

6 เมนูจากการถนอมอาหาร สู่การมีรายได้เสริมในครัวเรือน

1. ซอสมะเขือเทศ

ส่วนผสม

- มะเขือเทศทั้งลูก
แบบกระป๋อง 800
กรัม
- ไบโพรเพนฝรั่ง 1
กำมือ
- น้ำมันมะกอก 4-6 ช้อนโต๊ะ
- มะเขือเทศสด (หั่นเป็นชิ้นเล็ก) 2 ลูกใหญ่
- กระเทียม (หั่นเป็นแว่นเล็ก) 2 กลีบ
- เกลือ สำหรับปรุงรส
- พริกไทย สำหรับปรุงรส



วิธีทำซอสมะเขือเทศ

1. ตั้งไฟให้ร้อนปานกลาง ใส่น้ำมันมะกอกลงไป ตามด้วยกระเทียม ไบโพรเพนฝรั่ง มะเขือเทศสด และมะเขือเทศกระป๋อง ผัดให้เข้ากัน ไข่ช้อนตัก ๆ ให้มะเขือเทศเป็นชิ้นเล็ก ๆ ปรุงรสด้วยเกลือกับพริกไทย ไข่ไฟปานกลางรอให้ซอสเดือดและมะเขือเทศสุกและเสร็จแล้วนำมากรอง ไข่ช้อนนี้ ๆ เพื่อจะได้เนื้อผักที่ละเอียด
2. นำซอสกลับไปตั้งไฟอีกครั้ง ไข่กระทะใบเดิม อย่างล่างกระทะ เพราะยังมีกลิ่นหอมอยู่ ไข่ไฟปานกลาง เคี่ยวประมาณ 7-10 นาที เพื่อให้ซอสเข้มข้น พอเห็นว่าซอสเริ่มเกาะช้อนแสดงว่าไข่ได้แล้ว

2. มะม่วงแช่แข็ง

ส่วนผสม

- มะม่วงดิบ
- น้ำปูนใส
- เกลือ
- น้ำ
- น้ำตาลทราย



วิธีทำมะม่วงแช่แข็ง

1. ละลายเกลือกับน้ำปูนใสเข้าด้วยกัน เติрымไว้
2. ปอกเปลือกมะม่วงออกจนหมด ล้างให้สะอาดแล้วหั่นมะม่วงเป็นชิ้น ๆ ใส่ลงแช่ในน้ำปูนใสที่ผสมเกลือไว้ ปิดฝาให้สนิท พักทิ้งไว้ 1 คืน จากนั้นนำมะม่วงไปล้างให้สะอาด ตักขึ้นสะเด็ดน้ำ เติрымไว้
3. ใส่ น้ำและน้ำตาลทรายลงในหม้อ (อัตราส่วน 1:1) นำขึ้นตั้งไฟ คนผสมจนเดือดและน้ำตาลละลาย ยกออกจากเตา พักทิ้งไว้จนเย็นสนิท
4. ใส่มะม่วงลงแช่ในน้ำเชื่อม ปิดฝาให้สนิท แช่ทิ้งไว้ อย่างน้อย 1 คืน นำเข้าแช่เย็น พร้อมเสิร์ฟ

3. สตรอว์เบอร์รีกวน

ส่วนผสม

- สตรอว์เบอร์รีสด
หรือแช่แข็ง 1
กิโลกรัม
- กล้วยหอม 4 ลูก
- น้ำตาลทราย (ใส่
เพิ่มได้)
- เกลือ (ใส่เพิ่มได้)



วิธีทำสตรอว์เบอร์รีกวน

1. นำสตรอว์เบอร์รีและกล้วยมาปั่นให้ละเอียด เทผลไม้ปั่นลงในภาชนะหม้อหรือกระทะเพื่อทำการเคี่ยว ไข่ไฟแรงพอให้อุ่นและร้อน จากนั้นเปลี่ยนเป็นไฟกลาง เคี่ยวให้ข้นหนืด ก่อนจะพักทิ้งไว้ให้เย็น นำมาเทใส่กระทะตักไข่แล้วเกลี่ยให้เรียบ ความหนาประมาณ 2 มิลลิเมตร
2. ตั้งค่าตุ๋นลมร้อนที่อุณหภูมิ 55 องศาเซลเซียส ประมาณ 4 ชั่วโมง หรือจนแห้งสนิท หรือไข่วิธีตากแดด หรือไข่เตาอบไฟอ่อนอบไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งแห้งสนิท
3. เมื่อแห้งสนิทดีแล้ว ไข่กรรไกรตัดทั้งกระทะไข่ กะความกว้างตามชอบ ลอกออกจากกระทะไข่อย่างง่าย จากนั้นม้วนให้สวยงาม

4. กล้วยฉาบคาราเมล

ส่วนผสม

- กล้วยน้ำว้าดิบ 24 ลูก
- น้ำเย็นผสมน้ำมะนาว
เล็กน้อย (สำหรับแช่
กล้วย)
- น้ำตาลทรายไม่ฟอกสี 80 กรัม
- แอมะแซ 2 ช้อนชา
- วิปครีมชนิดจืด 50 กรัม
- เนยสดชนิดเค็ม 30 กรัม
- เม็ดมะม่วงหิมพานต์อบสุก 200 กรัม
- น้ำมันพืช (สำหรับทอด)



