

โครงการเพาะเห็ด



โรงเรียนอาชีวเกษตรฯ

ผลิตภัณฑ์จากเห็ด

สวัสดีครับ ในเดือนนี้ก็ขอแนะนำการแปรรูปเห็ดนางฟ้า โดยการนำเห็ดมาทำเป็นปลาร้าเห็ด เพื่อเพิ่มรสชาติให้มีความอร่อยมากกว่าเดิม ซึ่งก็พอจะเป็นทางเลือกของผู้ที่ไม่ทานเนื้อสัตว์แต่มีความประสงค์จะบริโภคปลาร้าก็สามารถนำเห็ดมาแปรรูปทำได้

นอกจากสูตรการทำปลาร้าแล้ว ก็ยังมีการแปรรูปเห็ดในรูปของการทำเป็นไวน์ นั่นก็คือการทำไวน์เห็ดหลินจือ เห็ดชนิดนี้นอกจากจะนำดอกมาตากแห้ง เพื่อต้มดื่มบำรุงร่างกายแล้ว ยังสามารถนำดอกเห็ดที่ตากแห้งแล้วมาทำเป็นไวน์เห็ดหลินจือได้ด้วย สามารถดื่มเรียกน้ำย่อยก่อนรับประทานอาหาร ช่วยให้เจริญอาหารได้เป็นอย่างดี ที่สำคัญยังมีผลดีต่อสุขภาพร่างกายด้วยคือ ป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง ช่วยลดไขมันในเส้นเลือดได้ด้วย

การทำปลาร้าเห็ดนางรม

มีส่วนผสมดังนี้

เห็ดนางรมสดฉีก	10 กก.
ข้าวคั่วบด	1 กก.
เกลือทะเล	0.5 กก.

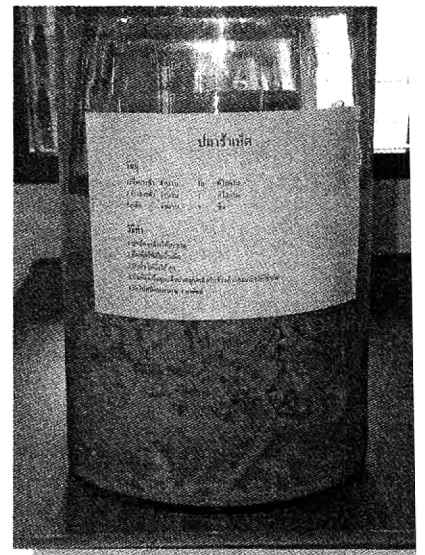
วิธีทำ

นำเห็ดไปนึ่งให้สุก ผึ่งไว้ให้เย็น นำมาคลุกกับข้าวคั่วและเกลือให้เข้ากัน นำส่วนผสมทั้งหมดลงบรรจุในไหหรือขวดโหลอัดให้แน่น ปิดฝาให้สนิท เห็ดจะเริ่มหมักตัวภายในเวลา 5 วัน จากนั้นจะกลายเป็นสีแดงปนน้ำตาล และสามารถนำไปบริโภคได้เรื่อยๆ การแบ่งมาบริโภคแต่ละครั้ง



ควรระวังคือ ควรปิดฝาภาชนะที่หมักนั้นให้สนิททุกครั้ง สามารถเก็บไว้บริโภคได้นาน 6-8 เดือน

การนำมาบริโภคในแต่ละครั้ง สามารถเพิ่มเครื่องปรุงต่างๆ เช่น ขอสถัเหลือง



สุวรรณคันทีนพิภพ ก.ย. 43 97

ขอยหัวหอม ปีบมะนาว เต็มสระระแห่น หรือผักชีฝรั่ง แล้วแต่ความชอบของผู้บริโภค กลิ่นหรือรสชาติจะเหมือนกับปลาร้า การทำปลาร้าเห็ดเป็นวิธีแปรรูปแบบง่ายๆ โดยเฉพาะในช่วงที่เห็ดมีปริมาณมากๆ จะฝากขายตามร้านจำหน่ายเห็ดหรือตามร้านอาหารโดยเฉพาะในช่วงเทศกาลกินเจ ราคาจำหน่ายกิโลกรัมละ 35-40 บาท ก็นับว่าเป็นการช่วยเพิ่มคุณค่าและราคาให้กับเห็ดอีกทางหนึ่ง

การทำไวน์เห็ดหลินจือ

ส่วนผสมมีดังนี้

เห็ดหลินจือ

น้ำ

น้ำตาลทราย

กระเจี๊ยบ

ยีสต์

ขวดปากแคบ

อุปกรณ์การต้ม

วิธีและขั้นตอนการทำ

1. นำเห็ดหลินจือ

หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ

2. นำไปต้มกับน้ำตาลต่ออัตราส่วนเห็ด 1 กรัม กระเจี๊ยบ 1 กรัม น้ำ 1 ลิตร น้ำตาล 0.5 กิโลกรัม ต้มประมาณ 30 นาที

3. เมื่อต้มเห็ดเสร็จแล้วนำไปทำให้เย็นทันที โดยการหล่อเย็น ไม่ควรใส่ตู้เย็น

4. กรองเอาแต่น้ำเห็ด

5. เติมเชื้อยีสต์ คนให้เข้ากัน

6. บรรจุลงภาชนะที่สะอาดพร้อมทั้งปิดด้วยสำลี และใช้กระดาษปิดอีกชั้นหนึ่ง

การบ่มไวน์

เก็บไวน์ในที่ไม่มีมดหรือแมลงผ่าน ใช้ระยะเวลาในการบ่มไวน์ 1 เดือน ช่วงสัปดาห์แรกให้คนไวน์วันละครั้ง แต่ต้องมีความชำนาญหรือ

ทิ้งไว้ไม่ต้องคนก็ได้ เมื่อครบ 1 เดือน นำไวน์มากรอง ด้วยกระชอน หรือผ้าขาวบาง จากนั้นก็นำไวน์ไปบ่มอีกครั้งสำหรับขั้นตอนการบ่มนี้ ถ้าหากใช้ระยะเวลาานก็จะทำให้ไวน์มี



รสอร่อย กลมกล่อมยิ่งขึ้น (ข้อมูลจากเอกสารศูนย์รวมเห็ดบ้านอรัญญิก)

สรุป ขณะนี้ทางโครงการเพาะเห็ดของโรงเรียนฯ ก็ได้มีการทดลองทำการแปรรูปอาหารจากดอกเห็ด ทั้งสองเรื่องนี้ด้วย ถ้าท่านผู้ใดสนใจก็ขอเชิญมาชมและชิม

ได้นะครับ...

วิธีการนำเห็ดสดมาแปรรูปเป็นอาหารต่างๆ ยังมีอีกมาก ผมจะพยายามเลือกสรรมานำเสนอ ในครั้งต่อไปครับ...

