

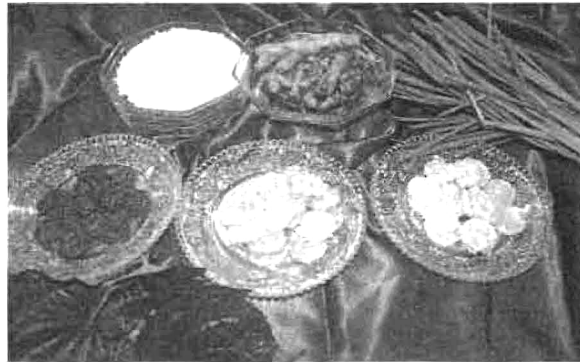


# แปรรูปข้าวสารเป็น ข้าวแต่นสไตล์ไทย โคนัทกรอบนุ่มสไตล์ฝรั่ง

ด้วยเทคโนโลยีการศึกษา และหัวใจที่ทันสมัย ทำให้องค์ฯ คณะกรรมการศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี สามารถคิดค้นสูตรอาหารใหม่ๆ ได้ตลอดเวลา ทั้งยังน่าสนใจสามารถนำไปเสริมรายได้ เสริมคุณค่าจากวัตถุดิบเดิมๆ ให้เป็นเมนูใหม่ที่โดนใจแถมเปิดเผยให้อย่างไม่ปิดบัง ฉบับนี้ได้หยิบยกมาแนะนำกัน ๒ แบบ ๒ สไตล์ ทั้งข้าวแต่นแบบไทยที่เหมาะสมจะมาเป็นของฝากติดไม้ติดมือ หรือโดนัทสไตล์ฝรั่งซึ่งทำจากข้าวนาปีของตำบลนายาง อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ ซึ่งนับเป็นแหล่งผลิตข้าวนาปีคุณภาพดีแห่งหนึ่งในประเทศไทย.

## ข้าวแต่น้ำสมุนไพรของขบเคี้ยวสไตล์ไทย

“จากข้าวสารเป็นข้าวหนึ่ง จากข้าวหนึ่งเป็นข้าวตาก จากข้าวตากเป็นข้าวแต่น” ถ้อยคำเพียง ๓ วรรคที่กล่าวมานี้ ทำให้เห็นภาพกรรมวิธีการทำข้าวแต่น อาหารว่างพื้นถิ่นของชาวเหนือได้เป็นอย่างดีและไม่่ว่าจะเป็นชาวเหนือเอง หรือเป็นนักท่องเที่ยวต่างถิ่นเคยกับข้าวแต่นน้ำแดงโม หรือข้าวแต่นน้ำ ผลไม้รูปแบบอื่นๆ เท่านั้น ทั้งที่จริงๆ แล้ว น้ำสมุนไพรหลากหลายชนิดก็สามารถนำมาเป็นส่วนผสมทำข้าวแต่นได้ ซึ่งนอกจากจะช่วยเพิ่มสี กลิ่น รสชาติแปลกใหม่แล้ว ผู้บริโภคยังได้รับคุณ



ประโยชน์จากสรรพคุณทางสมุนไพรอีกด้วย.

คิดได้อย่างนี้แล้ว ้องๆ นักศึกษาหัวใสจาก ภาควิชาอาหารและโภชนาการ คณะกรรมการศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ได้แก่ นางสาวกนกวรรณ ผลประทีปสุริยา, นางสาวพลอยจรัส จันทระอำพร, นางสาวสุพิศกร รุศตสายสะอาด และนางสาวอัจฉราภรณ์



โคตาสี คิดค้นสูตรข้าวแต่น้ำสมุนไพรขึ้น โดยทำเป็น ๓ รูปแบบ คือ ข้าวแต่นน้ำขมิ้น, ข้าวแต่นน้ำตะไคร้ และข้าวแต่นน้ำใบชะพลู.

น้องกนกวรรณ เปิดเผยว่า “แต่เดิม

ผลงานการคิดค้นนี้เป็นของนางสาวกาญจนา ระวีงเมือง รุ่นพี่ที่จบการศึกษาไปแล้ว โดยพวกเราได้นำมาปรับปรุงสูตรให้มีรสชาติที่กลมกล่อมมากยิ่งขึ้น และคิดค้นน้ำสมุนไพรในหลากหลายรูปแบบ เพื่อให้ผู้บริโภคได้รับคุณประโยชน์จากสรรพคุณของสมุนไพรชนิดต่างๆ มากขึ้นด้วย อย่างขมิ้น มีสรรพคุณช่วยป้องกันกรดในกระเพาะอาหาร ท้องอืด ท้องเฟ้อ, ตะไคร้ มีฤทธิ์อุ่น รสเผ็ด ช่วยลดความดันโลหิต ขับปัสสาวะ บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และสุดท้ายเป็น ใบชะพลู มีสรรพคุณ ช่วยขับเสมหะ ขับลม ช่วยบำรุงน้ำดี.

