



'ข้าวเม่าหมีข้าวกล้อง' อาหารพื้นบ้านสู่สไตล์สากล



"ข้าวเม่าหมี" เป็นอาหารไทยโบราณพื้นบ้านที่เด็กสมัยก่อนชื่นชอบ ลักษณะของข้าวเม่าหมีจะทอดจนมีสีเหลืองนวล ผสมน้ำตาลทราย กุ้งแห้ง ถั่วลิสง และเต้าหู้ทอดหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ใส่กระเทียมเจียวที่มีกลิ่นหอมอ่อน ๆ ไม่ใส่สีและสารกันบูด ณ ปัจจุบันหากจะหารับประทาน ยากแสนยาก แต่วันนี้ทีม **"ช่องทางทำกิน"** มีสูตรการทำมาแนะนำ...

อาจารย์ชมุด พวรรณดวงเมตร อาจารย์ประจำภาควิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี เป็นผู้ประยุกต์ปรับปรุงเมนูอาหารไทยพื้นบ้านดังกล่าวนี้ให้เป็นเมนูจานใหม่ คิดทำ **"ข้าวเม่าหมีจากข้าวกล้องงอก"** จากอาหารไทย สร้างให้เป็นสไตล์สากลเพื่อรองรับประชาคมอาเซียน และเพื่อเผยแพร่ให้เด็กไทยยุคนี้ได้รู้จักและสามารถรับประทานได้ และก็นำมาช่วยสร้างอาชีพให้คนไทยได้ด้วย

ที่มาของเมนูนี้ อ.ชมุด เล่าให้ฟังว่า มาจากการทำวิจัยในต่างจังหวัด ที่ชาวบ้านต้องการสร้างมูลค่าเพิ่ม **"ข้าวกล้องงอก"** ซึ่งข้าวกล้องงอกถือว่าเป็นนวัตกรรมหนึ่งที่กำลังได้รับความนิยมเป็นอย่างมากสำหรับคนที่รักสุขภาพ เพราะเป็นข้าวที่มีสารอาหารที่มีประโยชน์มากมายหลายชนิด มีสารต้านอนุมูลอิสระกลุ่มฟิโนลิกที่ช่วยยับยั้งการเกิดฝ้า ชะลอความแก่ และสารออริซานอลที่ช่วยควบคุมระดับ-ลดอาการผิดปกติของวัยทอง ที่สำคัญต้องเน้นเป็นพิเศษคือ สารกาบา (GABA) ซึ่งกาบาเป็นกรดอะมิโนที่มีบทบาทสำคัญที่ทำหน้าที่สื่อสารประสาท ปัจจุบันวงการแพทย์มีการใช้สารกาบา รักษาโรคเกี่ยวกับระบบประสาทหลายโรค เช่น ช่วยป้องกันโรค

อัลไซเมอร์ ช่วยให้ผ่อนคลาย ทำให้จิตใจสงบ ลดความเครียดวิตกกังวล ลดความดันโลหิต และในข้าวนี้ยังมีเส้นใยอาหารช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยควบคุมน้ำหนัก ป้องกันมะเร็งลำไส้ และลดอาการท้องผูก นอกจากนี้ยังมีวิตามินอี ช่วยลดการเหี่ยวย่นของผิว

"ข้าวชนิดนี้มีสารอาหารที่มีประโยชน์มากมาย จึงได้รับความนิยมในหมู่คนที่รักสุขภาพ ผู้ที่มีไอเดียจึงนำข้าวกล้องงอกไปแปรรูปเป็นของกินรูปแบบต่าง ๆ เพื่อเพิ่มมูลค่า และให้ตรงความต้องการ เช่น นำข้าวกล้องงอก โอบคลริม ป๊อปโร้ท์ ข้าวแต่น้ เต้าหู้ยวฟูรสลัด ข้าวหมาก ข้าวจี๊ซุบไซ ฯลฯ จึงได้คิดค้นโดยใช้ภูมิปัญญาชาวบ้านโบราณมาดัดแปลงข้าวเม่าหมี นำข้าวกล้องงอกมาแทนข้าวเม่าที่หายากและราคาแพง เพื่อให้ผู้ที่สนใจนำไปต่อยอดสร้างเป็นอาชีพ"

อ.ชมุด แจกแจงว่า ส่วนผสมในการทำ **"ข้าวเม่าหมีจากข้าวกล้องงอก"** แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนผสมข้าวคลุก ใช้...ข้าวกล้องงอก, น้ำตาลทราย, น้ำผึ้ง, เกล็ดป่น, เมล็ดธัญ, เมล็ดถั่ว และส่วนของเครื่องผสม ก็มี...งาดำ, งาขาว, เต้าหู้ขาวชนิดแข็ง, แครอทอบแห้ง, กุ้งสดอบทอด, ต้นหอมอบแห้ง และน้ำมันพืช อุปกรณ์หลัก ๆ ที่ใช้ในการทำก็มี... ตู้อบสมร้อน, เตาแก๊ส, กระทะทอง, ไม้พายเล็ก, ถาด และอุปกรณ์เบ็ดเตล็ดที่ใช้ครัวเรือนทั่ว ๆ ไป

คู่มือลงทุน...ข้าวเม่าหมีข้าวกล้อง

ทุนเบื้องต้น	ขึ้นอยู่กับรูปแบบการทำขาย
ทุนวัตถุดิบ	ประมาณ 50% ของราคาขาย
รายได้	ตั้งราคาขายให้มียกกำไร 50%
แรงงาน	1 คนขึ้นไป
ตลาด	ย่านอาหาร, ย่านชุมชนทั่วไป
จุดน่าสนใจ	ดีต่อสุขภาพเป็นจุดขายที่ดี

