

ข้าวแกงทอด....เคยลองลิ้มชิมรสหรือยังคะ?พร้อมวิธีทำ..น่าลอง

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552

ข้าวแกงทอดที่อัมพวา มีรสแกงเขียวหวาน กระทบระ คั่วกลิ้ง ไข่เจียวหมูสับ และอีกมากมาย (Ampawa, Samutsongkram, THAILAND)



ข้าวแกงทอด ถนอมอาหาร ทำเงิน



วันนี้ มีเมนูอาหารที่ด้านหนึ่งก็ถือว่าเป็นวิธีการถนอมอาหารที่สามารถเก็บไว้ได้นานเป็นเดือน , โดยยังคงคุณค่าโภชนาการครบครัน และที่สำคัญยังเป็นสินค้าที่มีความแปลกใหม่ เป็นอาหารทานด่วนแบบไทย ๆ ที่สร้างรายได้ให้ผู้ที่ทำขายได้เป็นอย่างดี กับเมนู ?ข้าวแกงทอด?

ดวงจันทร์ หงสะมัด หรือ ป้าอุ๊ด เป็นคนทำ-คนขาย ?ข้าวแกงทอด? เจ้าตัวบอกว่า เป็นคนชอบทำอาหารมาก และมักจะใช้เวลาคิดค้นหาเมนูใหม่ ๆ อยู่เสมอ โดยเมื่อก่อนเคยเป็นแม่ครัวร้านอาหารไทยอยู่ที่ประเทศเนเธอร์แลนด์ และปัจจุบันคนในครอบครัวก็เปิดร้านอาหารอยู่ที่ต่างประเทศเช่นกัน

แรงบันดาลใจในการทำข้าวแกงทอดนี้ มาจาก อาจารย์เพ็ญใจ มหาวิทาลัยเกษตรศาสตร์ ซึ่งได้ทำวิจัยเรื่องการถนอมข้าวที่ทุ่งสูกแล้ว ซึ่งการทำข้าวแกงทอดถือได้ว่าเป็นการถนอมอาหารทางหนึ่ง เพื่อให้ข้าวอยู่ได้นาน พุร้อมมีโภชนาการ 5 หมู่ครบถ้วนเหมือนเดิม อย่างตัวอย่าง ข้าว และน้ำพริก ซึ่งเป็นอาหารคู่ครัวไทย หากทานไม่หมด ก็นำมาคลุกเคลาให้เข้ากัน แล้วผวนกรรมวิธีถนอมอาหารแบบนี้ได้

สำหรับตัวป้าอุ๊ด เมื่อช่วงต้นปีได้ลองผิดลองถูกกับการทำ กว่าจะสำเร็จนั้นต้องใช้เวลาเป็นเดือน เกือบคิดจะเลิกหลายครั้งแล้ว เพราะกะสูตรหุงข้าวไม่ถูก เริ่มแรกได้ทำข้าวแกงเขียวหวาน, พะแนงหมู-ไก่ และหมูกระเทียม ทดลองทานเองก่อน เมื่อผ่านการทดสอบ และได้อัตราส่วนการผสมที่ลงตัวแล้ว จึงค่อยทำออกขายอย่างจริงจัง โดยเมนูที่ขายดีก็จะเป็นแกงเขียวหวาน น้ำพริกปลาทุ และชะอมทอดไข่

ในการหุงข้าวเพื่อจะใส่ไข่ จะใช้อัตราส่วน 4 : 1 คือ ข้าวเจ้าหอมมะลิ 4 ถ้วย ผสมกับข้าวเหนียว 1 ถ้วย หุงเป็นข้าวสุก 1 หม้อจะได้ข้าวแกงทอดประมาณ 80-100 ชัน ถ้าจะเพิ่มอัตราการผลิตก็เพิ่มอัตราการหุงข้าวโดยยึดสูตร 4 : 1 เป็นหลัก เช่น ถ้าจะทำข้าวแกงทอด 160-200 ชัน ก็หุงข้าวเจ้า 8 ถ้วยกับข้าวเหนียว 2 ถ้วย

ป้าอุ๊ดนั้น ในการทำขายแต่ละวันจะทำข้าวแกงทอดกว่า 10 เมนู จากจำนวน 15-16 เมนูที่มี โดยอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำข้าวแกงทอด ส่วนใหญ่ก็จะเป็นอุปกรณ์เครื่องครัวทั่วไป และแม่พิมพ์

ขั้นตอนการทำข้าวแกงทอด ยกตัวอย่างสูตรแกงเขียวหวาน ใช้อัตราส่วนข้าว 8 ; 2 ส่วนผสมของแกงเขียวหวานจะใช้หมุด 8 ชีด, กะทิ 1/2 ถ้วย, พริกแกง 4 ชีด นำส่วนผสมมาผัดรวมกัน ใส่ไฟพอขลุกขลิก ?เรื่องน้ำตองระวังให้ดี ! ถ้าใช้นานเกินไปข้าวจะแห้ง ถ้าใส่น้ำมากไปข้าวจะเละไม่เป็นรูป?