สำหรับวิธีการทำก็คล้ายคลึงกันทั้ง ๓ แบบ เริ่มจากให้ล้างข้าวเหนียวแช่ทิ้งไว้ ๑ คืน หนึ่งจนข้าวสุก คั้นน้ำสมุนไพรต่างๆ ที่ต้องการ แล้วผสมน้ำสมุนไพรลงในข้าวเหนียวที่นึ่งสุก ผสมให้เข้ากัน กดข้าวลงในพิมพ์ที่เตรียมไว้ เรียงใส่ถาดนำไปตากแห้ง หรือนำเข้าตู้อบลมร้อนเป็นเวลา ๕-๖ ชั่วโมง นำแผ่นข้าวที่แห้งสนิทแล้วไปทอดในน้ำมันร้อนจัดจนพองตัวทั้งแผ่น จากนั้นให้ตั้งน้ำตาล

ข้าวที่ทอดไว้ ทิ้งไว้ให้แห้ง แล้วเก็บในภาชนะที่ปิดสนิทเพื่อรักษาความกรอบ.

นอกจากนั้น น้องๆ ยังแอบบอกถึงเทคนิคเล็กๆ น้อยๆ มาว่า “ในการทอดข้าวลงในพิมพ์ ควรกดด้วยแรงปานกลาง อย่ากดข้าวแน่นเกินไป เพราะจะทำให้ข้าวที่ทอดไม่พองกรอบ แต่ในขณะเดียวกัน ก็อย่ากดข้าวเบาเกินไป เพราะข้าวที่ได้จะไม่เกาะตัวเป็นแผ่น และในขั้นตอนการตากแผ่นข้าว ให้ตากจนแน่ใจว่าข้าวแห้งสนิท เพื่อให้เมล็ดข้าวพองกรอบเมื่อทอดเสร็จ.

จากการทดลองนำออกวางจำหน่าย โดยบรรจุถุงละ ๘๐ กรัม ราคา ๑๕ บาท ปรากฏว่าได้รับการตอบรับจากผู้บริโภคค่อนข้างดี ผู้บริโภคส่วนใหญ่ชอบรสชาติที่แปลกใหม่ และคุณประโยชน์ที่จะได้รับจากน้ำสมุนไพรแต่ละชนิดที่ผสมลงไป”

ผู้ใฝ่สนใจ น้องๆ ยินดีเผยแพร่สูตรการทำ ข้าวแต่นสมุนไพร ให้สามารถติดต่อสอบถามได้ที่ ภาควิชาอาหารและโภชนาการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี หมายเลขโทรศัพท์ ๐-๒๕๔๔๘-๓๑๖๑ หรือที่ กองประชาสัมพันธ์ราชชมงคลธัญบุรี ๐-๒๕๔๔๘-๔๘๘๐, ๐-๒๕๔๔๘-๔๘๘๔ ในวันและเวลาราชการ

### โดนัทข้าว

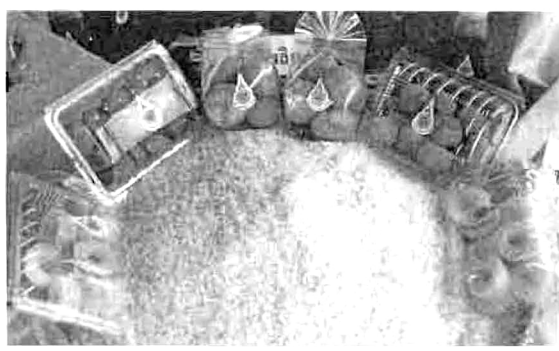
คำบดินายาง อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ นับเป็นแหล่งผลิตข้าวนาปีคุณภาพดีแห่งหนึ่งในประเทศไทย “ข้าวนาปี ปลอดภัยพิชัย” จึงเป็นผลิตภัณฑ์หนึ่งจากเกษตรกรคำบดินายาง ซึ่งเป็นที่นิยมของผู้บริโภค ในตำบล และในพื้นที่ใกล้เคียง ด้วยความริเริ่มของกลุ่มเกษตรกร คำบดินายาง โดยมี กำนันลำเจียก จำรูญศิริ กำนันคำบดินายางเป็นผู้สนับสนุน.

