

ข้าวเหนียวสีรุ้ง คุณค่าหลากสี ภูมิปัญญาสร้างอาชีพ



ข้าวเหนียวสีหวานไล่ตั้งแต่สีแดง ส้ม เหลือง เขียว ม่วง และ ขาวในชั้นเดียว แลดูสวยงามแปลกตา โดยเป็นความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ของป้าสมหมาย แก้วประดิษฐ์ ที่ปึงไถ่เดีย้นำสมุนไพร และพืชจากป่าชุมชนมาใช้เป็นวัตถุดิบในการทำข้าวเหนียวหลากสี โดยสีเขียวได้มาจากมันเทศและน้ำใบเตย สีส้มจากแครอท สีเหลืองจากฟักทอง สีม่วงจากดอกอัญชัญ เป็นต้น

ป้าสมหมายได้ทดลองสูตรต่างๆ กับเพื่อนร่วมกลุ่ม เน้นที่คุณค่าทางอาหาร และรสชาติเป็นสำคัญ โดยรับฟังความคิดเห็นจากผู้ที่มาทดลองชิม และลูกค้ามาปรับปรุงพัฒนา จนได้สัดส่วนที่ลงตัวที่สุด และไม่หวงสูตรเสียด้วย

สูตรข้าวเหนียวสมุนไพรสายรุ้งนี้ นอกจากจะอร่อยได้คุณค่าแล้วยังปลอดภัยไร้สารพิษ ไม่มีผงชูรส สารกันเสีย หรือวัตถุปรุงแต่งกลิ่นสีใดๆ ใช้ของขีวัญจากป่าธรรมชาติล้วนๆ

เครื่องปรุง

1. สมุนไพร และเครื่องเทศ มันเทศ ฟักทอง เผือก แครอท ใบเตย ขิง ใบกะเพรา ใบมะกรูด ผักหวานป่า (แล้วแต่สี)
2. แป้งมันสำปะหลัง
3. พริกไทยป่น
4. เกลือป่น
5. น้ำตาลทรายขาว
6. กระเทียม

ขั้นตอนการทำ

1. นำส่วนผสมทั้งหมดมาคลุกเคล้าให้เข้ากัน
2. เติมน้ำร้อนลงไป ใช้มือขยำให้ส่วนผสมเข้ากัน

ข้าวเหนียวสีรุ้ง คุณค่าหลากสี ภูมิปัญญาสร้างอาชีพ [ออนไลน์] [อ้างถึงวันที่ 17 ตุลาคม 2559]. เข้าถึงจาก http://www.matichon.co.th/news_detail.php?newsid=1340782726

3. ใส่สมุนไพรอย่างใดอย่างหนึ่งลงไป
4. นวดแป้งจนเนียนเป็นเนื้อเดียวกัน แล้วนำมาปั้นเป็นแท่งความยาวราว 1 ฟุต
5. นำไปนึ่งด้วยความร้อนราว 2 ชั่วโมง จนเนื้อแป้งสุก ทิ้งไว้ให้เย็น แล้วนำเข้าตู้เย็น หรือตู้แช่แข็ง 1-2 วัน
6. นำออกมาหั่นเป็นชิ้นบางๆ ขนาดเท่าๆ กัน (ต้องระวังให้ขนาดเท่าๆ กัน ไม่อย่างนั้นเวลาทอดแป้งจะสุกไม่ทั่วทั้งแผ่น)
7. นำไปตากแดด 2-3 แดดจนแห้งสนิท
8. นำมาทอด หรือบรรจุถุงเตรียมขาย

ส่วนลวดลายสวยๆ รุ่งสวยนี้มีเคล็ดลับคือ ให้แม่แป้งที่นวดแล้วแต่ละสีเป็นแผ่นบางๆ แล้วค่อยๆ วางซ้อนกันทีละชั้น หลังจากนั้น ก็ม้วนเข้าเป็นแท่งอัดแน่น ผานเป็นแวนบางๆ ตามขวางอีกครั้ง เท่านั้นก็ได้ แผ่นแป้งสีรุ้งสลับลายสวยเตรียมตากทอดรับประทานแล้ว

โดยที่กลุ่มขายข้าวเกรียบสมุนไพรสามแบบคือ ข้าวเกรียบสมุนไพรสายรุ้งที่มีหลายสีในแผ่นเดียว แบบคละสี และข้าวเกรียบผักหวานป่า ทั้งแบบที่ทอดแล้ว และยังไม่ได้ทอด เมื่อคนที่ต้องการเก็บไว้กินนานๆ ได้สนนราคาก็ไม่แพง เพียงถุงละ 20 บาท เหมาะซื้อติดไม้ติดมือเป็นของฝาก ที่ทั้งอร่อย และได้คุณค่าสมุนไพร เด็กก็กินได้ ผู้ใหญ่ก็กินดี ปัจจุบันเป็นที่นิยมขายดีเป็นเทน้ำเทท่า นอกจากนักท่องเที่ยวแล้ว มีร้านค้าใหญ่ๆ มารับถึงที่ และกำลังมีแผนขยายกำลังการผลิตเพื่อผลิตส่งขายทั่วประเทศ