- ② นำส่วนผสมทั้งหมดคลุกให้เข้ากันกับเครื่องปรุงที่ทำโดยผสมน้ำมันงากับเกลือเล็กน้อย



**お茶のピリ辛風味**  
Spicy tea leaves  
ยำใบชา



Created menu by Onogisou

**材料 (4~5人分)**

- 梅ヶ島茶葉.....50g
- 一味唐辛子.....小さじ1
- 市販の浅漬の素.....大さじ3

**Ingredients (for 4-5 people)**

- Umegashima tea leaves -50g
- Chili pepper - 1 teaspoon
- Commercially available lightly pickled mix - 3 tbsps

**作り方**

- ① 浅漬の素に一味唐辛子を入れ、よく混ぜる。
- ② 水に戻したお茶の葉を固くしぼり、①の調味料を入れよく和える。

**How to cook**

- ① Put chili peppers into the light pickles and mix well.
- ② Squeeze the rehydrated tea leaves and mix well with seasonings.

**วิธีทำ**

- ① ใส่พริกและน้ำผักดองเล็กน้อยแล้วผสมให้เข้ากัน
- ② นำใบชาที่แช่น้ำแล้วมาคลุกเคล้ากับเครื่องปรุงที่เตรียมไว้ให้เข้ากัน



**ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)**

- ใบชาอุเมกะชิมะ 50 กรัม
- พริกแห้ง 1 ช้อนชา
- น้ำที่แช่ดองผัก (ขายตามซูเปอร์) 3 ช้อนโต๊ะ

**焼きナスのお茶の葉味噌乗せ**  
Grilled Eggplant with Tea Leaf Miso  
มะเขือยาวย่างราดซอสมิโซะใบชา



Created menu by Onogisou

**材料 (4~5人分)**

- 梅ヶ島茶葉.....20g
- なす.....1本
- みりん.....20g
- 味噌.....20g
- 砂糖.....20g

**Ingredients (for 4-5 people)**

- Umegashima tea leaves -20g
- Eggplant - 1
- Mirin - 20g
- Miso - 20g
- Sugar-20g

**作り方**

- ① ナスは両面を焼いて皮を剥き、ひと口大にカットしておく。
- ② 水に戻した茶葉20gと、その他の同量の調味料を全てすり鉢に入れ、ペースト状になるまですり潰す。
- ③ 焼きナスを並べ、すりつぶしたペーストを上からかける。

**How to cook**

- ① Bake both sides of the eggplant, peel off the skin, and cut into bite-sized pieces.
- ② Put 20g of rehydrated tea leaves and the same amount of other seasonings in a mortar and grind until it becomes a paste.
- ③ Arrange the grilled eggplants and sprinkle the mashed paste on top.

**วิธีทำ**

- ① นำมะเขือยาวไปย่าง ปอกเปลือก แล้วนำไปหั่นพอดีคำ
- ② นำใบชาที่แช่น้ำแล้วคลายตัว 20 กรัม ใส่มิริน มิโซะและน้ำตาลในครก และบดจนกลายเป็นซอส
- ③ นำซอสไปราดลงบนมะเขือยาวอย่างที่เตรียมไว้แล้ว

**ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)**

- ใบชา 20 กรัม
- มะเขือยาว 1 ลูก
- มิริน 20 กรัม
- มิโซะ 20 กรัม
- น้ำตาล 20 กรัม

梅ヶ島茶葉のペペロンチーノ  
Tea leaf peperoncino  
สปาเก็ตตี้เปเปรอนชีโนใบชาอุเมะกะชิมะ



Created menu by Onogisou

材料(1人分)

- スパゲッティ.....100g
- ニンニク.....ひとかけ
- 鷹の爪.....少々
- お茶の葉.....7g
- 桜海老.....適宜
- 塩.....ひとつまみ
- お茶の実油.....15g

Ingredients (for 1 person)

- Garlic-1 clove
- Red pepper-A little
- Squeezed tea leaves-7g
- Sakura ebi-As needed
- Salt- A little
- Tea seed oil-15g

ส่วนผสม(สำหรับ 1 ที่)

- สปาเก็ตตี้ 100 กรัม
- กระเทียม 1 กลีบ
- พริก เล็กน้อย
- ใบชา(นวดทั้งใบ) 7 กรัม
- กุ้งซากุระ / กุ้งแห้ง ตามความเหมาะสม
- เกลือ เล็กน้อย
- น้ำมันชา 15 กรัม



