

อัญชุก ถั่วแดงญี่ปุ่น ถั่วอัญชุก (adzuki bean) มีเมล็ดถั่วสีแดงแต่ขนาดเล็กกว่าถั่วแดงหลวง ได้ทดลองนำเข้ามาปลูกบนที่สูงเมื่อปี พ.ศ. 2517 ในพื้นที่โครงการหลวงหนองเขียว และศูนย์พัฒนาโครงการหลวงขุนแปะ ซึ่งเกิดจากความร่วมมือระหว่างญี่ปุ่นกับไทย

ส่วนใหญ่จะใช้เมล็ดแห้งเป็นสำคัญใช้เป็นวัตถุดิบในอุตสาหกรรมการผลิตแป้งถั่ว (bean paste) ซึ่งชาวญี่ปุ่นนิยมใช้แป้งถั่วนี้ทำขนม

ถึงวันนี้ไม่มีใคร ไม่รู้จัก “ถั่ว” ในฐานะพืชเชิงการค้าของมนุษยชาติที่สร้างคุณประโยชน์ให้กับชาวโลกมานับศตวรรษ แต่ละครัวภูมิภาคล้วนมีปากะศิลป์ตำรับถั่วของตนเอง แต่สิ่งหนึ่งที่ทุกคนยอมรับในธัญพืชที่ชื่อว่า “ถั่ว” คือ โปรตีนอันทรงคุณค่าที่ราคาถูก เป็นทั้งผักพื้นบ้าน อาหารสร้างชาติในฐานะพืชเศรษฐกิจ ขณะเดียวกันก็เป็นอาหารริมรั้วคู่ครัวยามยากอีกด้วย

แหล่งที่มาของข้อมูล นิตยสารครัว ฉบับที่ 91 ประจำเดือน มกราคม 2545 หน้าที่ 67

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 11 เรื่องที่สอน เป็ยะชาววัง โดยครู เกศยา ยงภูมิพุกธา

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และการทำเป็ยะชาววังได้
2. บอกขั้นตอนการทำเป็ยะชาววังได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และประกอบอาชีพได้



2. รายการสอน

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| 1. เตรียมส่วนผสมแป้ง ไข่ถั่ว ไข่ฟัก | 2. ขั้นตอนการนวดแป้งชั้นนอก, ชั้นใน |
| 3. การผสมไข่ถั่ว, ไข่ฟัก | 4. การคลึง และการทำรูปร่างเป็ยะชาววัง |
| 5. การอบ และการบรรจุภัณฑ์ | |

3. วัสดุ อุปกรณ์/หนังสือ/ที่ต้องเตรียม

ถ้วยตวง	ช้อนตวง	เครื่องชั่ง	อ่างผสม	พายยาง
เครื่องผสมอาหาร	ถาดอบ	ไม้คลึงแป้ง	แปรงทานิช	เตาอบ

ส่วนผสมแป้งชั้นนอก

1. แป้งสาลีเนกประสงค์	1	กิโลกรัม	2. น้ำตาลทราย	300	กรัม
3. ไข่ไก่	2	ฟอง	4. น้ำ	300	กรัม
5. น้ำมันพืช	400	กรัม	6. แปะแซ	50	กรัม

ส่วนผสมแป้งชั้นใน

- | | | | | |
|----------------------------|------|--------------|-----|------|
| 1. แป้งสาลีเอนกประสงค์ 600 | กรัม | 2. น้ำมันพืช | 250 | กรัม |
|----------------------------|------|--------------|-----|------|

ส่วนผสมไส้ฝัก

- | | | | | | |
|-----------------------------|-----|----------|---------------------|-----|--------|
| 1. พริกเชื่อมหั่นสี่เหลี่ยม | 1 | กิโลกรัม | 2. หัวหอมเจียว | 100 | กรัม |
| 3. งาขาวคั่วบดพอแตก | 100 | กรัม | 4. มันหมูแข็งต้มสุก | 200 | กรัม |
| 5. น้ำตาลทราย | 100 | กรัม | 6. เกลือป่น | 2 | ช้อนชา |
| 7. ต้นหอมซอย | 50 | กรัม | 8. แป้งขนมโก๋ | 200 | กรัม |
| 9. น้ำสะอาด | 1 | ถ้วย | | | |

ส่วนผสมไส้ถั่วกวน

- | | | | | | |
|------------------------|-----|----------|---------------|-----|----------|
| 1. ถั่วเขียวเลาะเปลือก | 1 | กิโลกรัม | 2. น้ำตาลทราย | 1 | กิโลกรัม |
| 3. น้ำมันพืช | 500 | กรัม | 4. น้ำ | 500 | กรัม |
| 5. แปะแซ | 100 | กรัม | | | |

