

แปรรูปก้านเห็ดหอมเหลือทิ้ง เป็นน้ำพริกเผากาโยสูงเพื่อสุขภาพ



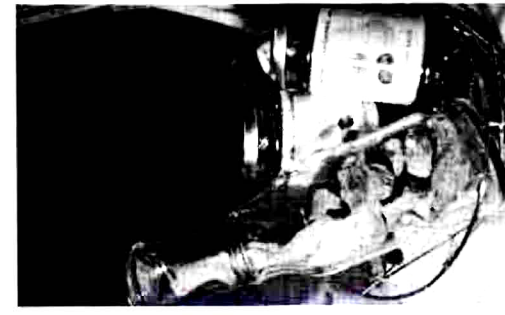
เมื่อกล่าวถึง เห็ดหอม เชื่อแน่ว่า สิ่งแรกที่คุณจะคิดถึง คือ อาหารเพื่อสุขภาพ ที่ราคาแพงหูฉี่ และไฮโซของอาหาร ที่มีเห็ดหอมเป็นพระเอกนั้น น่าจะอยู่ที่ขนาดของดอกเห็ดหอม ที่ยิ่งใหญ่ ยิ่งเพิ่มควมน่ารับประทานให้อาหารจานนั้น ดังนั้น หากจะกล่าวว่าคุณเห็ดหอมส่วนใหญ่ที่ถูกนำมาใช้จะใช้เฉพาะส่วนดอกเท่านั้น คงไม่มีติดัก โดยส่วนของก้านก็จะถูกตัดทิ้งไปอย่างน่าเสียดาย เพราะนอกจากจะเหนียว แข็ง แล้วยังมีลักษณะไม่สวย ทุ่งๆที่ ส่วนก้านนี้เองที่เป็นส่วนที่ถูกต้มไปด้วยคุณประโยชน์จากใยอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย.

นักศึกษาจาก ภาควิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีการเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ได้แก่ นางสาวอริศรา แซ่ใจ, นางสาวรุ่งนภา วงใส และนางสาวจรรย์นิตย์ ตั้ที่สุด จึงเกิดไอเดีย นำก้านเห็ดหอมที่เหลือทิ้งจากห้องอาหาร หรือภัตตาคาร มาแปรรูปเป็น น้ำพริกเผากาโยสูงเพื่อสุขภาพ



รูปแบบใหม่ ที่น่าสนใจว่าเป็นอาหารมังสวิวัติ ที่ผู้รับประทานจะได้รับคุณค่าทางอาหารสูง โดยเฉพาะใยอาหารที่อยู่ในส่วนก้านของเห็ดหอมนั่นเอง.

นอกจากนั้นแรมมันตาเลใจที่ทำให้เกิดไอเดียนี้ ก็ยังน่าสนใจด้วย โดย นางสาวอริศราเจ้าของไอเดียนี้เล่าให้ฟังว่า “ครอบครัวของหนู รับประทานกัน และนำพริกที่เหลือมาเป็นของทำอาหารที่มีเห็ดหอมเป็นส่วนประกอบ รับประทานกัน และนำพริกที่เหลือมาเป็นอีกเมนูหนึ่งที่ทำรับประทานกันเป็นประจำ เพราะทำครั้งหนึ่ง ก็เก็บไว้รับประทานได้นาน เมื่อได้มาเรียนในคณะเทคโนโลยีการเกษตรศาสตร์ จึงนำสูตรมาประยุกต์ทำเป็นโครงการขึ้น แต่เปลี่ยนจากดอกเห็ดหอมมาเป็น ก้านเห็ดหอม ซึ่งเป็นของที่เหลือทิ้งจากโรงงานแปรรูปอาหาร ห้องอาหาร หรือภัตตาคาร.”



ถ้าหวักริการทำ ก็ไม่ยาก โดยนึ่งทั้งส่งรวมดอก ขึ้นตอนการทำต่างๆว่า “ขึ้นแรกให้นำก้านเห็ดหอมที่ได้มาล้าง แล้วนำลงทอด ตามด้วย พริกที่ฟ้าแห้ง และพริกขี้หนูสด ตามลำดับ ทอดจนมีสีเข้มและงอกดินหอม จึงตักขึ้น พักไว้สักครู แล้วนำส่วนผสมแต่ละอย่างไปปั่นจนละเอียด จากนั้นโรยเกลือ เข้าตะกร้อให้ละเอียด ปิดก้นบ้นมีจนหอมตามด้วยก้านเห็ดหอมป่น พริกชี้ฟ้า และพริกขี้หนูสดปั่น ตามลำดับ ผัดให้ส่วนผสมทั้งหมดเข้ากัน แล้วปรุงรสด้วยเกลือ นำตาลทราย น้ำตาลบีบ และน้ำมะขามเปียก ผัดจนส่วนผสมข้นเหนียว จึงยกส่วนผสมขึ้น แล้วบรรจุใส่ขวดแก้วที่ปิดสนิทและสะอาด.”

สุดท้ายนี้เองๆ ยังแอบกระซิบมาว่า นอกจากเขาใช้ตุลากับข้าวรับประทานแล้ว นำไปทำกับขนมปังแผ่นก็อร่อยได้รสชาติไม่แพ้กัน ซึ่งจากการทดลองนำออกวางจำหน่าย บรรจขวดละ ๑๑๕ กรัม ราคากระปุกละ ๒๕ บาท ปรากฏว่าเป็นที่ชื่นชอบของคนทั่วไป รับประทานอาหารมังสวิวัติ และอาหารเพื่อสุขภาพมาก กลุ่มแม่บ้าน หรือผู้สนใจอยากทราบรายละเอียดของสูตรน้ำพริกเผากาโยสูงเพิ่มเติม สามารถติดต่อสอบถามได้ที่ อาจารย์จุติศุขญา จิตรวิมล อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ ภาควิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีการเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี หมายเลขโทรศัพท์ ๐-๒๕๕๕๔-๓๑๖๗, ๐๙๙-๕๑๙-๒๓๓๒๐