

- งบหมึกมีกลิ่นหอมทางสมุนไพร และใบตองที่ใช้ห่อ รสเค็ม แล้วแต่ชอบ เผ็ดน้อยๆ หวานจากเนื้อหมู จะปิ้งให้แห้ง หรือแฉะเล็กน้อยก็ได้

สาระน่ารู้

งบ ชื่อทับข้าวชนิดหนึ่งคล้ายห่อหมก ห่อด้วยใบไม้ ใบตอง เป็นต้น แล้วปิ้งไฟ (ราชบัณฑิตยสถานฯ)

งบเป็นอาหารพื้นบ้าน ภาคเหนือ เรียก “งบ” ว่า “แอ็บ” มีผู้สันนิษฐานว่า แอ็บ เป็นคำที่เพี้ยนมาจากคำว่า แขนบ หรือ ขนาบ ซึ่งเป็นคำเรียกอาหารประเภทเดียวกับงบ ของเมืองหลวงพระบาง ประเทศลาว คนจังหวัดพิษณุโลก เรียก งบ ว่า พแหนบ บางจังหวัดในภาคเหนือ เรียก แหนบ

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 9 เรื่องที่สอน สาธิตไส้กึ่ง โดยครูอรอนงค์ ลำดวล

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และวิธีการทำสาธิตไส้กึ่งได้
2. ทำสาธิตไส้กึ่งได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน หรือนำไปประกอบอาชีพได้

2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสม และขั้นตอนการทำสาธิตไส้กึ่ง
2. การเตรียมส่วนผสม และขั้นตอนการทำไส้กึ่ง
3. การปั้น
4. การนึ่ง

3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

ถ้วยตวง ช้อนตวง รั้งถึง มีด อ่างผสม ใบตอง เขียง

ส่วนผสมสาธิต

- | | | | |
|-------------------------|-----|------|------------|
| 1. สาธิตเม็ดเล็กอย่างดี | 300 | กรัม | 2. น้ำอุ่น |
|-------------------------|-----|------|------------|

ส่วนผสมไส้

- | | | | | | |
|------------------|---------|----------|----------------|----------------|--------|
| 1. มะพร้าวขูดขาว | 200 | กรัม | 2. กุ้งสด | $\frac{1}{2}$ | ก.ก. |
| 3. รากผักชี | 2 | ช้อนโต๊ะ | 4. พริกไทยเม็ด | $1\frac{1}{2}$ | ช้อนชา |
| 5. กระเทียม | 1 | ช้อนโต๊ะ | 6. กะทิ | $\frac{1}{3}$ | ถ้วย |
| 7. น้ำตาลทราย | 150-200 | กรัม | 8. เกลือ | 3-4 | ช้อนชา |

9. เบะแซ 150-200 กรัม 10. ใบมะกรูดซอยละเอียด 4-5 ใบ

11. สีส้ม

ผักที่ใช้รับประทาน

- ผักกาดหอม ผักชี พริกขี้หนู

4. ลำดับขั้นการสอน หรือลำดับขั้นการทำงาน

วิธีทำ

1. เทสาकुใส่กระชอน ราดน้ำอุ่นลงบนสาकु ราดน้ำอีก 1 ครั้ง เทใส่ในอ่างผสมให้มึ่น้ำติดบ้าง พักไว้ $\frac{1}{2}$ - 1 ชั่วโมง ถ้าแห้งไป พรมน้ำทีละนิด
2. ใช้มือเคล้าสาकु ถ้าแห้งไปพรมน้ำเพิ่ม นวดเคล้าเบาๆ ให้สาकुจับตัว อย่าให้เม็ดสาकुและ นวดพอ สาकुนุ่มมือ

วิธีการทำไส้กึ่ง

1. โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทย ให้ละเอียด
2. แกะเปลือกกุ้ง สับเนื้อกุ้งให้ละเอียด
3. แบ่งหัวกะทิมาเล็กน้อย หยดสีส้มลงในหัวกะทิ
4. ผสมมะพร้าวกับกุ้งสับให้เข้ากัน ใส่กะทิที่ผสมสีส้มไว้ เคล้าให้สีทั่ว มีลักษณะเป็นสีส้มเข้ม
5. นำหัวกะทิที่เหลือใส่กระทะ ตั้งไฟพอเดือด ใส่รากผักชี กระเทียม พริกไทย ที่ โขลกไว้ ผัดจนหอม ใส่มะพร้าวที่คลุกไว้ ผัดให้กึ่งสุก ใส่เบะแซ ประูรสดด้วยน้ำตาลทราย เคลือบ ผัดต่อจนส่วนผสมแห้งเหนียว ใส่ใบมะกรูด ชิมรสหวาน เค็ม หอมกลิ่น รากผักชี กระเทียม พริกไทย ทิ้งให้เย็น ปั้นเป็นลูกกลมๆ ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง $1\frac{1}{2}$ ซม.

