



'เมนูปลานิล'

สูตรใหม่ ๆ นำทำขาย



“ปลานิล” เป็นพันธุ์ปลาที่ สมเด็จพระมหาจักรพรรดิ อากิฮิโตะ แห่งประเทศญี่ปุ่น ทรงจัดส่งมาทูลถวาย พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จำนวน 50 ตัว พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงโปรดเกล้าฯ ให้ปล่อยเลี้ยงในบ่อบริเวณตำหนักสวนจิตรลดา พระราชวังสนามจันทร์ เมื่อครบ 1 ปี ทรงโปรดเกล้าฯ พระราชทานลูกปลานิลให้กรมชลประทานเลี้ยงขยายพันธุ์และแจกจ่ายเกษตรกร พร้อมกับปล่อยลงแหล่งน้ำธรรมชาติให้เป็นแหล่งอาหารของชาวบ้าน จนกระทั่งทุกวันนี้ ประชาชนชาวไทยได้รับประทาน **“เมนูปลานิล”** กันอย่างทั่วถึง และยังเป็น **“ช่องทางทำกิน”** ได้ด้วย...

★ ★ ★ ★

ทั้งนี้ เพื่อรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณ และเป็นการส่งเสริมการบริโภคปลานิลที่เป็นอาหารโปรตีนชั้นดี ตลอดจนเพิ่มความหลากหลายในการนำปลานิลมาปรุงอาหารรับประทาน **ผศ.พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม** อาจารย์ประจำสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ได้ทำการคิดค้นเมนูปลานิลเมนูใหม่ ๆ ที่สามารถเปลี่ยนเนื้อปลาธรรมดา ๆ ให้เป็นเมนูที่ดูพิเศษเทียบเท่ากับเมนูปลาราคาแพง

ผศ.พงษ์ศักดิ์ กล่าวว่า เมนูที่คิดค้นขึ้นตอนนี้มีอยู่ 2 เมนูคือ **“ปลานิลนึ่ง**



“น้ำมะนาว” และ **“ข้าวมันปลานิลปรุงรสสมุนไพร”** โดย

ทั้ง 2 เมนูนี้มีวิธีการทำที่ไม่ยุ่งยากอะไรมากนัก คนทั่วไปสามารถทำกันเองได้ในครอบครัว ซึ่งนอกจากจะอร่อยแล้วยังได้คุณค่าทางโภชนาการอย่างครบถ้วน และยังสามารถนำสูตรไปปรับทำขายเป็นอาชีพได้ หลายคนอาจคิดว่าเนื้อปลานิลมีกลิ่นคาว แต่จริง ๆ แล้วปลาทุกชนิดล้วนมีกลิ่นคาวทั้งนั้น เพียงแต่ในการนำมาประกอบอาหารก็จะต้องมีวิธีการและเคล็ดลับเพื่อดับกลิ่นคาว ซึ่ง 2 เมนูปลานิลที่ว่ามาข้างต้นนั้นใช้ **“มะนาว”** ซึ่งเป็นเครื่องปรุงที่เป็นสมุนไพรของไทย มาดับกลิ่นคาว และสามารถเพิ่มรสชาติอาหารให้แปลกใหม่ไม่จำเจอีกด้วย ส่วนอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำหลัก ๆ ก็เป็นอุปกรณ์เครื่องครัวที่สามารถหาได้จากในครัวเรือนทั่วไป

“ปลานิลนึ่งน้ำมะนาว” ส่วนผสมประกอบด้วย... ปลานิล แลเอาแต่เนื้อ 300 กรัม, หน่อข้าวอ่อน 10 หน่อ, น้ำมะนาว 2 ช้อนโต๊ะ, เกลือป่น 1/2 ช้อนชา ขั้นตอนการทำเริ่มจากปอกหน่อข้าวอ่อน ใช้มีดขูดที่หัวข้าวบาง ๆ จากนั้นแลปลานิลเอาแต่เนื้อให้เป็นชิ้นยาวบาง ๆ แล้วนำมาพันที่ข้าวอ่อน เสร็จแล้วผสมน้ำมะนาวกับเกลือให้เข้ากัน ราดลงที่เนื้อปลาที่พันข้าวอ่อน แล้วนำไปนึ่งราว 10 นาที ก็พร้อม