ขั้นตอนการทำ "ข้าวเม่าหมี่จากข้าวกลองงอก" เริ่มจากนำข้าวกลองงอกที่หุงสุกแล้วมาเกลี่ยให้กระจายทั่วบนถาด นำเข้าอบในตู้อบลมร้อนที่อุณหภูมิ 80 องศาเซลเซียสเป็นเวลา 5 ชั่วโมง

หันเต้าหัวข้าวชนิดแข็งเป็นชิ้น

สี่เหลี่ยมลูกเต๋า นำเข้าอบและใช้เวลาเหมือนกับข้าวกลองงอก หั่นแครอทสดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าลึก ๆ นำไปลวกให้สุกพักให้สะเด็ดน้ำ ก่อนจะอบเหมือนกับข้าวกลองงอก ส่วนต้นหอมนำมาซอยเป็นชิ้นเล็ก ๆ นำเข้าอบเป็นเวลา 5 ชั่วโมง กุ้งสด



นำมาล้างให้สะอาด แกะเปลือก ล้างหยาบ ๆ นำเข้าอบเป็นเวลา 2 ชั่วโมง (ส่วนผสมแต่ละอย่างต้องแยกกันอบ) เสร็จแล้วนำใส่ภาชนะเตรียมไว้

เมื่อเตรียมส่วนผสมข้าวคลุกเสร็จเรียบร้อยแล้วให้นำข้าวกลองงอกอบแห้งเต้าหัวอบแห้ง และกุ้งอบแห้ง ลงไปทอดในน้ำมัน ใช้ไฟอ่อน ทอดให้ส่วนผสมมีลักษณะเหลืองกรอบ แล้วตักขึ้นพักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน (การทอดส่วนผสมนั้น ต้องทอดทีละอย่าง อย่างรวมกัน เพราะส่วนผสมแต่ละอย่างจะสุกไม่พร้อมกัน)

นำส่วนผสมของน้ำตาลทราย น้ำผึ้ง เกลือ แป้งแซนด์ และน้ำสะอาด ใส่ลงกระทะทอง ตั้งไฟด้วยตัวไฟอ่อน ๆ ไปเรื่อย ๆ จนน้ำเชื่อมมีลักษณะเหนียว

ชั้นคล้ายคาราเมล แล้วนำส่วนผสมของข้าวกลองงอกอบแห้งทอด เต้าหัวอบแห้งทอด กุ้งอบแห้งทอด และแครอทอบแห้ง ต้นหอมอบแห้ง งาขาว งาดำ ใส่ลงอย่างผสม ใช้ไม้พายคลุกเคล้าส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน

จากนั้นนำส่วนผสมที่คลุกเคล้ากันดีแล้วไปใส่ลงในกระทะทองที่มีเครื่องผสม คลุกเคล้าให้เข้ากันโดยใช้ไฟอ่อน ๆ ซิมเพื่อปรับแต่งรสชาติตามใจชอบ เสร็จแล้วปิดไฟ ทิ้งไว้ให้เย็น เก็บใส่ภาชนะที่มีฝาปิดสนิทหรือบรรจุผลิตภัณฑ์ โดย "ข้าวเม่าหมี่จากข้าวกลองงอก" นี้สามารถเก็บไว้ได้นานเป็นเดือน ๆ โดยไม่ใส่สารกันบูด



ใครสนใจทำ "ข้าวเม่าหมี่จากข้าวกลองงอก" ขายเป็น "ช่องทางทำกิน" ก็ลองฝึกฝนกันดู หรือต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมจาก อ.พนม พรพรรณวงษ์เมศร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ก็ติดต่อได้ที่ภาควิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ โทร. 0-2549-3160-61 หรือ 08-4094-8222 ซึ่งทางอาจารย์ยังมีสูตรอาหารเพื่อสุขภาพที่น่าสนใจอีกหลายชนิด.

ชมคลิปช่องทางทำกินได้ที่ www.dailynews.co.th

ชาวสี เช่นว่า : เรื่อง / สุปิสาน สุพันธ์สกุล : ภาพ

ช่องทางทำกิน...เล่ม 6

ไม่ต้องเลี้ยงผู้ตาย-อึ้งแล้วทำมีสิทธิ์รวยใช้ สร้างงาน-สร้างเงินกับสาวที่เอาใจคนถูกใจของดีทั้ง เน้นที่ไทย ราคาเพียง 120 บาท

สั่งซื้อได้ตามร้านหนังสือพิมพ์ที่เดลินิวส์ทั่วประเทศหรือสั่งซื้อทางไปรษณีย์โดยเช็คยอดหมายแจ้งความจำนง ชื่อ-ที่อยู่พร้อมแบบตัวเลขเงินหรือธนบัตร 135 บาท (รวมค่าจัดส่ง) ส่งชื่อ ไปรษณีย์กรม ในนาม "นิตยสาร" ส่งไปที่...บริษัท ประชุมช่าง จำกัด 1/14 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงตลาดบางเขน เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210 วงเล็บมุมซองว่า...สั่งซื้อ "ช่องทางทำกิน เล่ม 6" ร้านหนังสือต้องการส่งไปจำหน่ายติดต่อที่...ฝ่ายจัดจำหน่าย (คุณบุญเสริม) โทร.0-2940-9400-5 ต่อ 117 วันจันทร์-เสาร์ ในเวลาราชการ (เล่ม 1-5 ถึงส่งแล้ว)