วิธีทำกล้วยฉาบเคลือบคาราเมล

1. นำกล้วยน้ำว้ามาปอกเปลือก แล้วแช่ลงในน้ำเย็นผสมน้ำมะนาว (เพื่อไม่ให้กล้วยเปลี่ยนสี) พักไว้
2. ผานกล้วยเป็นชิ้นบาง ๆ แล้วม้วนให้เป็นแท่งกลมวางเรียงใส่ถาด พักไว้ให้กล้วยหมาด ๆ
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืชพอร้อน ใส่กล้วยลงทอดจนเหลืองกรอบ ตักขึ้นพักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน แล้วนำกล้วยที่ทอดซึ่ง **300 กรัม**
4. ใส่น้ำตาลทรายไม่ฟอกสี เนะแซ วิปครีม และเนยสดลงในภาชนะ ยกขึ้นตั้งไฟ เคี่ยวจนส่วนผสมมีลักษณะข้น
5. ใส่กล้วยทอดกับเม็ดมะม่วงหิมพานต์ลงไป คลุกเคล้าเบา ๆ จนเข้ากันดี ยกลง พักไว้ให้เย็นสนิท บรรจุใส่ภาชนะ

5. สับปะรดกวน

ส่วนผสม

- เนื้อสับปะรด 1 กิโลกรัม (ใช้ได้ทั้งสับปะรดสดและสับปะรดกระป๋อง)
- น้ำตาลทราย 300 กรัม
- กลูโคสไซรัป 1 ซ้อนโต๊ะ (ใส่หรือไม่ใส่ก็ได้)



วิธีทำสับปะรด

1. สับเนื้อสับปะรดเป็นชิ้นเล็ก ๆ หรือนำไปปั่นด้วยเครื่องปั่นให้พวยหยาบ ๆ
2. เทเนื้อสับปะรดที่ปั่นแล้วใส่ลงในกระทะเทพลอน (หรือกระทะทองเหลือง) นำขึ้นตั้งไฟกลางอ่อน กวนไปเรื่อย ๆ รอจนส่วนผสมเริ่มเดือด
3. ใส่น้ำตาลทรายลงไปคนให้ละลายเข้ากัน กวนไป

เรื่อย ๆ จนส่วนผสมเริ่มแห้ง ประมาณ 1 ชั่วโมง เนื้อสับปะรดกวนจะเริ่มใส มีสีเข้มขึ้น และเหนียว จากนั้นปิดไฟพักไว้จนเย็นก่อนนำไปใส่ภาชนะที่มีฝาปิดมิดชิด

6. หมูฝอย

ส่วนผสม

- เนื้อหมู 500 กรัม
- หอมแดงซอย 1 ถ้วย
- น้ำปลา 1/2 ถ้วย
- เกลือ 1 ช้อนชา
- น้ำตาลทราย 1/2 ถ้วย
- น้ำตาลปีบ 1 ถ้วย
- ซอสปรุงรส 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำเปล่า 3 ช้อนโต๊ะ



วิธีทำหมูฝอยหวาน

1. นำเนื้อหมูแล้ให้หนาพอตัดมึ่สุ่ง่าย ต้มในน้ำร้อนสัก 45 นาที ตักขึ้นพักให้เย็น แล้วเอาซากหรือของหนั่กทุบให้เ็นแตก ทุบเยอะ ๆ จะได้มึ่่ง่าย แล้วก็ทำการฉีกในสูตรใช้ไม้เสียนลูกชิ้นช่วยในการฉีก
2. ซอยหอมแดงแล้วมึ่่งหอมแดงให้แห้ง แล้วนำมาเจียวกับน้ำมันให้เหลืองทองกรอบ ตักขึ้นพักไว้บนกระดาษอเนกประสงค์
3. เอน้ำมันที่เหลืองมาทอดหมูที่ฉีกไว้ ทอดจนเป็นสีเหลืองทองกรอบ ตักขึ้นสะเด็ดน้ำมัน
4. เอากระทะตั้งไฟอ่อน ใส่น้ำปลา เกลือ น้ำตาลทราย น้ำตาลปีบ ซอสปรุงรส และน้ำเปล่า แล้วเคี่ยวให้เหนียวนิดหน่อยไม่ต้องเหนียวมาก เมื่อน้ำตาลเหนียวได้ที่ก็เอาหมูฉีกทอดใส่กระทะ คลุกเคล้าให้เข้ากัน และใส่หอมเจียวกรอบ ๆ ลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากันดี



โครงการส่งเสริมและพัฒนาทักษะ
ฝีมือด้านอาชีพ
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566

การถนอมอาหาร



สร้างรายได้เสริม



เพิ่มเติมเงินในครัวเรือน



งานสวัสดิการและสังคม

สำนักปลัด

องค์การบริหารส่วนตำบลไม้จำศีล

โทรศัพท์ 035-632789