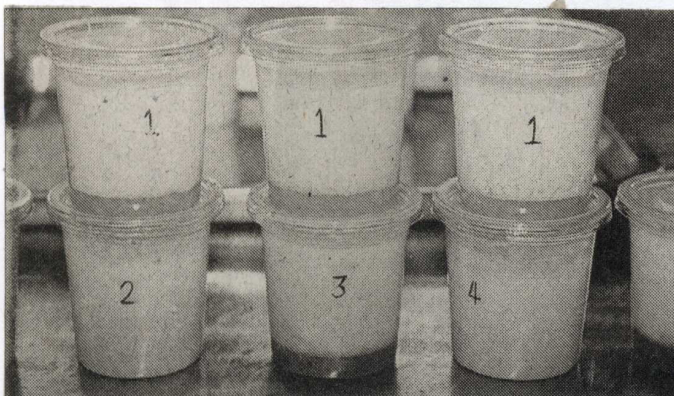


'โยเกิร์ตฟักทอง' สูตรเด็ดฝีมือเด็กไทย



หัวเชื้อโยเกิร์ต	1/4 ถ้วย
ฟักทอง	55 กรัม
น้ำตาล	55 กรัม
เกลือ	1/2 ช้อนชา
น้ำ	40 มล.
เพคติน (pectin)	2-3 กรัม

การทำแยมฟักทองเพื่อใช้ในการทำโยเกิร์ต

1. ปอกเปลือกฟักทองและหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
2. นำฟักทองที่ได้ไปนึ่งให้สุก
3. นำฟักทองประมาณ 55 กรัม ผสมกับน้ำตาล 55

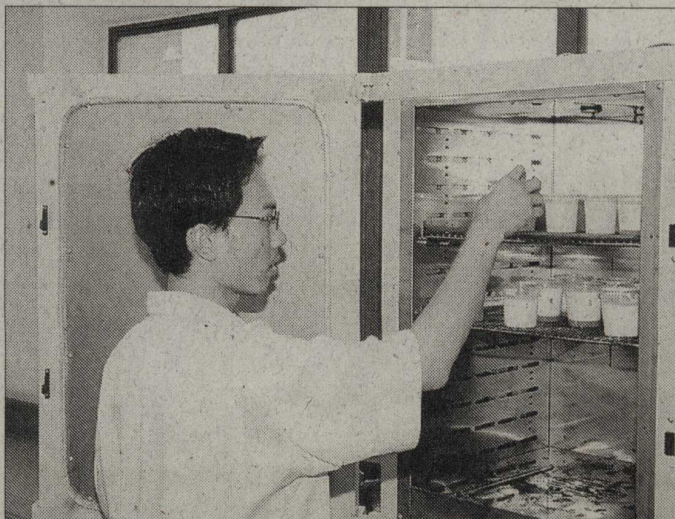
กรัม, เพคติน (pectin) 2-3 กรัม, เกลือ 1/2 ช้อนชา และน้ำ 40 มล. (การผสมน้ำตาล, เพคติน (pectin) และเกลือให้เข้ากันดีก่อนแล้วจึงเทน้ำลงไป)

4. ตั้งไฟจนให้ละลายจนหมด

5. ทิ้งให้เย็นจะได้แยมฟักทอง

ขั้นตอนการทำโยเกิร์ตฟักทอง

1. นำนมสดรสจืดหรือหวานก็ได้ 1 ถ้วย มาเติมนมผงประมาณ 30 กรัม และเจลาติน 2 กรัม
2. ตั้งไฟให้ร้อนจนนม



ผงและเจลาตินละลายหมด

3. นำมาผ่านการฆ่าเชื้อ โดยการต้มผ่านน้ำร้อนประมาณ 5 นาที (อาจไม่ทำก็ได้) จากนั้นทิ้งให้อุ่น

4. เติมหหัวเชื้อโยเกิร์ต ประมาณ 2-3 กรัม (ใช้โยเกิร์ตธรรมชาติที่ขายทั่วไปควรจะเป็นของใหม่)

5. ใส่ถ้วยที่บรรจุแยมฟักทองเรียบร้อยแล้ว นำเข้าตู้บ่มที่ 43 องศาเซลเซียส ประมาณ 5-6 ชั่วโมง กรณีที่ไม่มีตู้บ่มให้ทิ้งไว้ที่อุณหภูมิห้อง แล้วสังเกตเนื้อของโยเกิร์ตว่าเริ่มแข็งเป็นเนื้อโยเกิร์ต และถ้าชิมดูก็จะมรสเปรี้ยวก็ถือว่าใช้ได้ แล้วซึ่งอาจใช้เวลาเป็น 2 เท่าของการหมักในตู้บ่ม

6. นำโยเกิร์ตที่ได้เข้าสู่เย็นเพื่อหยุดการหมัก และพร้อมรับประทาน.

โยเกิร์ตฟักทองสูตรนี้มีรางวัลรองชนะเลิศอันดับหนึ่งจากการแข่งขันกีฬาเปิดกระป๋องครั้งที่ 10 เป็นเครื่องการันตีถึงความอร่อย

เจ้าของสูตรเด็ดนี้คือ “น้องฝน” นกุล สืบสายสิงห์ และ “น้องเบิร์ด” วรชาติ ชวนัสพร นักศึกษาชั้นปีที่ 3 และ 4 สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร ภาควิชาชีววิทยา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี (มจธ.)

น้องฝนกับน้องเบิร์ดบอกว่า การทานโยเกิร์ตถือเป็นอีกทางเลือกสำหรับผู้ที่ไม่ชอบดื่มนม เพราะในโยเกิร์ตมีส่วนผสมของนมแล้วรสชาติที่ได้จากฟักทองจะทำให้ทานได้ง่ายขึ้น และในปัจจุบันที่องค์การอนามัยโลกยังไม่มีโยเกิร์ตรสฟักทองจำหน่าย จึงได้คิดทดลองพัฒนาโยเกิร์ตฟักทองหลากหลายสูตรเพื่อหาคุณค่าทางอาหาร รสชาติที่อร่อยกลมกล่อมลงตัว

ตอนนี้ไม่ได้มีเพียงสูตรโยเกิร์ตฟักทองแต่เพียงสูตรเดียว น้องฝนกับน้องเบิร์ดยังได้พัฒนาสูตรการทำโยเกิร์ตหลากหลายสูตร ซึ่งหากใครสนใจจะนำไปประกอบเป็นอาชีพเสริมก็สามารถมาเลือกชิมและชมการสาธิตการทำในงานเทคโนโลยีแฟร์ 2002 ที่ มจธ.จะจัดขึ้นในวันที่ 26 ม.ค.-2 ก.พ. นี้รับรองไม่ผิดหวังแน่

ส่วนประกอบของการทำโยเกิร์ตฟักทอง (ประมาณ 6 ถ้วย)

นมสด	1	ถ้วยใหญ่ (750 มล.)
นมผง	30	กรัม
เจลาติน	2	กรัม

