

นำหอมเนลิอากับ 'ก้านเน็ดนอม' แปรรูปเป็นน้ำพริกเผา...

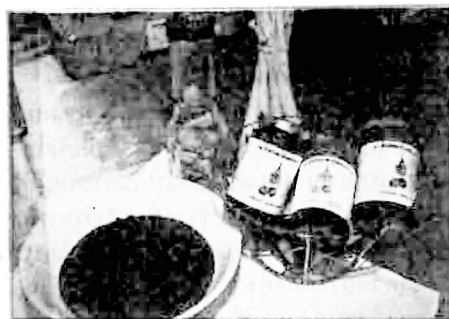
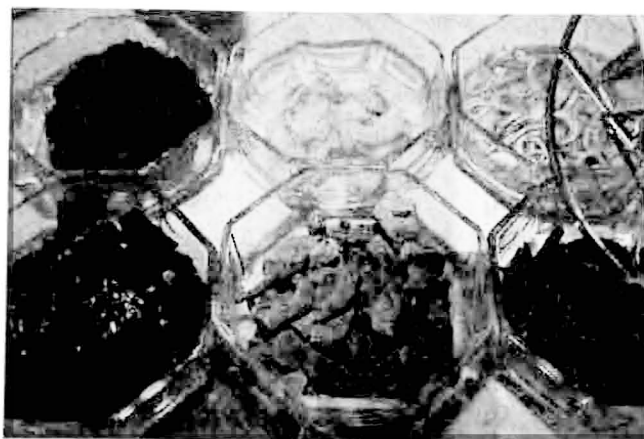


6 มีกลิ่นหอม เห็ดหอม เชื่อแน่ว่า สิ่งแรก
 ที่ผู้คนที่คิดถึง คือ อาหารเพื่อสุขภาพ
 ที่ราคาแพงหูฉี่ และไฮโดรค็อกซ์อาหารที่มี
 เห็ดหอมเป็นพระเอกนั้น น่าจะอยู่ที่ขนาดของดอก
 เห็ดหอม ที่ยิ่งดอกใหญ่ ยิ่งเพิ่มความน่ารับ
 ประทานให้อาหารจานนั้น ดังนั้น หากจะกล่าวหาว่า
 เห็ดหอมส่วนใหญ่ที่ถูกนำมาใช้จะใช้เฉพาะส่วน
 ดอกเท่านั้น คงไม่ผิดนัก โดยส่วนของก้านก็จะถูก
 คัดทิ้งไปอย่างน่าเสียดาย เพราะนอกจากจะเหนียว
 แข็ง แล้วยังมีลักษณะไม่สวย ทั้ง ๆ ที่ส่วนก้านนี้
 เองที่เป็นส่วนที่อุดมไปด้วยคุณประโยชน์จากใย
 อาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

นักศึกษาจากภาควิชาอาหารและโภชนา
 การ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัย
 เทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ได้แก่ นางสาวอรชิตา
 แซ่ใจ้ว, นางสาวรุ่งนภา วัจโรตง และนางสาว
 จิรฉัตร คีทีสุด จึงเกิดไอเดีย นำก้านเห็ดหอม
 ที่เหลือทิ้งจากห้องอาหาร หรือภัตตาคาร มาแปร
 รูปเป็น **น้ำพริกเผา**ก้านเห็ดหอม อรหารเพื่อ
 สุขภาพรูปแบบใหม่ ที่น้อง ๆ เคยว่าเป็นอาหาร
 มังสวิรัต ที่ผู้รับประทานจะได้รับคุณค่าทางอาหาร
 สูง โดยเฉพาะใยอาหารที่อยู่ในส่วนก้านของ
 เห็ดหอม นั่นเอง

นอกจากนั้นแรงบันดาลใจที่ทำให้เกิด
 ไอเดียเด็ดนี้ ก็ยังน่าสนใจด้วย โดยนางสาวอรชิตา
 เจ้าของไอเดีย เล่าให้ฟังว่า ครอบครัวของตนเป็น
 ครอบครัวจีน ก็เลยชอบทำอาหารที่มีเห็ดหอม
 เป็นส่วนประกอบรับประทานกัน และน้ำพริกเห็ด

หอมก็เป็นอีกเมนูหนึ่งที่
 ทำรับประทานกันเป็น
 ประจำ เพราะทำครั้ง
 หนึ่งก็เก็บไว้รับประทานได้นาน
 เมื่อได้มาเรียนใน
 คณะเทคโนโลยี



จึงนำสูตรมาประยุกต์ทำเป็นโครงการขึ้น แต่เปลี่ยนจากดอกเห็ดหอมมาเป็นก้านเห็ดหอม ซึ่งเป็นของที่เหลือทิ้งจากโรงงานแปรรูปอาหารห้องอาหาร หรือภัตตาคาร

สำหรับวิธีการทำ ก็ไม่ยาก มีขั้นตอนการทำคร่าว ๆ ดังนี้

“ขั้นแรกให้นำก้านเห็ดหอมที่ได้มาล้าง

แล้วนำลงทอด ตามด้วยพริกชี้ฟ้าแห้ง และพริกขี้หนูสวน ตามลำดับ ทอดจนมีสีเข้มและส่งกลิ่นหอม จึงคัดขึ้น พักไว้สักครู่ แล้วนำส่วนผสมแต่ละอย่างไปปั่นจนละเอียด จากนั้นโขลกข่า ตะไคร้ ให้ละเอียด ผัดกับน้ำมันจนหอมตามด้วยก้านเห็ดหอมป่น พริกชี้ฟ้า และพริกขี้หนูสวนป่น ตามลำดับ ผัดให้ส่วนผสมทั้งหมดเข้ากัน แล้วปรุงรสด้วยเกลือ น้ำตาลทราย น้ำตาลปี๊บ และน้ำมันมะพร้าวเปียก ผัดจนส่วนผสมขึ้นเหนียว จึงยกส่วนผสมขึ้น แล้วบรรจุใส่ขวดแก้วที่ปิดสนิทและสะอาด

นอกจากเอาไว้กुकกับข้าวรับประทานแล้ว นำไปทากับขนมปังแผ่นก็อร่อยได้รสชาติไม่แพ้กัน ซึ่งจากการทดลองนำออกวางจำหน่ายบรรจุขวดละ 115 กรัม ราคากระปุกละ 25 บาท ปรากฏว่าเป็นที่ชื่นชอบของคนที่รับประทานอาหารมังสวิรัต และอาหารเพื่อสุขภาพมาก

กลุ่มแม่บ้าน หรือผู้ใดสนใจอยากทราบรายละเอียดของสูตรน้ำพริกเผาก้านเห็ดหอมเพิ่มเติม สามารถติดต่อสอบถามได้ที่ **อาจารย์อุจิษญา จิตวิมล อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ ภาควิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี หมายเลขโทรศัพท์ 0-2549-3167, 08-0519-2332.**