作り方

- ① 2ℓの水に対し20gの塩でパスタを茹でる。
- ② お茶の実油を熱し、ニンニクと唐辛子、桜海老、塩ひとつまみを入れ、低温で5分炒める。
- ③ 冷めたらお茶の葉を入れ、よく混ぜる。
- ④ 最後に茹で上がったパスタを入れ、和える。

How to cook

- ① Boil the pasta with 20g of salt for 2 ℓ of water.
- ② Heat the tea seed oil on low heat. Sautee chopped garlic for 5 minutes, then add shrimp, salt and chopped red pepper.
- ③ When it cools down, add tea leaves and mix well.
- ④ Finally, add the boiled pasta and mix.



วิธีทำ

- ① ต้มเส้นสปาเก็ตตี้ด้วยเกลือ 20 กรัม ต่อน้ำ 2 ลิตร
- ② ตั้งกะทะ อุ้มน้ำมันชา ใส่กระเทียม พริก กุ้งซากุระ และเกลือเล็กน้อย ผัดให้เข้ากันเป็นเวลา 5 นาทีด้วยไฟอ่อน
- ③ เมื่อส่วนผสมที่ผัดเย็นตัวแล้ว ใส่ใบชาสดที่นวดทั้งใบมาคลุกให้เข้ากัน
- ④ นำเส้นสปาเก็ตตี้ที่ต้มแล้วมาผสมกับเครื่องที่ผัดไว้

梅ヶ島茶とさつまいろのおこわにぎり  
Tea and sweet potato rice ball  
ข้าวปั้นชาอุเมะกะชิมะ



Created menu by Onogisou

材料(4人分)

- うるち米.....1合
- もち米.....1合
- 硬く絞ったお茶の葉.....50g
- さつまいろ.....50g
- 塩.....2,5g

Ingredients (for 4people)

- Non-glutinous rice-1 go
- Glutinous rice-1 go
- Firmly squeezed tea leaves-50g
- Sweet potato-50g
- Salt-2,5g

ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

- ข้าวเจ้าญี่ปุ่น 1 ส่วน
- ข้าวเหนียว 1 ส่วน
- ใบชา 50 กรัม
- มันเทศ 50 กรัม
- เกลือ 25 กรัม



作り方

- ① さつまいもは前日に蒸して、干しておく。
- ② うるち米ともち米を合わせ、お茶の葉を戻した水で炊く。
- ③ 炊き上がったら、塩・1.5cm角に切ったさつまいろ・お茶の葉を入れ混ぜ、好みの形ににぎる。

How to cook

- ① Steam and dry the sweet potato the day before.
- ② Combine non-glutinous rice and glutinous rice, and cook with water that has reconstituted tea leaves.
- ③ When the rice is cooked, add salt, sweet potato cut into 1.5 cm squares, and tea leaves, mix and shape to your liking.

วิธีทำ

- ① นำมันเทศไปนึ่ง และตากแห้งเตรียมไว้ก่อน 1 วัน
- ② ผสมข้าวเจ้าญี่ปุ่นกับข้าวเหนียวด้วยกันและหุงด้วยน้ำชาเขียว
- ③ เมื่อสุกแล้วใส่มันเทศหั่นเป็นก้อนประมาณ 1.5 ซม. เติมน้ำมันชาและเกลือ คลุกให้เข้ากัน แล้วปั้นเป็นรูปร่างตามชอบ

豚の梅ヶ島チャイしゃぶしゃぶ  
Black Chai tea-pork shabu shabu  
ซามูซามูชาไช



Created menu by Onogisou

材料

- 豚スライス
- お好きな野菜
- 梅ヶ島チャイ(ティーバッグ)

Ingredients

- Sliced pork
- Vegetables of your choice
- Umegashima black tea (tea bag)

ส่วนผสม

- เนื้อหมูสไลด์
- ผัก
- ชาดำอุเมะกะชิมะไช (ชาถุง)

作り方

水に梅ヶ島チャイのティーバッグを1パック入れ、沸騰したら取り出し、豚スライスとお好きな具材をしゃぶしゃぶでいただく。

How to cook

Put 1 pack of Umegashima black Chai tea in water, take it out when it boils. Add sliced pork and enjoy your favorite ingredients in shabu-shabu.