วิธีทำไส้ถั่ว

1. ถั่วเขียวแช่น้ำประมาณ 2-3 ชั่วโมง นำมาล้างให้สุก บดละเอียด
2. เติมน้ำตาลทราย, แปะแซ, น้ำมันพืช เดิมถั่วบดลงไปกวนจนส่วนผสมขึ้น
3. ใส่ น้ำมันพืชลงกวนต่อจนส่วนผสม ร้อนออกจากก้นกระทะ ยกลง พักไว้ให้เย็นสนิท
4. ชั่งน้ำหนักถั่วกวน ก้อนละ 100 กรัม

4. ลำดับขั้นการสอน/ลำดับขั้นการทำงาน

วิธีการแป้งชั้นนอก

1. ร่อนแป้งสาลีเอนกประสงค์
2. ละลายน้ำตาลทราย ไข่ไก่ น้ำ น้ำมันพืช แปะแซเข้าด้วยกัน
3. เทลงในอ่างแป้ง นวดจนส่วนผสมเข้ากันเนียนนุ่ม
4. พักแป้งไว้ 30 นาที
5. ตัดแบ่งแป้งก้อนละ 100 กรัม

วิธีทำแป้งชั้นใน

1. ร่อนแป้งสาลีเอนกประสงค์
2. เติมน้ำมันลงในอ่างแป้ง นวดพอเข้ากัน
3. ตัดแบ่งแป้งก้อนละ 40 กรัม

วิธีทำรูปร่าง

1. แผ่แป้งชั้นนอก วางแป้งชั้นในหุ้มให้มิด
2. กดแป้งให้แบน ใช้ไม้คลึงแป้งคลึงตามยาว พับทบสาม
3. คลึงแป้งตามยาวอีก 1 ครั้ง พับทบสาม
4. คลึงแป้งเป็นแผ่นกลม ห่อไส้
5. วางบนกระดาษสีเหลี่ยมขนาด 3×3 นิ้ว
6. กดก้อนแป้งให้แบนลง ตกแต่งให้กลมสวย
7. ประทับตราด้านบนขนมด้วยสีผสมอาหาร
8. พักไว้พอสีแห้ง คว้าหน้าขนมลงบนถาดที่ทาไขมัน
9. นำเข้าอบที่อุณหภูมิ 200°C จนหน้าขนมเหลือง
10. พลิกหน้าขนมขึ้น ทาผิวหน้าด้วยไข่ไก่
11. นำเข้าอบอีกครั้ง จนขนมสุก

วิธีทำไส้ฟัก

1. ผสมฟักเชื่อม มันหมูแข็ง งามข้าวคั่ว หัวหอมเจียว ต้นหอม น้ำตาลทราย เกลือป่น แป้ง ขนมหักเคล้าด้วยกัน เติมน้ำสะอาด เคล้าให้เข้ากัน
2. ชั่งน้ำหนักก้อนละ 100 กรัม วางไข่แดงตรงกลาง ประกบด้วยไส้ถั่วกวนก้อนละ 100 กรัม

สาระน่ารู้

ขนมเปี๊ยะน่าจะเป็นขนมอันดับแรก ๆ ที่ชาวจีนผู้จากบ้านนึกถึงและหาวิธีทำขึ้นเมื่ออยู่ต่างแดน ปัญหาเดียวที่ทำให้ติดขัด คือ แป้งสำหรับทำเปลือกขนม แต่เมื่อมีความต้องการ ก็สามารถนำเข้ามากับเรือสินค้า

เปลือกของขนมเปี๊ยะมีลักษณะเป็นแผ่นแป้งบาง ๆ ทับซ้อนกัน ละเอียดกับโครงสร้างของพายร่วนพายชั้น ของฝรั่งทั้งส่วนผสมและวิธีทำ ส่วนผสมคือมีแป้งสาลีกับไขมันและน้ำเย็น เหมือน ๆ กัน ส่วนวิธีทำก็คล้ายคลึงกับการทำแป้งพาย คือถ้าเป็นเปลือกแป้งชนิดร่วนก็เอาแป้งคลุกเคล้ากับไขมันและน้ำ แต่การผสมแป้งจะมีเทคนิคแตกต่างกันบ้าง และเมื่อใส่ไส้เข้าไปก็เลยยิ่งทำให้ขนมของจีนกับฝรั่งคู่นี้ที่แม้จะมีโครงสร้างอย่างเดียวกันแต่แตกต่างกัน ส่วนเปลือกแป้งประเภทที่เป็นชั้น ก็จะมีเทคนิคพับและรีดที่ต่างกันเล็กน้อยเรียกว่า เติมน้ำไปคนละทางแต่มาซึ่งจุดหมายเดียวกัน คือนำไปอบ แป้งที่สุกจะขึ้นเป็นชั้น ๆ บาง ๆ

