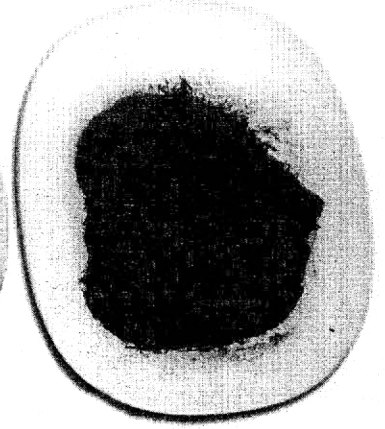
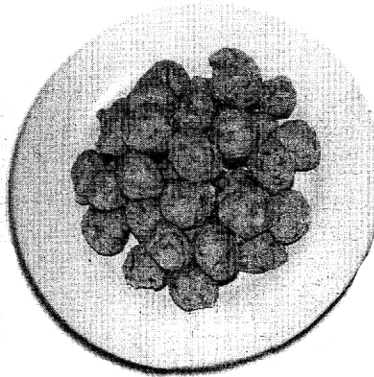


สาหร่ายโกตากแห้ง



ลูกชิ้นสาหร่ายโก

หามาให้รู้

ประอรพิชญ์ คัจฉวัฒน์

เพิ่มค่า สาหร่ายโก เป็นลูกชิ้นสาหร่ายโก อุดมด้วยสารอาหาร

สาหร่ายโก เป็นพืชที่รู้จักกันดีในหมู่ประชาชนชาวเหนือ โดยเฉพาะผู้ที่อาศัยในพื้นที่ลุ่มน้ำ่านไหลผ่าน เพราะสาหร่ายโกเป็นสาหร่ายสีเขียวชนิดหนึ่ง ที่พบเห็นได้หลังฤดูน้ำหลาก ประมาณปลายเดือนตุลาคมถึงเดือนกุมภาพันธ์ ในบริเวณที่มีกรวดหินพอให้สาหร่ายได้ยึดเกาะ โดยจะเจริญเติบโตเป็นแผงเต็มพื้นที่ เป็นระยะยาวประมาณ 100-200 เมตร

นอกจากนี้ สาหร่ายโกยังเป็นอาหารพื้นบ้านที่นิยมนำมารับประทานกัน โดยสามารถนำมาแปรรูปได้หลายแบบ อาทิ กล้วยข้าว กล้วยแกง และยำโก ซึ่งชาวบ้านมีความเชื่อว่าบริโภคกล้วยข้าวทำให้ผมดำ



อาจารย์พรรัตน์ กับลูกชิ้นสาหร่ายโก

ไม่หลงง่าย อาจารย์พรรัตน์ จันทร์ไชย อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีอาหาร สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตน่าน จึงมีความคิดที่จะนำสาหร่ายโกเข้ามาเป็นส่วนผสมในลูกชิ้นหมู เพื่อเพิ่มคุณค่าทางอาหารให้ลูกชิ้น

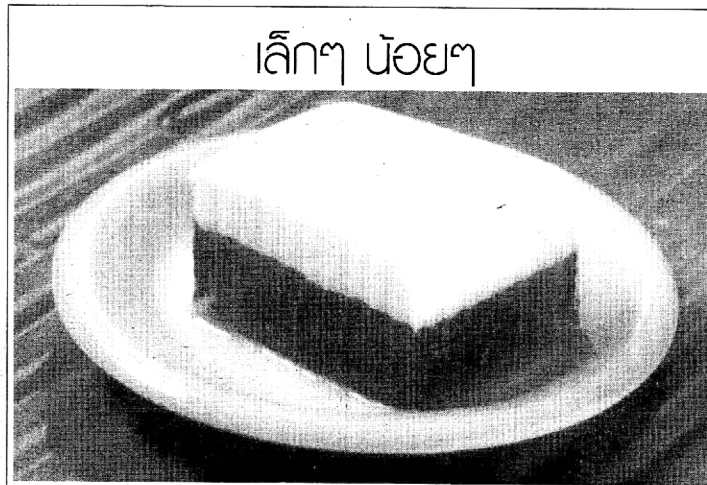
อาจารย์พรรัตน์ เปิดเผยถึงกรรมวิธีการทำลูกชิ้นสาหร่ายโกว่า “สาหร่ายโกที่นำมาผสมในลูกชิ้นนั้น เป็นสาหร่ายโกที่ผ่านการตากแห้งแล้วนำมาบดให้เป็นผง แล้วจึง