วิธีทำ

ใส่ชาดำอุเมะกะชิมะไช (ชาดำผสมเครื่องเทศแบบอินเดีย) แบบถุงในน้ำร้อนจนเดือด จากนั้นตักถุงชาออก ใส่หมูสไลด์และผักอื่นๆตามชอบ



ヤマメのカルパッチョお茶油がけ  
Yamame carpaccio with tea oil  
ปลาซามะเมะในน้ำมันชา



Created menu by Meisyukan

材料(3~4人分)

- ヤマメ(刺身用).....150g
- 小口ねぎ.....1/2個
- トマト.....1ヶ
- 塩.....少々
- 黒コショウ.....少々
- レモン汁.....1/4個分
- お茶葉.....大さじ2
- サラダ油.....180ml

Ingredients (for 3-4 people)

- Yamame trout (for sashimi)-150g
- Small green onion-1/2
- Tomato-1
- Salt- A little
- Black pepper-A little
- Lemon juice-1/4 lemon juice
- Tea leaves-2 tbsps
- Vegetable oil-180ml

ส่วนผสม (สำหรับ 3-4 ที่)

- ปลาซามะเมะ (สำหรับทำซาซิมิ)150กรัม
- หัวหอม 1/2 ลูก
- มะเขือเทศ 1 ลูก
- เกลือ เล็กน้อย
- พริกไทยดำ เล็กน้อย
- น้ำมันนาว 1/4 ลูก
- ใบชา 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันพืช 180มล



作り方

- ① お茶葉とサラダ油を鍋に入れ、沸騰させないように10分ほど火にかけ、お茶のエキスが出るまで冷ましておく。
- ② ヤマメは、臭みを取り下味をつけるため、塩とお酒を振っておく。  
※ サーモンやマグロ、鯛などでも代用できます。
- ③ トマトはさいの目に切っておく
- ④ 下味をつけたヤマメとトマトを彩りよく並べ、小口ネギを乗せ、最後に①のお茶油を濾して全体にかける。



How to cook

- ① Put tea leaves and vegetable oil in a pot, heat for about 10 minutes without boiling, and cool until tea extract comes out.
- ② Sprinkle the yamame with salt and sake to remove the odor and season.  
\*Salmon, tuna, and sea bream can also be substituted.
- ③ Chop the tomato
- ④ Arrange seasoned yamame and tomatoes in a colorful way, and top with green onions. Finally, filter the tea oil from ① and pour it over the whole.

วิธีทำ

- ① ใส่ใบชาและน้ำมันพืชลงในกระทะ ตั้งไฟ 10 นาทีโดยไม่ให้เดือด แล้ววางไว้ให้เย็นจนน้ำมันชาออกมา
- ② ปิ้งรสปลาซามะเมะด้วยเกลือและสาเกเพื่อขจัดกลิ่นคาว (อาจจะใช้ปลาชนิดอื่นๆแทนได้)
- ③ หั่นมะเขือเทศเป็นลูกเต๋า
- ④ จัดวางปลาซามะเมะและมะเขือเทศให้เรียวยาว จากนั้นโรยด้วยต้นหอมขนาดเล็ก สดท้ายกรอง น้ำมันชา ① แล้วเทให้ทั่ว

椎茸の肉詰め抹茶風味天ぷら

Meat stuffed tempura of matcha-flavored shiitake mushrooms  
 เหมประมัทจะเห็ดหอมชิตะเกะยัดไส้



Created menu by Onogisou

材料 (4人分)

- 椎茸.....4個
- 鶏ひき肉.....100g
- 抹茶粉.....少々
- 天ぷら衣**
- 卵.....1個
- 冷水.....200ml
- 天ぷら粉.....140g

Ingredients (for 4 people)

- Shiitake mushrooms - 4 pieces
- Minced chicken - 100g
- Matcha powder - a little
- Tempura flour**
- Egg - 1
- Cold water - 200ml
- Tempura flour - 140g

ส่วนผสม (สำหรับ 4 ที่)

- เห็ดหอมชิตะเกะ 4 ดอก
- ไก่สับ 100 กรัม
- ชามัทจะ เล็กน้อย
- แป้งเทมปุระ
- ไข่ 1 ฟอง
- น้ำเย็น 200 มิลลิกรัม
- แป้งเทมปุระ 140กรัม