ข้าวนาปีที่ผลิตได้ในแต่ละครั้ง ส่วนใหญ่ชาวบ้านจะบรรจุถุงขาย

บ้านเก็บไว้รับประทานเอง และในส่วนนี้เอง เมื่อนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ได้สังเกตเห็นเมื่อครั้งลงพื้นที่ไปอบรมเผยแพร่ความรู้ในโครงการเผยแพร่และถ่ายทอดเทคโนโลยีที่เหมาะสมที่เกิดขึ้นด้วยความร่วมมือกันระหว่าง คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี และสำนักงานการปฏิรูปที่ดินเพื่อการเกษตรกรรม จังหวัดอุตรดิตถ์ จึงเกิดไอเดียนำข้าวนาปีคุณภาพดีนี้มาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ เพื่อเผยแพร่ให้กลุ่มแม่บ้าน ได้แก่ โดนัทข้าว.

นางสาวรุ่งทิวา เบญญากุล หนึ่งในคณะนักศึกษาจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ผู้คิดค้นและนำไปถ่ายทอดให้ชาวบ้านเปิดเผยถึงที่มาของโดนัทข้าว ผลิตภัณฑ์ใหม่ สร้างรายได้ให้ชุมชนว่า ข้าว เป็นวัตถุดิบหลักที่ชาวบ้านคำบดินายางมี ซึ่งนอกจากจะบรรจุถุงส่งขายแล้ว ก็ยังกันบางส่วนไว้บริโภค ตนกับเพื่อนจึงเห็นว่าน่าจะนำ

บ้านเก็บไว้รับประทานเอง และในส่วนนี้เอง เมื่อนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ผู้คิดค้นและนำไปถ่ายทอดให้ชาวบ้านเปิดเผยถึงที่มาของโดนัทข้าว ผลิตภัณฑ์ใหม่ สร้างรายได้ให้ชุมชนว่า ข้าว เป็นวัตถุดิบหลักที่ชาวบ้านคำบดินายางมี ซึ่งนอกจากจะบรรจุถุงส่งขายแล้ว ก็ยังกันบางส่วนไว้บริโภค ตนกับเพื่อนจึงเห็นว่าน่าจะนำ



โดนัทข้าว

ข้าวมาแปรรูปให้เป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ขึ้นได้ เพราะข้าวมีส่วนผสมของแป้งและน้ำตาล ซึ่งสามารถนำมาเป็นวัตถุดิบทำขนมได้ ผลิตภัณฑ์

โดนัทข้าว จึงเกิดขึ้น. สำหรับวิธีการทำ น้องรุ่งทิวาบอกว่า “เริ่มจากการบดข้าวให้ละเอียด ใส่เนย และไข่ ชยำจนส่วนผสมเป็นเนื้อเดียวกัน ร่อนแป้งใส่ผงฟู น้ำตาล และเกลือ ชยำให้ส่วนผสมเข้ากันนำมาปั้นเป็นก้อนกลม กลิ้งจนเนียน แล้วใช้ตะเกียบเจาะรูตรงกลาง นำลงทอดจนเหลืองกรอบ ทิ้งไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน แล้วบรรจุถุง”

จากการที่กลุ่มแม่บ้านผลิตโดนัทข้าวแล้วทดลองนำไปวางจำหน่ายในร้านค้าชุมชน ถุงละ ๑๐ บาท ปรากฏว่ามีผู้สนใจในตลาดในรสชาติกรอบนอก นุ่มในเป็นลูกค้าประจำจำนวนมาก กลุ่มแม่บ้าน หรือชุมชนใฝ่สนใจสามารถติดต่อสอบถามสูตร โดนัทข้าว หรือติดต่อสอบถามเกี่ยวกับการแปรรูปผลิตภัณฑ์ทางการเกษตรเพิ่มเติมได้ที่ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี หมายเลขโทรศัพท์ ๐-๒๕๔๔๘-๓๑๖๐ หรือที่ กองประชาสัมพันธ์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี หมายเลขโทรศัพท์ ๐-๒๕๔๔๘-๔๘๘๐, ๐-๒๕๔๔๘-๔๘๘๔ ในวันและเวลาราชการ