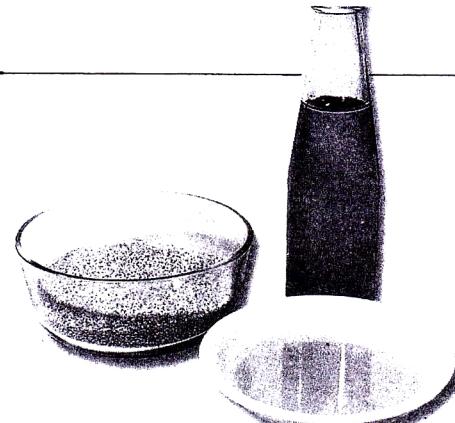


# บีบน้ำมันงาใช้เอง



การบีบน้ำมันงาทำได้สองอย่างคือ การบีบงาดิน กับ การบีบงาสุก การบีบงาดินคือ การบีบเมล็ดงาที่ดิบ ๆ ยังไม่ต้องนำไปคั่วจะได้น้ำมันงาดิน สีเหลืองใสอมเขียวที่มีคุณภาพดีกว่าน้ำมันงาสุก สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างกว้างขวาง ใช้ในการปรุงอาหารเหมือนน้ำมันพืชอื่น ๆ ใช้ในการนวดตัว ใช้ใน การดูแลผิวพรรณและเล็บผม รวมทั้งนำไปเป็นยาแผนโบราณ เช่น สูตร เป็นต้น

ส่วนน้ำมันงาสุก เป็นการบีบเมล็ดงาที่คั่วสุกก่อนจึงนำมาบีบจะได้น้ำมันงาสุกที่มีสีน้ำตาลแดง มีกลิ่นหอมแรงกว่าน้ำมันงาดิน น้ำมันงาสุกนี้มักจะใช้ในการเป็นเครื่องปรุงอาหาร เพื่อเพิ่มกลิ่นและรสชาติให้แก่อาหาร

การบีบน้ำมันงาในสมัยโบราณ ของชาวอัฟริกันและชาวอินเดียจะทำ

โดยนำเมล็ดงาไปต้มในครกไม้ เมื่อเมล็ดงาแตกดีแล้วก็จะใช้น้ำร้อนลงไปล้าง แล้วเอาใส่ภาชนะทึบไว้ให้น้ำมันหลอยตัวขึ้น จึงค่อยแยกเอาน้ำมันมาใช้ ซึ่งคล้ายคลึงกับวิธีการอัดงาของชาวไทยใหญ่ ที่ใช้ครกขนาดใหญ่บีบสกัดน้ำมันงา ปัจจุบัน มีการใช้เครื่องบีบสกัดแบบสกรูเพลส (Screw press) และแบบไฮดรอลิกเพลส (hydraulic press)

ในการผลิตน้ำมันงาในเชิงการค้าบางครั้งผู้ผลิตจะนำเมล็ดงาไปผ่านกระบวนการขัดล้างเปลือกออกก่อน โดยไปแช่สารละลายด่าง เช่น โซดา ละลายโซเดียมคาร์บอนเนต โซเดียมไบคาร์บอนเนต โซเดียมไฮดรอกไซด์ (โซดาไฟ) แต่การผลิตน้ำมันงาแบบอินทรีย์หรือแบบธรรมชาติไม่แนะนำให้นำเมล็ดงาไปผ่าน

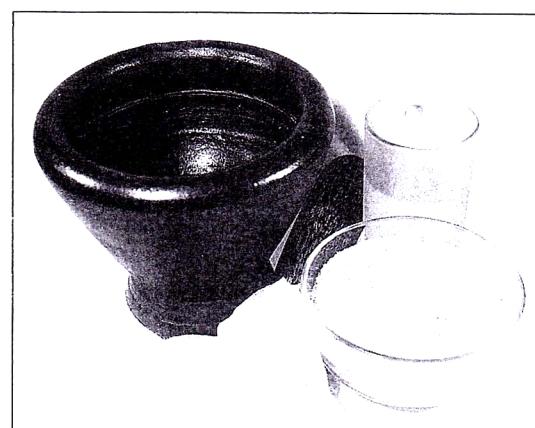
กระบวนการใด ๆ ควรใช้เมล็ดงาดิบ ๆ ที่ไม่ผ่านความร้อน แล้วใช้วิธีบีบน้ำมันงาอกราบริหรือที่เรียกว่า กระบวนการบีบเย็น (First Cold Press Process) จะได้น้ำมันงาดินบริสุทธิ์ที่มีคุณภาพดี

เราเองสามารถบีบหรือสกัดน้ำมันงาใช้เองได้ โดยประยุกต์วิธีดังเดิม คือ ตำหรือ บดเมล็ดงาดิน จะใช้งาดำหรืองาขาวก็ได้ ตำหรือบดเมล็ดงาในครก โดยเติมน้ำร้อนระหว่างการบดจะช่วยให้ได้น้ำมันงา วิธีการนี้ลิขณแบบวิธีการอัดงาข้างบ้านในจังหวัดแม่ย่องสอน ซึ่งทำให้เราสามารถบีบน้ำมันงาดินได้ในครัวเรือน แต่ต้องลงแรงและใช้เวลาสักหน่อย นอกเสียจากจะไปหาเครื่องบีบเมล็ดงามาใช้ก็จะช่วยทุ่นแรงและได้น้ำมันที่ละเอียดขึ้น