作り方

- ① ボウルに卵を割り入れ、冷水を加えてよく混ぜ合わせる。
- ② 次に薄力粉を加えて、全体を軽く混ぜ合わせる。  
 ※ 薄力粉は混ぜすぎると衣が重くなるので、混ぜすぎないように注意してください。  
 ※ 材料は必ず冷えたものをご使用ください。
- ③ 椎茸に鶏ひき肉を詰め、抹茶の粉を振る
- ④ ①の衣をつけ、180℃の油で揚げる。

How to cook

- ① Crack the eggs into a bowl, add cold water and mix.
- ② Next, add tempura flour and lightly mix the whole.  
 ※ Be careful not to mix the tempura flour too much, as the batter will become thick.  
 ※ Be sure to use a cold one.
- ③ Stuff shiitake mushrooms with minced chicken mixed with a pinch of matcha powder.
- ④ Fry in 180 degree oil for about 3 minutes.

วิธีทำ

- ① ตอกไข่ใส่ชาม เติมน้ำเย็น คนให้เข้ากัน
- ② ต่อมา ใส่แป้งเทมปุระและคนให้เข้ากันเล็กน้อย  
 ※ ระวังอย่าผสมแป้งเทมปุระมากเกินไปเพราะแป้งจะข้น  
 ※ รอจนแป้งที่ผสมเย็นตัว
- ③ ใส่เห็ดชิตะเกะกับไก่สับผสมกับผงมัทจะเล็กน้อย
- ④ ทอดในน้ำมัน 180 องศา ประมาณ 3 นาที



お茶の佃煮

Tsukudani of tea  
 ไบชาคั่วสาหล่ายเกลือ



Created menu by Meisyukan

材料

- お茶の出がらし.....100g
- 醤油.....大さじ2
- 砂糖.....大さじ1
- みりん.....大さじ1
- 酒.....大さじ1
- 塩昆布.....大さじ1

Ingredients

- Green tea leaves 100g
- Soy sauce...2 tablespoons
- Sugar - 1 tablespoon
- Mirin - 1 tablespoon
- Sake - 1 tablespoon
- Salted kelp...1 tbsp

ส่วนผสม

- ไบชาที่ต้มแล้ว 100 กรัม
- ซีอิ้วญี่ปุ่น 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ
- มิริน 1 ช้อนโต๊ะ
- สาเก 1 ช้อนโต๊ะ
- สาหล่ายเกลือ 1 ช้อนโต๊ะ

作り方

- ① お茶の出がらしをとっておき、少し絞っておく。
- ② 鍋に材料をすべて入れ、火にかけて、焦げないように注意しながら水分を飛ばす。
- ③ 大体水分が飛んだら広げて塩昆布をまんべんなく入れ、全体に混ぜたら広げて冷ましておく。

how to cook

- ① Remove the tea leaves and squeeze a little.
- ② Put all the ingredients in a pot and put it on the fire.
- ③ When the water is almost gone, spread it out and add salted kelp.



วิธีทำ

- ① ใช้ไบชาที่ต้มแล้วนำมาบีบน้ำออก
- ② ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในหม้อ ตั้งไฟ แล้วคั่วไม่ให้ไหม้ จนน้ำระเหย
- ③ เมื่อน้ำระเหยจนหมด เกลี่ยให้ทั่วและผสมสาหล่ายเกลือ



お茶へそもち

Tea rice cake

ขนมโมจิชามัดถั่วแดงอาซูกิ



Created menu by Meisyukan

材料

- ・上新粉……………200g
- ・湯……………適量
- ・お茶粉末(お好みで)……………適量
- ・あんこ……………お好みの量

Ingredients

- ・Rice flour 200g
- ・Appropriate amount of hot water
- ・Matcha green tea (optional)
- ・Red bean paste, as much as you like

ส่วนผสม

- ・ แป้งข้าวเจ้าญี่ปุ่น 200 กรัม
- ・ น้ำร้อน ตามความเหมาะสม
- ・ ผงชา ตามความเหมาะสม
- ・ ถั่วแดงกวน ตามชอบ



作り方

- ① ボウルに上新粉を入れ、湯を加えながら、耳たぶより柔らかい固さになるように手でよくこねる。
- ② 生地にお茶粉末を振り入れる。
- ③ 食べやすい大きさにちぎって丸め、真ん中を押さえてへこませる。
- ④ 湯を沸かし茹で、浮き上がってきたらさらに2~3分茹で、氷水に入れて冷やして取り出す。
- ⑤ お好みであんこを乗せる。

How to cook

- ① Combine sweet rice flour, 1 cup of hot water with green tea. Knead well with your hands until soft.
- ② Cut the dough in bite size pieces, flatten, boil in water for 2-3 minutes.
- ③ Top with red bean paste as you like.