วิธีปั้น

1. แผ่สาकुให้บางๆ ใส่ไส้ตรงกลาง หุ้มไส้ให้มิด วางเรียงในรังถึงที่ปูด้วยใบตอง ฉีกหยาบ ทา น้ำมันบางๆ วางให้ห่างๆ กัน นำไปนึ่งน้ำเดือด 10-15 นาที ยกลง พรหมด้วยน้ำมันกระเทียมเจียว
2. จัดใส่จานรับประทานกับผักสด เช่น ผักกาดหอม ผักชี พริกขี้หนู

ข้อแนะนำ

1. การล้างสาकुไม่ควรใช้มือขยำ ใช้ปลายนิ้วคนให้ทั่ว
2. สาकुบางยี่ห้อละลายน้ำง่าย การพรมน้ำควรระวัง อย่าให้มึ่น้ำมาก สาकुจะแฉะและ
3. เวลาปั้นสาकुใช้นิ้วแตะน้ำเล็กน้อย จะช่วยให้ปั้นง่ายขึ้น
4. เวลาจะนึ่ง พรมน้ำลงบนสาकुมากๆ จะทำให้สาकुนุ่มนวล เมื่อนึ่งสุก
5. ไม่ควรห่อแป้งหนา จะทำให้เหนียวแข็ง เมื่อสาकुเย็น และรสชาติจะอ่อนไป
6. ใส่เบะแซที่ใส่จะทำให้เหนียวอยู่ตัวปั้นง่าย
7. นำไส้ที่ปั้นไว้แล้วแช่ในตู้เย็นให้แข็งจะทำให้ห่อง่าย

5. เกณฑ์ในการประเมินผล

- สาธิตเมื่อดกมลเล็ก เห็น ไข่สีส้ม รสชาติเค็ม หวานจัด หอมกลิ่นรากผักชี กระเทียม พริกไทย และ ใบมะกรูด แป้งไม่เหนียวแข็ง เนื้อไม่เหนียว แต่เห็นเป็นเม็ดสาธิตข้าง

สาระน่ารู้

1. กุ้งมังกร (lobster) เป็นกุ้งทะเลตัวใหญ่ยักษ์ เปลือกแข็งหนา มีชนิดที่โตตามธรรมชาติ และเพาะเลี้ยง ส่วนใหญ่ที่ขายอยู่โตเองตามธรรมชาติ จับได้ตลอดทั้งปี ทั้งในน่านน้ำไทย และพม่า ของไทยมีมากที่ภูเก็ต เมนูที่นิยมมากที่สุด คือ กุ้งเผาหรืออบเนย กุ้งชนิดนี้เนื้อไม่ละเอียดนัก แต่เหนียว นุ่ม มัน และหวานอร่อย โดยเฉพาะหัวกุ้งมันอร่อยมาก
2. กุ้งแม่น้ำ เป็นกุ้งเปลือกแข็ง มีสีเขียวมฟ้าเป็นเงาสวย ก้ามยาวใหญ่ กุ้งชนิดนี้ตัวใหญ่รองจาก กุ้งมังกร เป็นกุ้งน้ำจืดจับได้ ตั้งแต่จังหวัดพระนครศรีอยุธยาขึ้นไป เป็นกุ้งที่โตตามธรรมชาติ เดือนที่มีมาก คือ ช่วงตุลาคม-มีนาคม กุ้งชนิดนี้นำมาเผาหรืออบจะอร่อย เนื้อกุ้ง เหนียว หวาน มันกุ้งมีสีแดงสวย น่ากิน นิยมนำมาผัดข้าว หรือต้มยำ
3. กุ้งแชบ๊วยหรือกุ้งขาว เป็นกุ้งทะเล มีตั้งแต่ตัวเล็กจนถึงตัวใหญ่ นิยมทำกุ้งอบวุ้นเส้น กุ้งอบเกลือ กุ้งผัดพริกไทยดำ กุ้งแชบ๊วยจืดว่า เนื้ออร่อยที่สุด เพราะหวาน นุ่ม เมื่อสุกแล้ว เนื้อไม่แข็ง เปลือกไม่แข็งมาก มีทั้งเปลือกสีขาว และสีเหลืองอ่อน ซึ่งขึ้นอยู่กับน่านน้ำที่จับได้
4. กุ้งขาวเกษตร เป็นกุ้งเลี้ยงน้ำจืด มีขายมากที่สุด หน้าตาใกล้เคียงกับกุ้งแชบ๊วย แต่เปลือกมีสีคล้ำมัน และเป็นเงากว่ากุ้งแชบ๊วย หัวจะติดกับลำตัวแน่นกว่ากุ้งแชบ๊วย แต่เมื่อสุกแล้วเนื้อจะแข็งกว่า และไม่หวานอร่อยเท่ากุ้งแชบ๊วย
5. กุ้งกุลาดำหรือกุ้งลาย เปลือกกุ้งจะสังเกตเห็นชัดเจนว่าเป็นลาย เนื้อเหนียว นุ่ม หวานอร่อย ไม่ค่อยจะมีวางขาย ราคาจะแพงกว่ากุ้งแชบ๊วย
6. กุ้งกุลาดำ ที่วางขายในตลาดเป็นกุ้งเลี้ยงเกือบทั้งหมด และเป็นกุ้งส่งออกประมาณ 80% มีเปลือกแข็ง หัวโต เมื่อสุกแล้วเนื้อจะแข็ง ไม่ค่อยอร่อย แต่สีจะแดงสวย ถ้าทำต้มยำจะสีแดงสวย มีมันลายน่ากิน หรือนำมาผัดผักสีของกุ้งจะติดกับสีของผัก
7. กุ้งตะกาดหรือกุ้งโอ้ก๊ เป็นกุ้งทะเลตัวไม่ใหญ่มาก เปลือกแข็ง มีหนวดสีแดงเรื่อยาวมาก เนื้อกุ้งเหนียวหวาน นำมาทำ “แฮกิ้น” ได้อร่อย ถ้าตัวเล็กนิยมนำมาทอดกรอบ แล้วผัดพริกเกลือ จะกรอบอร่อย กินได้ทั้งเปลือก
8. กุ้งฝอย เป็นกุ้งน้ำจืดตัวเล็กๆ ที่ซื้อ นได้จากท้องนา นิยมนำมาชุบแป้งทอด ต้องเลือกที่ยังไม่ตายชนิดที่ยังกระโดดอยู่