เสิร์ฟกับน้ำจิ้ม รับประทานกับผักนึ่ง เช่น ถั่วฝักยาว กะหล่ำปลี พริกทอง บวบ

สำหรับ "สูตรน้ำจิ้ม" ส่วนผสมก็มี... พริกชี้ฟ้าแดงสับ 1 ช้อนชา, ต้นผักชีหั่น 1 ช้อนโต๊ะ, น้ำต้มสุก 2 ช้อนโต๊ะ, น้ำมันงา 3 ช้อนโต๊ะ, น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ, เกลือ 1 ช้อนชา เมื่อเตรียมส่วนผสมเรียบร้อยแล้ว ก็ให้นำน้ำตาลทราย เกลือ และน้ำมันงา ผสมคนให้เข้ากันก่อน จากนั้นใส่พริกชี้ฟ้าแดงสับ ต้นผักชีหั่น และน้ำต้มสุกเล็กน้อย คนให้ส่วนผสมเข้ากันอีกครั้ง ชิมให้ได้ 3 รส เปรี้ยว-เค็ม-หวาน น้ำจิ้มนี้ใช้ราดที่เนื้อปลานิลที่นึ่งสุกแล้ว จากนั้น

ก็รับประทานได้เลย

ถัดมาเป็นเมนู "ข้าวมันปลานิลปรุงรสสมุนไพร" ส่วนผสมที่ใช้ก็มี...ข้าวกล้องหุงสุก 2 ถ้วย, เนื้อปลานิลนึ่งเอาแต่เนื้อ 1/2 ถ้วย, หอมแดง

ซอย 2 ช้อนโต๊ะ, ตะไคร้ซอย 2 ช้อนโต๊ะ, ขิงอ่อนซอย 1 ช้อนโต๊ะ, พริกชี้ฟ้าซอย 1 เม็ด, ใบมะกรูดซอย 2 ใบ, ผักชีเด็ดใบ 1 ต้น, น้ำตาลปีบ 1 ช้อนโต๊ะ, น้ำมันงา 3 ช้อนโต๊ะ, น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ, น้ำมันงา 1 ช้อนโต๊ะ และแผ่นสาหร่าย โดยวิธีทำเริ่มจากทำน้ำปรุงรสก่อน... นำ

น้ำตาลปีบ, น้ำมันงา, น้ำปลา ใส่หม้อยกขึ้นตั้งไฟ พอเดือดก็ยกลงใส่น้ำมันงา ชิมรสให้เข้มข้นจัดจ้าน เพื่อดับคาว แล้วตั้งพักไว้ จากนั้นนำเนื้อปลานิลที่นึ่งสุก หอมแดง ตะไคร้ ขิง พริกชี้ฟ้า ใบมะกรูด ที่ซอยไว้แล้ว ใส่ลงภาชนะ นำน้ำปรุงรสที่ทำเตรียมไว้ใส่ คลุกเคล้าให้เข้ากัน โรยใบผักชี พักไว้

ต่อไปเป็นขั้นตอนการม้วนข้าว ขั้นตอนนี้เหมือนกับการห่อซูชิ ต้องมีอุปกรณ์ช่วย 1 อย่างคือเสื่อม้วนข้าวญี่ปุ่น การม้วนเริ่มจากนำแผ่นสาหร่ายวางลงบน