โครงสร้างดังกล่าวทำให้ขนมเปี๊ยะแปลกและแตกต่างจากขนมไทย ในยุคก่อนขนมไทยไม่เคยใช้แป้งหมี่หรือแป้งสาลี แม้เปลือกขนมเปี๊ยะจะดูเป็นของใหม่ในยุคก่อน แต่ได้กลับคงความใกล้ชิดกับไทย ขนมเปี๊ยะจึงน่าจะเป็นหนึ่งในจำนวนขนมมากมายของจีนที่คนไทยรู้จักมานานไม่ต่ำกว่าสองถึงสามร้อยปี ขนมเปี๊ยะจึงจัดเป็นขนมที่มีเสน่ห์รวมอยู่ในตัว ความอร่อยและข้อดีอีกหลายอย่างทำให้ขนมเปี๊ยะสามารถนำมาต่อยอดให้มีรส กลิ่น และสีอย่างไทยได้สบาย ๆ การปรุงกลิ่น ให้มีกลิ่นหอมแบบขนมไทยใช้การอบควันเทียน

หรือใช้น้ำลอยดอกไม้วานไอ้ แต่งสีด้วยการผสมสีลงไปในเวลาวนคั้งด้วยน้ำใบเตย น้ำอัญชัน นอกจากนี้ก็อาจลดความมันความหวานลงเพื่อตอบสนองกระแสผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพขนมเปียะประยุกต์เหล่านี้มักทำเป็นลูกขอม ๆ กลมมนูน แบบที่เรียกกันว่าขนมเปียะดอกมะลิ กลายเป็นขนมเปียะไทยไปแล้วในขณะที่ขนมเปียะรูปกลมแบนแบบเดิมทั้งชิ้นเล็กชิ้นใหญ่ยังคงเห็นอยู่ตามร้านค้าไม่ว่าจะเป็นร้านชำเล็ก ๆ ไปจนถึงห้างร้านขนาดใหญ่ และไม่เพียงขนมเปียะเปลือกขาวประเภทตราต่าง ๆ ด้วยสีแดงบนขนมเพื่อความเป็นมงคล ขนมเปียะเป็นตัวอย่างขนมต่างแดนที่ผู้อย่างชาญฉลาดจนผดุงขึ้นมาอยู่ร่วมกับเจ้าถิ่นได้อย่างสันติ เพราะคุณสมบัติที่เอื้อประโยชน์แก่เจ้าของบ้านได้ขนมเปียะที่สามารถประนีประนอมให้พืชพรรณธัญญาหารของไทยได้แทรกตัวเข้าไปอยู่ในเปลือกได้ ทำให้เกษตรกรไทยพลอยมีรายได้ไปด้วย แม้วันวานจะผ่านไปนานโข ขนมเปียะก้อนเล็ก ๆ หากได้หายสาบสูญไป แต่ทราบโคที่ญาติผู้ใหญ่ยังคงนำมาใช้เป็นเครื่องเซ่นไหว้ตามเทศกาล เชื่อได้ว่าจะเป็นกำลังใจให้สงครามนักรบรุ่นเก๋อย่างขนมเปียะสามารถกักฟันผู้เพื่อรักษาเผ่าพันธุ์ขนมคนสู้กับตลาดขนมของมหาอำนาจต่อไป

แหล่งที่มาของข้อมูล ครัวฉบับประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2008

Vol .14 No. 164 คอลัมภ์ ALL About Food & Culture หน้าที่ 117 - 118

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 12 เรื่องที่สอน ซาลาเปาฟักทองไส้ผัก โดยครู เกศยา ยงภูมิพุทธา

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และขั้นตอนการทำซาลาเปาฟักทองไส้ผัก
2. สามารถทำซาลาเปาฟักทองไส้ผักได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และประกอบอาชีพได้

2. รายการสอน

1. เตรียมส่วนผสมและอุปกรณ์การทำซาลาเปาฟักทองไส้ผัก
2. การเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนการทำซาลาเปาฟักทอง
3. การเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนการทำไส้ผัก
4. การทำรูปร่าง
5. การนึ่ง

3. วัสดุ อุปกรณ์/หนังสือ/ที่ต้องเตรียม

ถ้วยตวง	ช้อนตวง	อ่างผสม	ที่ร่อนแป้ง	เครื่องชั่ง	พายยาง
หม้อนึ่ง	ไม้คลึงแป้ง				