

ประอรพิชญ์ คัจฉวัฒน์. “น.ศ. คหกรรม มทร. ธัญบุรี ภูมิใจเสนอ น้ำพริกตะไคร้ ความลงตัวของสมุนไพรในรูปแบบน้ำพริกเพื่อสุขภาพ”
เทคโนโลยีชาวบ้าน 18, 380 (1 เม.ย. 2549) 20

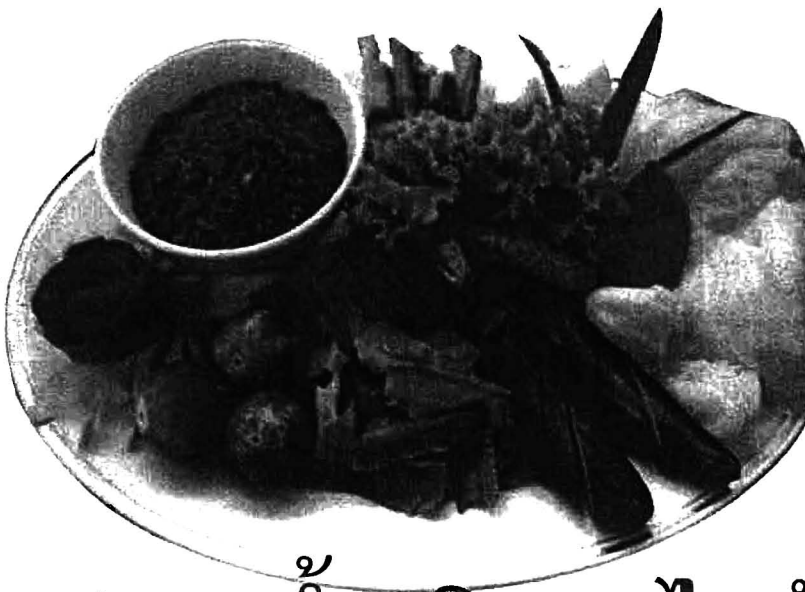
20

ภูมิใจภูมิใจไทย

ประอรพิชญ์ คัจฉวัฒน์

ที่ บ้าน แม่ชอบทำน้ำพริกตะไคร้ให้ทานค่ะ แต่จะไม่ค่อยชอบทาน เพราะไม่ชอบรสเผ็ดของตะไคร้ และน้ำพริกที่ทำจะมีลักษณะเป็นน้ำคล้ายน้ำพริกกะปิ ซึ่งเก็บไว้ได้แค่ข้ามคืนเท่านั้น เพราะถ้าเก็บนานน้ำพริกจะขึ้นรูปและเสียในที่สุด” และเป็นคำบอกเล่าของ น้องกุลลดา จรุงจิตร์ นักศึกษาจากคณะคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ซึ่งเป็นแรงบันดาลใจในการพัฒนารสชาติของน้ำพริกตะไคร้ให้กลมกล่อม และเก็บไว้ได้

จาก ขั้นตอนการเตรียมส่วนประกอบ การเลือกตะไคร้ ต้องเลือกอย่าให้แก่จนเกินไป เลือกที่ลำต้นมีสีเขียวอ่อน เพราะถ้าตะไคร้แก่จะมีกลิ่นฉุนและเหนียวมาก ตะไคร้ 1 ต้น ใช้ได้ประมาณ 3 นิ้ว จากโคนต้น เมื่อ



น.ศ.คหกรรม มทร.ธัญบุรี ภูมิใจเสนอ น้ำพริกตะไคร้ ความลงตัวของสมุนไพรในรูปแบบน้ำพริกเพื่อสุขภาพ

นานยิ่งขึ้น

โดยน้องกุลลดาได้ร่วมกับเพื่อนๆ ได้แก่ นางสาววิจิตรา ธีระโรจนพงษ์ นางสาววรรณิกา ศิริวัชร และ นางสาวจิพรพรณ เดียววานิชย์ คิดค้นสูตรน้ำพริกตะไคร้ ให้มีลักษณะแห้งเป็นผงทำให้เก็บไว้รับประทานได้นานร่วมเดือนก่อนอื่น น้องๆ บอกเล่าให้ฟังถึงสรรพคุณหลากหลายของตะไคร้ก่อนว่า จะไคร้เป็นพืชสมุนไพรไทย ที่คุ้นเคยกับวิถีชีวิตของคนไทยมาเนิ่นนาน ตะไคร้มักถูกนำมาเป็นส่วนผสมสำคัญในยาสมุนไพร และอาหารเพื่อสุขภาพหลากหลายประเภท เพราะมีสรรพคุณในการแก้จุดเสียดแน่นท้อง ขับลม ทำให้เลือดลมสูบฉีด และผิวพรรณเปล่งปลั่ง

เลือกได้แล้วจึงนำมาล้าง หั่นเป็นแว่น แล้วล้างน้ำเกลืออีกครั้ง เพื่อลดความเผ็ด ฉุน ของตะไคร้ โดยใช้ตะไคร้ประมาณ 300 กรัม และส่วนผสมอื่น ได้แก่ เนื้อปลานิล 150 กรัม กระเทียม 50 กรัม กุ้งแห้ง 40 กรัม กะปิ 60 กรัม ปลาข้าวสาร 20 กรัม น้ำตาลทราย 14 กรัม พริกแห้งป่น 16.5 กรัม ต่อมาเป็นขั้นตอน



การทำ ให้นำส่วนผสมทุกอย่างมาปั่นให้ป็นเป็นผงเล็กๆ จากนั้นตั้งกระทะใส่หัวหอม กระเทียม ผัดจนหอม ใส่กะปิ ตะไคร้ ผัดให้เข้ากันประมาณ 30-40 นาที จนส่วนผสม

ทำให้น้ำพริกมีรสขม ต่อมาจึงใส่น้ำตาล ผัดให้เข้ากันสัก 20 นาที ใส่ปลานิลป่น ปลาข้าวสาร ผัดให้เข้ากัน แล้วจึงยกขึ้น รอให้เย็นจึงบรรจุลงกระปุก

นอกจากนั้น น้องๆ ยังแอบกระซิบมาว่า สำหรับคนที่ไม่ชอบเนื้อปลา ก็สามารถใช้กากหมูแทนเนื้อปลาได้ด้วย โดยเมื่อนำมาบรรจุกระปุกแล้วนำไปวางจำหน่าย กระปุกละ 20-30 บาท ปรากฏว่าได้รับการตอบรับจากผู้

ผู้ใดสนใจอยากทราบสูตรน้ำพริกตะไคร้ น้องๆ ยินดีเผยแพร่ สามารถติดต่อสอบถามได้ที่ อาจารย์อุจิตตชญา จิตธรรมล อาจารย์ที่ปรึกษาภาควิชาอาหารและโภชนาการ คณะคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี หมายเลขโทรศัพท์ (02) 549-3161, (02) 53188 ต่อ 1101 (ในวันและเวลาทำการ)