ผสมลงในเนื้อหมูที่เตรียมไว้เพื่อปั้นลูกชิ้น โดยให้ผสมสาหร่ายโกประมาณ 10 กรัม ต่อเนื้อหมู 1 กิโลกรัม เพราะถ้าใส่มากเกินไป จะทำให้ลูกชิ้นมีรสชาติดิบ และมีสีเขียวมากเกินไป ดูไม่น่ารับประทาน

ผลิตภัณฑ์ลูกชิ้นสาหร่ายโกนี้ เมื่อนำมาคำนวณหาสารอาหารแล้ว พบว่ามีปริมาณโปรตีนสูงใกล้เคียงกับเนื้อสัตว์ และมีปริมาณแคลอรีที่ต่ำกว่าแครอทถึง 4 เท่า ดังนั้น ลูกชิ้นสาหร่ายโกนี้จึงเป็น

อีกผลิตภัณฑ์หนึ่งที่ชาวบ้านสามารถนำไปแปรรูปเพื่อนำมาจำหน่าย สร้างรายได้เสริมให้กับตนเองได้อีกทางหนึ่งด้วย”

ผู้ใดสนใจสูตรการแปรรูปอาหารพื้นบ้านต่างๆ สามารถติดต่อสอบถามได้ที่ อาจารย์พรรัตน์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีอาหาร สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตน่าน หมายเลขโทรศัพท์ (054) 775-391, (054) 710-259 ต่อ 1160, 1161 ในวันและเวลาราชการ ●



เล็กๆ น้อยๆ

วัตถุดิบ		ส่วนผสมหน้ากะทิ	
ส่วนผสม		ส่วนผสม	
วุ้นผง	1	วุ้นผง	1
น้ำตาลทราย	1	หัวกะทิ (มะพร้าวขูดขาว 400 กรัม)	2
น้ำกาแฟขัณฑ์	0.5	น้ำตาลทราย	2
น้ำ	2.5	เกลือป่น	0.5
		ซีอิ๊วเตี๋ยม	1
		หัวกะทิ	2
		ซีอิ๊วขาว	1
		น้ำตาลทราย	2
		เกลือป่น	0.5
		ซีอิ๊วดำ	1

น้ำ 1 ถ้วย
 สิ่งที่ต้องเตรียม พิมพ์รูปต่างๆ
วิธีทำตัววุ้น
 ใส่น้ำ วุ้น ลงในกระทะทอง คนให้ทั่ว ตั้งไฟ เมื่อวุ้นละลายใส่น้ำตาล คนให้ละลาย ใส่น้ำกาแฟ คนให้ทั่ว ยกลง
วิธีทำหน้ากะทิ
 ใส่น้ำ วุ้น ลงในกระทะทอง คนให้ทั่ว ตั้งไฟ เมื่อเดือดและวุ้นละลาย ใส่น้ำตาล หัวกะทิ เกลือ คนให้ทั่ว ลดไฟ จนเริ่มเดือด ยกลง หยอดหน้ากะทิใส่พิมพ์ก่อนแล้วจึงหยอดวุ้นกาแฟตาม
หมายเหตุ
 1. วิธีการต้มวุ้นให้ใสเป็นเงา ต้องให้วุ้นละลายก่อนจึงใส่น้ำตาล เมื่อเดือดยกลง และเมื่อใส่น้ำตาลแล้วไม่ควรเคี่ยวนาน เพราะวุ้นจะข้นไม่ใส
 2. อาจจะมีส่วนผสมต่างๆ ในส่วนผสมหน้ากะทิก็ได้ตามความต้องการ ●