ขาดกันไม่ได้ ชีวิตจะหาไม่ อะไรทำนองนั้น

นำเสนอเมื่อ : 9 พ.ค. 2552

ทีเด็ด ‘ข้าวเหนียว’

ชาวนาไทยกำลังจะตายอยู่แล้วครับท่านผู้อ่าน ก็เพราะข้าวเจ้ากรรมนี่น่ะซี กำลังสร้างความชีช้ำ (กะหล่ำปลี) ให้จากราคาที่เคยพุ่งปรู๊ดปร๊าดทะยานถึงตันละหมื่น เผลอแป๊บเดียวก็หลนฮวบฮาบเหลือไม่กี่พันบาท นาเศราใจดีแท้ นี่ละหนอวิกฤตชีวิตกระดูกสันหลังของชาติ

ในฐานะที่มีบรรพบุรุษเป็นชาวนา ตัวเองก็มีเลือดชาวนาข้นคลั่กพอสมควร จึงขอใช้พื้นที่ตรงนี้สร้างขวัญแก่คุณลุงคุณป้าที่ใช้หลังสู้ฟ้าหน้าสู้ดิน อย่ายอมแพ้ จงสู้ต่อ (อูย!!! ขออภัย อินจัดเกิน)
ด้วยการเชิญชวนบรรดานักกินทั้งหลายไปหม่ำเมนูข้าวเหนียว

ใช่แล้วครับ... เรามีเมนูข้าวเหนียวมาให้ลิ้มลองกัน ออ! แต่ว่าไม่ใช่ที่ขายในตลาด แบบนั้นมันธรรมดาไป ต้องเมนูข้าวเหนียวสุดพิเศษ อีกทั้งยังหน้าตาก็โมเดิร์นหลายๆ นั่นถึงจะเรียกว่าเป็นความอร่อยแบบฉบับโพสต์ทูเดย์ภูมิใจนำเสนอ

สเต็กข้าวเหนียวเปปเปอร์แฮม สลัดพาสต้ากับข้าวเหนียวห่อซีส ลาบหมูข้าวเหนียวห่อเกี๊ยวกรอบ ยำไข่ข้าวเหนียว ได้ยินแค่ชื่อก็น้ำลายสอแล้วใช่ไหม 4 เมนูข้าวเหนียวนี้สร้างสรรค์ขึ้นโดยเชฟสาวอารมณ์ดีแห่งเมืองดอกบัว-อุบลราชธานี **"ศิโรรัตน เถาวโท"** ซึ่งปัจจุบันเป็นผู้เชี่ยวชาญการฝึกสอนงานอาหารสดของ เซ็นทรัล ฟู้ด รีเทล

ค้าที่รักเหงาเป็นคนอีสาน คุยไม่ต้องพูดกันเยอะว่าความผูกพันระหว่างศิโรรัตน์กับข้าวเหนียวเป็นอย่างไร ก็ไม่ต่างกับความเหนียวหนึบของข้าวที่นึ่งสุกร้อนๆ แล้วนำมาปั้นหรอก

"จำได้ว่าตอนเด็กๆ แม่จะชอบทำข้าวเหนียวไข่เจียวให้กิน เอาข้าวเหนียวคลุกลงไปกับไข่ที่ตีแล้ว จากนั้นก็ทอดเหมือนไข่เจียว หรือถ้าไม่มีไข่ แค่ปั้นข้าวเหนียวเปล่าๆ โรยเกลือก็อร่อยแล้วละค่ะ" ศิโรรัตน์เล่าอย่างออกรสชาติ

คนอีสานกับคนเหนือรู้จักข้าวเหนียวมาแต่อ้อนแต่ออก ถือเป็นคน 2 ภูมิภาคที่มีวัฒนธรรมข้าวเหนียวเข้มแข็งที่สุดแล้วในเมืองไทย มีฉันที่ไหนต้องมีเธอข้างกายที่นั่น ขาดกันไม่ได้ ชีวิตจะหาไม่อะไรทำนองนั้น

แต่ถ้ามองถึงชาติพันธุ์ วัฒนธรรมข้าวเหนียวก็รุ่งเรืองเฉพาะแถบอุษาคเนย์ ไทย ลาว เวียดนาม (บางส่วน) มีการทำนาข้าวเหนียวอย่างเป็นล่ำเป็นสัน ฉะนั้นจึงไม่แปลกที่จะเห็นวิถีการกินข้าวเหนียวอยู่ในสายเลือดเหมือนกัน

ใครไปเที่ยวหลวงพระบาง ตื่นตอนเช้าน่าจะเคยตักบาตรข้าวเหนียว พระเณรเดินเรียงแถวมารับบาตรกับญาติโยมที่ยืนถือกระติบข้าวเหนียว หรือตามชุมชนบทอีสานก็มีให้เห็น เช่น อ.สังคม จ.หนองคาย ชาวบ้านจะพร้อมใจออกมารอตักบาตรริมถนน ข้าวเหนียวใส่กระติบจิ๋ว แกงถุง ขนม ผลไม้ เป็นภาพชีวิตลูกข้าวเหนียวที่เรียบง่ายและงดงาม