จากนั้นใส่ใบมะกรูดฝอยลงไปเล็กน้อย ซึ่งส่วนผสมทุกอย่างต้องหันให้เล็กกว่าปกติ เพราะเวลาขึ้นรูปแม่พิมพ์จะทำได้ง่าย แกงเสร็จแล้วจึงนำมวคลุกเคลารวมกับข้าวสวย-ข้าวเหนียวที่หุงสุก แล้วนำข้าวไปกดลงในแม่พิมพ์ที่เตรียมไว้ ซึ่งกดลงแม่พิมพ์ครั้งแรกหนึ่งจะได้ข้าวก้อนเล็ก ๆ 5 ชันดูขนาดแม่พิมพ์ที่ใช้ เสร็จแล้วนำออกจากแม่พิมพ์และนำไปคลุกกับแป้งสาลีแห้ง ตอดด้วยซุบแป้งสาลีราบบัวแดงที่ผสมน้ำ ?ที่ต้องคลุกแป้งสาลีแห้งก่อนก็เพื่อป้องกันไม่ให้แป้งน้ำเข้าไปในข้าว? เสร็จแล้วนำลงคลุกกับเกล็ดขนมปังกรอบ แล้วจึงนำไปทอด

การทอดก็ดูให้เหลืองพอประมาณ ตักขึ้นจากกระทะรอให้เย็นสักพักหนึ่ง ซึ่งทอดเสร็จแล้วถ้าจะขายก็ขายได้เลย แต่ถ้าจะเก็บไว้ขายส่งหรือขายในวันถัดไปต้องใส่ถุงแซ่ในตู้แช่ ซึ่งจะถนอมให้อยู่ได้นานนับเดือนเลยทีเดียว และเมื่อจะขาย หรือทาน ก็นำออกมาอุ่นด้วยไมโครเวฟให้หายแข็งละลายก่อน และนำไปทอดอีกครั้งก็ใช้ได้ โดยรสชาติจะยังกรอบ-หอม-อร่อยเหมือนเดิม ไม่เปลี่ยนแปลง

ป้าอุ๊ดย้ำว่า ?การทอดต้องใช้น้ำมันใหม่ทุกครั้ง และต้องใช้น้ำมันอย่างดี เพราะน้ำมันไม่ดีจะทำให้ข้าวแกงทอดอมน้ำมัน เกิดการเหม็นหืน? ส่วนไฟที่ใช้ทอดนั้น ก็ต้องปรับไฟพอดีเพื่อให้น้ำมันร้อนอยู่เสมอ เพราะอาหารที่ทำออกมาจะได้อร่อยจริง ๆ

ร้านป้าอุ๊ดจะมีเมนูข้าวแกงทอดนับสิบเมนู อาทิ ข้าวแกงเขียวหวาน ข้าวหมูทอดกระเทียมพริกไทย ข้าวผัดปลาเค็ม ข้าวหมูทอดปลาทุชะอมทอด ข้าวพะแนงหมู ข้าวหมูแดง ข้าวผัดกะเพรา ข้าวหมูคั่วกลิ้ง ข้าวผัดสะตอ ฯลฯ ราคาขายปลีกชิ้นละ .5 บาท ถ้าไรซิ่นละประมาณ 2 บาท ถ้าขายส่งก็ขึ้นละ 3.50 บาท ได้กำไรชิ้นละประมาณ 50 สตางค์ ซึ่งป้าอุ๊ดบอกว่า การทำนั้นถ้ามีพันธมิตรทำกับข้าว ก็ไม่ยากเกิน

?ข้าวแกงทอด? นี้ วันพุธขายอยู่ที่ตลาดนัดมหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ นครปฐม 08.00?15.00 น. วันพฤหัสบดีขายที่ตึกสำนักงานประกันสังคม กระทรวงสาธารณสุข ถนนบุรี 08.00?13.00 น. หรือต้องการติดต่อป้าอุ๊ดก็ โทร. 08-1995-0825 และ 08-1333-7685.