## อุปกรณ์

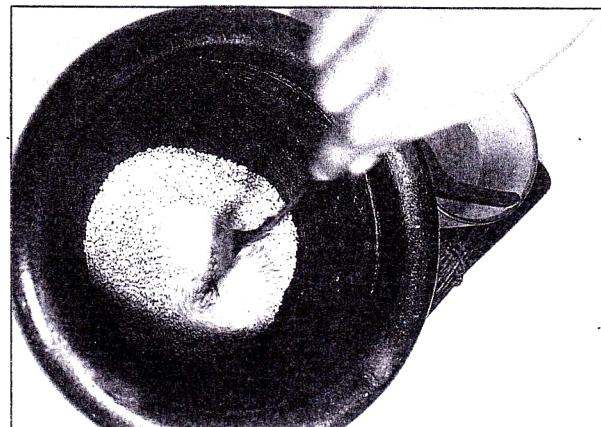
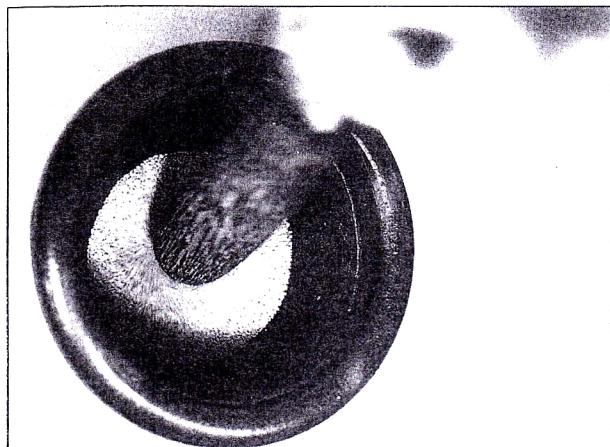
1. ครก สาภ
2. งาดำ หรืองาขาว 1/2 กก.
3. น้ำร้อน 1 ถ้วย ดาว
4. ผ้าขาวบาง



เครื่องบีบน้ำมันแบบ Cold Press

## วิธีทำ

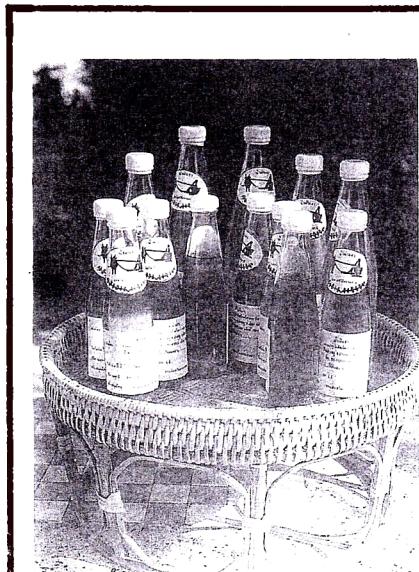
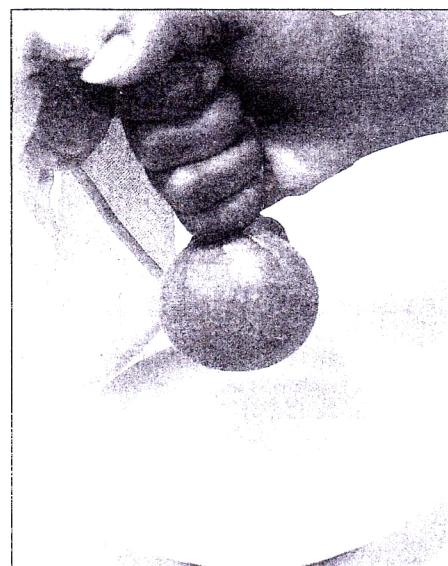
1. นำงาดำ หรืองาขาว มาผสมกับน้ำร้อนประมาณ 4 ช้อนโต๊ะ แล้วคุกเคล้าให้เข้ากัน



2. จากนั้นตำเมล็ดงาให้ละเอียด ถ้าเมล็ดงาแห้งให้เติมน้ำร้อนส่วนที่เหลือครึ่งละ 2 ช้อนโต๊ะ จนครบ 1 ถ้วยตวง หรือ 16 ช้อนโต๊ะ

3. หลังจากนั้นนำมันนาจะเริ่มออกมากจากเมล็ดงาเป็นฟองสีขาว ตำไปจนหมดฟองสีขาว

4. ตักเมล็ดงาที่ได้ใส่ผ้าขาวบาง แล้วนำมายีบให้น้ำมัน nao อกมา  
5. จะได้น้ำมันประมาณครึ่งถ้วย  
ในการตำหรือบดน้ำมันนี้จะใช้เวลาประมาณ 2-3 ชั่วโมง จึงจะได้น้ำมันนา  
เก็บใส่ภาชนะหรือขวดสีชาหรือลิ้นชี้ขาว ที่มีฝาปิดมิดชิด



## น้ำมันงาอธรรมชาติ

ของกลุ่มแปรรูปผลิตภัณฑ์เกษตรปลอดสารเคมี บ้านป่างหมู  
ผลิตจากงาปลดสารเคมี  
ที่สกัดโดยวิธีธรรมชาติแบบพื้นบ้านของชาวไทยใหญ่ จ.แม่ฮ่องสอน

สนใจสั่งซื้อน้ำมันงาอธรรมชาติ ได้ที่ ร้านกรีนเนท โทรศัพท์ 0-2651-9055-6, 0-2651-9073 หรือ ติดต่อได้ที่ คุณสุดาณี คำดี กลุ่มแปรรูปผลิตภัณฑ์  
เกษตรปลอดสารเคมี 255/1 หมู่ 1 บ้านป่างหมู ต.ป่างหมู อ.เมือง  
จ.แม่ฮ่องสอน โทรศัพท์ 0-5361-2534