วิธีทำ

- ① ใส่แป้งข้าวเจ้าญี่ปุ่นลงในชาม เติมน้ำร้อน แล้วนวดด้วยมือจนนุ่มกว่าตั้งหู
- ② โรยผงชาลงบนแป้ง
- ③ แบ่งเป็นชิ้นขนาดพอดีคำ ปั้นเป็นลูก จากนั้นกดตรงกลางให้เป็นรอยนูน
- ④ ต้มน้ำให้เดือด ใส่แป้งที่ปั้นแล้วลงไป เมื่อแป้งลอยขึ้นมา รอประมาณ 2-3 นาที จึงตักออก แล้วนำไปจุ่มในน้ำเย็นจัด
- ⑤ ราดด้วยถั่วอาซูกิ

抹茶小豆ケーキ

Matcha and red bean cake

เค้กชามัดถั่วแดงอาซูกิ



Created menu by Onogisou

材料(紙カップ10個分)

- ・卵……………3個
- ・バター……………80g
- ・牛乳……………50~100cc
- ・ホットケーキミックス……………200g
- ・抹茶……………15g
- ・小豆……………1カップ

Ingredients (for 10 paper cups)

- ・3 eggs
- ・Butter-80g
- ・Milk -50 to 100cc
- ・Hot cake mix-200g
- ・Matcha-15g
- ・Adzuki beans - 1 cup

ส่วนผสม(ถ้วยกระดาษ 10 ถ้วย)

- ・ ไข่ไก่ 3 ฟอง
- ・ เนย 80 กรัม
- ・ นม 50-100 ซีซี
- ・ แปนเค้กมิกซ์ 200 กรัม
- ・ ผงชามัดถั่ว 15 กรัม
- ・ ถั่วแดงอาซูกิ 1 ถ้วย

作り方

- ① 小豆は前日に煮て冷ましておく
- ② ボールにバターを入れ室温に戻しておく。
- ③ 柔らかくなったらすり混ぜ、卵を1個割り入れ、その都度泡立て器で混ぜ合わせ、さらに牛乳を入れて混ぜ合わせる。
- ④ ホットケーキミックスと抹茶をふるいながら加え、ゴムベラで混ぜ合わせる。
- ⑤ 小豆を加え混ぜ合わせる。
- ⑥ 紙カップに75~80gを目安に計り入れる。
- ⑦ オーブン(180°)で35分焼く。

how to cook

- ① Boil the adzuki beans the day before and let them cool down.
- ② Put butter in a bowl and bring it back to room temperature.
- ③ Mix when it becomes soft, break 1 egg, mix with a whisk each time, add milk and mix.
- ④ Add the pancake mix and matcha while sifting and mix with a rubber spatula.
- ⑤ Add adzuki beans and mix.
- ⑥ Weigh 75-80g in a paper cup.
- ⑦ Bake in the oven (180°) for 35 minutes.

วิธีทำ

- ① ต้มถั่วแดงอาซูกิทิ้งไว้ก่อน 1 วัน
- ② ใส่เนยลงในชาม อุณหภูมิห้อง
- ③ เมื่อเนยละลายแล้วใส่ไข่ ตีไข่ให้เข้ากันจนเกิดฟองแล้วใส่นมผสมให้เข้ากัน
- ④ ร่อนแป้งแพนเค้ก ใส่ผงชามัดถั่วลงไป แล้วคนด้วยไม้พาย
- ⑤ ใส่ถั่วอาซูกิลงไปผสมกัน
- ⑥ ใส่แป้งที่ผสมแล้ว ลงในถ้วยกระดาษประมาณ 75-80 กรัมต่อถ้วย
- ⑦ อบในเตาอบ ความร้อน 180 องศา เป็นเวลา 35 นาที