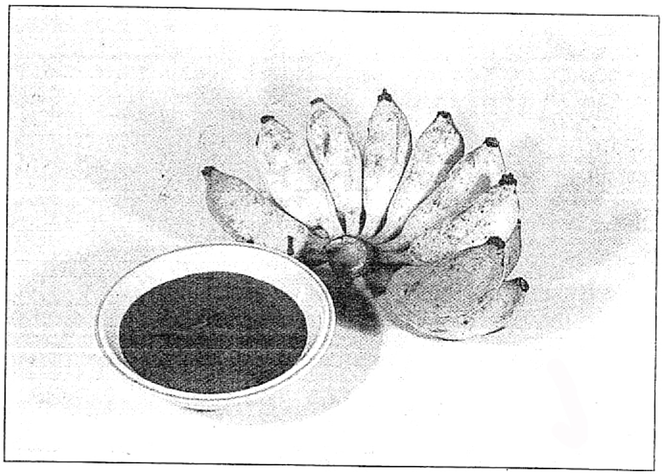
ทำซอส จากกล้วย



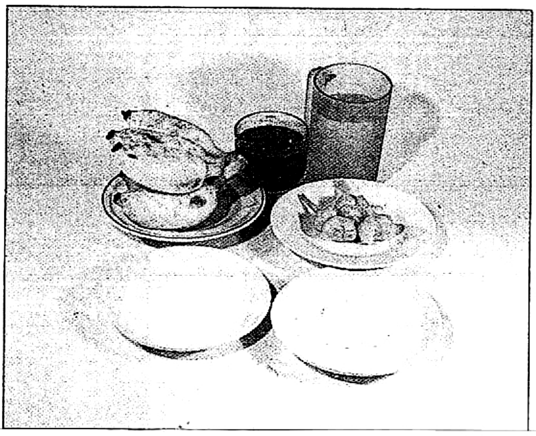
เมื่อพูดถึงซอสพริก ซอสมะเขือเทศ 99.99% ของท่านผู้อ่านคงคุ้นเคยหรือคุ้นลิ้นกันดี อีกทั้งพึ่งตนเองก็ได้นำเสนอวิธีการทำไปหลายตำรับแล้ว

แต่ถ้าจะถามถึงซอสที่ทำจากกล้วย 99.99% ดังกล่าวคงส่ายหน้าว่ามีด้วยหรือ และอาจคะเนไปถึงรสชาติว่าคงแปลก ๆ เหมือนชื่อ หากความจริงหาเป็นเช่นนั้นไม่

ด้วยเห็นถึงคุณค่าอันมหาศาลทางด้านโภชนาการซึ่งสวนทางกับราคาที่แสนถูกและมีอยู่มากมายตลอดปี นักวิชาการ 3 ท่าน** จากสถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จึงได้วิจัยโดยนำกล้วย 3 ชนิด คือ กล้วยหอมทอง กล้วยไข่ และกล้วยน้ำว้า มาแปรรูปทำซอส ผลการวิจัยพบว่า กล้วยน้ำว้าเป็นกล้วยที่เหมาะสมมากที่สุด มีรสเปรี้ยว หวาน เค็ม เผ็ดเล็กน้อย ไม่มีกลิ่นของกล้วย แต่มีกลิ่นหอมของน้ำส้ม พริก กระเทียม ลักษณะทั่วไปไม่แตกต่างจากซอสพริกแต่อย่างใด วิธีการทำก็ไม่ยาก ซอสจากกล้วยจึงเป็นผลิตภัณฑ์ตัวใหม่ที่น่าสนใจไม่น้อย

ส่วนผสม

เนื้อกล้วยน้ำว้าสุก 20 % โดยน้ำหนัก, พริกชี้ฟ้าดอง 7.5 กรัม, กระเทียมดอง 11.5 กรัม, น้ำตาลทราย 17.5 กรัม, เกลือ 4 กรัม, น้ำส้มสายชูกลั่น 3 กรัม, น้ำ (เติมให้ครบ 100 กรัมของส่วนผสมทั้งหมด)



วิธีทำ

1. ล้างกล้วยสุก(เปลือกมีสีเหลืองมากกว่า 25%) วางให้สะเด็ดน้ำ ปอกเปลือกออก ตัดไส้ทิ้ง จากนั้นนำไปแช่ในน้ำส้มสายชู 0.5% โดยน้ำหนัก ทิ้งไว้ 30 นาที แล้วยกขึ้นวางให้สะเด็ดน้ำ
2. บดกล้วยที่เตรียมไว้ในข้อ 1 รวมกับพริกดอง กระเทียมดอง แล้วผสมน้ำตาลทราย เกลือ และน้ำลงไป
3. เตรียมลวกขวดเพื่อใส่ซอส โดยลวกในน้ำร้อนนาน 15 นาที
4. นำส่วนผสมที่ได้ในข้อ 2 ไปต้มและกวนอย่างสม่ำเสมอที่อุณหภูมิ 80-85 องศาเซลเซียส นาน 15 นาที จากนั้นเติมน้ำส้มสายชูลงไป
5. บรรจุซอสใส่ขวดที่เตรียมไว้ขณะร้อน ๆ ปิดฝาให้เรียบร้อย แล้วนำไปแช่ในน้ำเย็นทันที ทิ้งไว้ 1 ชั่วโมง จากนั้นเช็ดขวดให้แห้ง เก็บไว้ในอุณหภูมิห้อง สามารถเก็บได้นาน 6 เดือน

*** จารุวรรณ ศิริพรรณพร, ธนวรรณ บุญปั้น, ช่อลัดดา เที่ยวพุก : สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*

จารุวรรณ ศิริพรรณพร, ธนวรรณ บุญปั้น และ ช่อลัดดา เที่ยงพุก. "ทำซอสจากกล้วย" *เกษตรกรรมธรรมชาติ* ฉ. 6 (2543) 57