

เก็บข้าวสวยกลับมาหุงซ้ำ คุณค่าอาหารเทียบเท่า...บะหมี่ / เพ็ญพิชญา เตียว



วรวรรณี บุญยงค์

การ 'ถนอมอาหาร' ทำกันมาทุกยุคสมัย ทั้งหมัก ตอง อบ และอาศัยพลังงานแสงอาทิตย์ตากแห้ง เพื่อเก็บไว้ "เปียบ" ในมือต่อไป

อย่าง "ข้าวสุก" ที่กินไม่หมดมีเหลือมาก น้อย ปลูก ยา ตายาย มักนำไป ตากแห้ง พอได้จำนวนมาก จึงเอามาแปรรูปเป็น "ขนมข้าวตุก" ให้ลูกหลานกินในยามหิว ทว่า เด็กรุ่นหลังๆ น้อยคนที่จะเห็นคุณค่าของเศษข้าวกันหม้อ...

เพราะความเสียดาย นางวรวรรณี บุญยงค์ ชาวบ้านเลขที่ 150/115 ซ.สวนผัก 2 ถ.สวนผัก เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ จึงคิดค้นเทคนิควิธี "ข้าวหุงแล้ว หุงใหม่ได้อีก" โดยคุณค่า



ข้าวตากแห้ง ข้าวสารที่ยังไม่ผ่านการหุง(ข้าวและขง)

อาหารยังคงเทียบเท่ากับเส้นหมี่ ก๋วยเตี๋ยวตากแห้ง

"ทำได้ ไม่จน" เห็นว่าคงมีประโยชน์กับหลายๆคนในช่วง "เศรษฐกิจขาลง" จึงเอามาบอกต่อกับแฟนคอลัมน์

ปีวรวรรณี เล่าให้ทีมงานฟังว่า เมื่อปี'41 เดินทางไปทำบุญที่ วัดถ้ำสิงโต อำเภอจอมบึง จังหวัดราชบุรี ขณะนั้น หลวงพ่อสมัย เขมทัตโต จำพรรษา

อยู่ ท่านสังเกตเห็นว่าช่วงวันสำคัญทางศาสนาข้าวกันบาตรจะเหลือมาก ด้วยความเสียดายจึงบอกให้ช่วยกันหาวิธีถนอม เพราะต่อไป ภายภาคหน้า "ข้าวสาร" คงมีราคาแพง

หลังกลับมาจึงหาเทคนิควิธี สุดท้ายมาหยุดที่ "การตากแห้ง" แต่เพราะข้าวกันบาตรมีทั้งสภาพแข็ง หัก และข้าวหอมปะปนกัน พอนำมาตากทำให้จับตัวเป็นก้อน เลยไปขอคำแนะนำกับหลวงพ่อบุญ ท่านให้ทดลองล้างน้ำ' แต่ยังแก้ปัญหารื่องของกกลินบูดกับเม็ดข้าวนิ่มไม่ได้

"คุณยาย" ให้ใช้เกลือ ลองผัดถูกอยู่นาน สุดท้ายได้สูตรที่ลงตัว ขั้นตอน กรรมวิธีนั้นแสนจะง่าย เริ่มแรกใช้เกลือ 10 เปอร์เซ็นต์/น้ำ 90 เปอร์เซ็นต์ เอาข้าวล้างแช่ทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที นำไปล้างในน้ำเปล่าคนเบาๆ ความเค็มของเกลือ จะทำให้เมล็ดคงรูป ใส่ตะแกรงเกลี่ยให้บางๆ ตากแดดให้แห้ง

แต่ก็เจอปัญหาในช่วงหน้าฝน จึงทำตุ๋นซึ่งคิดออกแบบเอง ด้วยการเอาตุ๋นเอกสารเก่าที่เป็นเหล็ก บริเวณ ด้านล่างวางเตาถ่านอบให้ความร้อนอ่อนๆ ระหว่างชั้นวางตะแกรงสำหรับ ผึ่งข้าว พร้อมกับเจาะรูด้านบนของตุ๋นให้อากาศระบายได้ หลังจากอบเสร็จ ซึ่งใช้เวลาประมาณ 3-4 ชม. เม็ดข้าวที่ได้จะสวย สภาพใกล้เคียงกับ ข้าวสารที่ยังไม่ผ่านการหุงนำไปร่อน ด้วยตะแกรงเพื่อแยกเม็ดที่แตกหักออก

ข้าวตากแห้ง พอนำกลับมาหุงจะค่อนข้างกระด้างชวนชวย เพราะยางเหลืออยู่น้อย ดังนั้น ถ้าต้องการกลิ่นหอมนุ่ม รสอร่อยลิ้น ให้ปนข้าวเหนียวในอัตรา ข้าวตากแห้ง 4 ส่วน/ข้าวเหนียว 1 ส่วน เมื่อข้าวสุกจะมีกลิ่นรสชาติ เหมือนของใหม่ "เปียะ"

เจ้า...ยามข้าวยากหมากแพง หากใครฉวยไว้ก่อนก็ไม่จนเงินใช้ในขนาดดอย่างแน่นอน.