

ก 2150

เดลินิวส์

ฉบับที่ 16,085 วันพุธที่ 27 ตุลาคม พ.ศ. 2536

ราคา 5.00 บาท

DAILYNEWS

ถั่วเน่า : อาหารพื้นเมืองของภาคเหนือ

ชมรมเทคโนโลยีทางอาหารและชีวภาพ

คณะวิทยาศาสตร์จุฬาฯ

ทางภาคเหนือตอนบนจะมีอาหารพื้นเมืองที่เก่าแก่อย่างหนึ่งทำมาจากถั่วเหลืองหมัก เรียกกันทั่วไปว่า "ถั่วเน่า" อาหารชนิดนี้ชาวบ้านจะนิยมทำรับประทานกันตามครัวเรือน และบางแห่งก็ทำขาย จัดเป็นแหล่งอาหารโปรตีนสำคัญชนิดหนึ่ง

การทำถั่วเน่าโดยทั่วไป ชาวบ้านจะนำเมล็ดถั่วเหลืองมาล้างน้ำทำความสะอาด แยกเอาสิ่งสกปรกและเมล็ดถั่วที่เสียออก แล้วนำไปต้มจนเมล็ดถั่วเหลืองอ่อนนุ่มประมาณ 5-6 ชั่วโมง ทิ้งไว้ให้เย็นแล้วนำมาหมักในตะกร้าที่มีใบตองหึ่ง (ภาษาเหนือเป็นไม้ยืนต้นชนิดหนึ่งใบมีขนาดใหญ่และท้องใบมีขน) รองอยู่รอบ ๆ ตะกร้าเพื่อไม่ให้เมล็ดถั่วเกาะติดตะกร้า ใส่เมล็ดถั่วเหลืองลงไปประมาณ 2 ใน 3 ส่วนของตะกร้า แล้วปิดด้วยใบตองหึ่งให้มีคิซิดพร้อมทั้งใช้ไม้ไผ่ขัดปากตะกร้าเอาไว้ให้แน่น นำตะกร้าวางไว้ในที่ร่มซึ่งอากาศถ่ายเทได้สะดวกเป็นเวลา 3-4 วัน ถั่วเหลืองเมื่อหมักได้ก็จะมีลักษณะเป็นฝ้าสีขาวของเชื้อแบคทีเรียชนิดหนึ่งอยู่รอบ ๆ เมล็ด และมีกลิ่นค่อนข้างฉุน ถ้าถั่วมีฝ้าสีดำขึ้นให้คัดส่วนนี้ทิ้งไป ถ้าถั่วยังไม่มี

ลักษณะดังกล่าวก็ให้หมักต่อไปอีก โดยเฉพาะในช่วงฤดูหนาวต้องใช้เวลานานขึ้น

ถั่วเน่าที่ได้ชาวบ้านจะนำมาตำในครกให้ละเอียด แล้วทำให้เป็นแผ่นบาง ๆ หนา 2-3 มิลลิเมตร จากนั้นตากแดดให้แห้ง ซึ่งจะได้แผ่นถั่วที่แข็งมีสีน้ำตาลค่อนข้างดำ แล้วบรรจุใส่ภาชนะสะอาดเก็บไว้ได้นาน และถ้าไม่ทำเป็นแผ่นก็อาจจะนำมาห่อด้วยใบตองกล้วยทำเป็นแท่งเล็กยาวคล้ายขนมจาก แล้วนำไปปิ้งไฟให้แห้ง ถั่วเน่าที่ได้จะมีกลิ่นหอมใช้รับประทานกับข้าวหรือจะเก็บไว้รับประทานวันหลังก็ได้ แต่จะเก็บได้ไม่นานเหมือนชนิดทำเป็นแผ่น

ชาวบ้านมักนำถั่วเน่าแผ่นมาปิ้งหรือทอดน้ำมันจนเหลืองมีกลิ่นหอมรับประทานกับข้าว ถ้าชอบรสเค็มก็ใส่เกลือลงไปด้วย หรือไม่ก็นำถั่วเน่ามาย่างไฟให้ร้อนหรือสุก แล้วใช้ตำกับน้ำพริกหนุ่มหรือพริกแกง ซึ่งจะทำให้แกงมีรสชาติดีขึ้น แต่บางแห่งก็เอาถั่วเน่าที่ยังไม่ได้บดหรือตำให้ละเอียดมาผัดกับไข่แล้วหั่นพริกหัวหอมใส่ลงไปรับประทานกับข้าวก็ไม่เลว.