เสื่อม้วนข้าว แล้วตักข้าวกล้องที่หุงสุกไว้ประมาณ 1 ทัพพีใส่ลงบนแผ่นสาหร่ายด้านล่างหรือด้านคนม้วน เกลี่ยข้าวให้ทั่วเกือบ 1/2 ของพื้นที่แผ่นสาหร่าย ตักส่วนผสมปลาที่คลุกเตรียมไว้มาเป็นแนวตามขวาง ม้วนข้าวให้เป็นก้อนกลม จากนั้นใช้มีดคม ๆ ตัดข้าวมันปลานิลออกเป็นชิ้น ๆ ตามขนาดที่ต้องการ

"เคล็ดลับการเตรียมปลาไม่เหม็นคาว" ผศ.พงศศักดิ์บอกว่า ควรนำปลาไปทาเกลือก่อน จากนั้นแช่ให้แห้ง มีดที่ใช้ทำต้องคม ตอนแลเนื้อปลาต้องคอยเช็ดมีดตลอด เพื่อจะทำให้เนื้อปลาที่ออกมาสวยงามและไม่เหม็นคาว

"เมนูปลานิลสูตรใหม่" ทั้ง 2 สูตรที่นำมา นี้ ถือเป็นอีกทางเลือกของผู้บริโภคสมัยใหม่ที่ใส่ใจสุขภาพด้วย รวมถึงอาจถูกใจผู้ที่ชื่นชอบข้าวมันปลานิลแบบญี่ปุ่น ซึ่งอาจจะเป็น "ช่องทางทำกิน" ที่ดี สำหรับผู้ที่รักการทำ ทำอยู่โดดเดี่ยวตามความเหมาะสม และหากใครต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม ต้องการติดต่อ ผศ.พงศศักดิ์ ก็ติดต่อได้ที่ โทร. 08-9600-0993 หรือที่คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี โทร. 0-2549-4990-2.

(ชมคลิปวิดีโอ ช่องทางทำกิน ได้ที่ www.dailynews.co.th)

ชาวลิ้ม ชุมข่าว : เรื่อง / วรรณวิญ เหมือนเดช : ภาพ

คู่มือลงทุน...เมนูปลานิลสูตรใหม่

ทุนเบื้องต้น	ขึ้นอยู่กับรูปแบบการลงทุน
ทุนวัตถุประสงค์	ประมาณ 60% ของราคาขาย
รายได้	ตั้งราคาขายให้มีกำไรราว 40%
แรงงาน	1-2 คนขึ้นไป
ตลาด	ย่านขายอาหาร, ย่านชุมชน
จุดน่าสนใจ	จุดขายคือเมนูสุขภาพสูตรใหม่



ช่องทางทำกิน...เล่ม 6

ไม่ต้องเสี่ยงลงทุน-อ่านแล้วก็มีสิทธิ์รวยได้! สร้างงาน-สร้างเงินกับ
สาวที่ออกรับทราบธุรกิจท่องเที่ยว แบบมือโปร! ราคาเพียง 120 บาท

สั่งซื้อได้ตามออนไลน์ผ่านร้านหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ทั่วประเทศหรือสั่งซื้อทาง
ไปรษณีย์โดยเขียนจดหมายแจ้งความจำนง ชื่อ-ที่อยู่พร้อมแนบตัวแลกเงินหรือ
ธนาคาร 135 บาท (รวมค่าจัดส่ง) ส่งจ่าย ป.ณ.เจริญกร ไบโอม "เน็ต ทีวีวงค์"
ส่งมาที่...บริษัทประชุมช่าง จำกัด 1/14 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงลาดยาวเขต
จตุจักร กรุงเทพฯ 10210 วงเล็บมุมซองว่า... สั่งชื่อ "ช่องทางทำกิน เล่ม 6"
ร้านหนังสือต้องการส่งไปจำหน่ายคือ...ฝ่ายจัดจำหน่าย (อุบลฯ) โทร.
0-2940-9400-5 ต่อ 117 วันจันทร์-เสาร์ ในเวลาราชการ (เล่ม 1-5 ยังสั่งซื้อได้)