ข้าวเหนียวต่างกับข้าวเจ้าก็เพราะมีความเหนียวมากกว่า ซึ่งยางข้าวที่เหนียวๆ หรือแป้งอมิโลเปคติน จะเห็นชัดตอนนึ่งสุกแล้ว เม็ดข้าวเกาะติดกันแน่น ยิ่งปั้นยิ่งเหนียวหนึบ สมัยเด็กๆ ทำวาวไม่มีกาวก็ใช้ข้าวเหนียวแทนได้เลย

คุณลักษณะเด่นของข้าวเหนียวอีกข้อคือช่วยผ่อนคลาย ทำให้จิตใจสงบ ลดความเครียด เพราะในข้าวเหนียวมีสารชนิดหนึ่งชื่อ กาบา (GABA-Gamma Amino Butyric Acid) สารนี้ไม่ก่อโทษแก่ร่างกาย แล้วก็ไม่ใช่สารระลายดั่งอย่างที่ลือกัน แต่แค่กินเยอะอาจง่วงง่ายขึ้น หนุ่มสาวออฟฟิศทั้งหลาย มือเที่ยงเลี่ยงข้าวเหนียวน่าจะดี เดี๋ยวเผลอหลับเจ้านายจับได้ มีผลต่อการขึ้นเงินเดือน สวนคนใช้แรงงานหนักๆ ก่อสร้าง แบกข้าวสาร หรือแม้แต่นักข่าวอย่างเราที่ไปรอแหล่งข่าวไกลจากรานสะดวกซื้อ รองท้องด้วยข้าวเหนียวก่อนก็ช่วยชีวิตไว้ได้ (เพราะจะไม่รู้สึกหิวบอยไง คิ...คิ)

พูดถึงอาหารที่ทำจากข้าวเหนียว เมืองไทยมีหลากหลายให้เลือก คุ้นตาคุ้นลิ้นกันดีก็มักเป็นขนม ข้าวเหนียวมูน ข้าวเหนียวตัด ข้าวหลาม ข้าวเหนียวเปียก ข้าวต้มมัด ข้าวแต๋น หรือนางเล็ด ข้าวเหนียวสารพัดหน้า นี่ยังไม่นับรวมขนมที่ใช้แป้งข้าวเหนียวทำอีกมากมายก่ายกอง สวนของคาวที่ใช้ข้าวเหนียวทำไม่ค่อยเห็นกัน จะนิยมกินข้าวเหนียวเปล่าๆ คู่กับข้าว แต่ก็เคยเจอบ่อยๆ ตอนหน้าหนาวคือ **ข้าวจี่** คนอีสานปั้นข้าวเหนียวย่างไฟทาด้วยไข่ไก่ หอมฉุยรับอรุณอิ่มท้องก่อนไปทุ่งนา

นี่จึงเป็นโอกาสอันดีที่นักกินจะได้ลิ้มลองเมนูข้าวเหนียวของจริงจากฝีมือของศิโรรัตน์ โดยทั้ง 4 เป็นเมนูฟิวชันที่มีหน้าตานากินมาก ใช้ข้าวเหนียวผสมผสานกับเครื่องปรุงตามสูตรอาหารต่างประเทศ เป็นการเพิ่มมูลค่าให้ข้าวเหนียวยุคราคาทรุด โดยลองดัดแปลงทำเมนูแปลกใหม่ไม่ซ้ำเดิม อร่อยจนลืมรสชาติข้าวเหนียวที่เคยกินมาเชียวละ

ศิโรรัตน์เผยเคล็ดลับการทำเมนูข้าวเหนียวฟิวชันนั้นทำไม่ยาก ถ้ารู้จักจุดเด่นของข้าวเหนียว เช่น ความหนึบเหนียวและความหวาน โดยดึงมาใช้ร่วมกับเครื่องปรุงต่างๆ ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ก็จะได้ความอร่อยเด็ดดวง หรืออาจจะแต่งเติมสีสันด้วยการตกแต่งด้วยก็ได้ ยิ่งทำให้อาหารชวนลิ้มอักโข เช่นทั้ง 4 จานที่เธอลองทำไม่บอกก็แทบไม่น่าเชื่อว่านี่คือเมนูข้าวเหนียว

รสชาติจะสมราคาคุยหรือไม่ ก็ต้องลองลิ้มกันเอาเอง โดยเมนูข้าวเหนียวทั้ง 4 จาน และอีกเกือบ 10 เมนู มีให้ชิมที่ท็อปส์ 15 สาขาทั่วไทย หรืออยากเขาครัวโชว์ฝีมือ เชฟสาวจากแดนอีสานก็มีมาฝาก ทำแล้วได้ผลอย่างไร แจ้งข่าวให้รู้ด้วยนะครับ ขอให้อร่อยล้ำกับเมนูข้าวเหนียวหลาย เดอ!?!