กระทบไหล่ 2 เชฟใหญ่ประจำโรงเจระดับตำนาน แชร์เคล็ดลับเมนูอร่อยจากกะทิ “อัมพวา”

ใกล้เข้ามาแล้วสำหรับเทศกาลกินเจ ประเพณีถือศีลกินผักที่สืบทอดกันมายาวนาน สำหรับปีนี้จะเริ่มขึ้นในวันที่ 20-28 ตุลาคม 2560 ซึ่งบางคนก็จะกินก่อนล่วงหน้าประมาณ 1-3 วัน เพื่อล้างท้องและลำไส้ให้สะอาด ปราศจากการตกค้างของเนื้อสัตว์ โดยปัจจุบันคนรุ่นใหม่หันมากินเจกันมากขึ้น เพื่อรักษาศีล กินเจชำระล้างจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ นอกจากนี้การกินเจยังเป็นการดูแลสุขภาพตัวเองอีกรูปแบบหนึ่ง

เมื่อเร็วๆ นี้ บริษัท เอเซียติค อุตสาหกรรมเกษตร จำกัด ผู้ผลิต แปรรูป และส่งออกผลิตภัณฑ์จากมะพร้าวรายใหญ่ของประเทศไทย ได้มอบผลิตภัณฑ์ “อัมพวา” (Ampawa) กะทิแท้ 100% ในขวด PET ที่ไม่ใช่มีดีแค่ขวด แต่คัดสรรกะทิที่ดีที่สุด พร้อมชวนอิ่มบุญ อิ่มใจ แบบสุขภาพดี ด้วยการร่วมสนับสนุนเทศกาลกินเจ ประจำปี 2560 ให้กับศาลเจ้าและโรงเจในระดับตำนานได้รังสรรค์เมนูอาหารเจด้วยการใช้กะทิ “อัมพวา” ปรุงอาหารทั้งคาวและหวาน ได้แก่ โรงเจวัดโพธิ์เย็น จังหวัดกาญจนบุรี โรงเจซิ่วฮกตั๊ว (โรงเจปากน้ำ) จังหวัดสมุทรสงคราม และโรงเจศาลเจ้าโจวซือกง ย่านเยาวราช กรุงเทพฯ

ณัฐพล วิสุทธิไกรสีห์ กรรมการผู้จัดการ บริษัท เอเซียติค อุตสาหกรรมเกษตร จำกัด กล่าวว่า เทศกาลกินเจเป็นประเพณีที่ปฏิบัติสืบทอดกันมาช้านาน ถือว่าเป็นช่วงที่ละเว้นจากการเบียดเบียนสัตว์และทำจิตใจให้บริสุทธิ์ บริษัทฯ จึงถือโอกาสนี้มอบกะทิแท้ 100% “อัมพวา” ที่คัดสรรจากมะพร้าวคุณภาพชั้นดี ขาว ข้น หอม มัน เหมือนกะทิคั้นสด เพราะคั้นทันทีตั้งแต่กะเทาะเปลือก และบรรจุลงในขวดกันรังสียูวีในระบบปลอดเชื้อที่ทันสมัย Cold Aseptic Filling Technology เพื่อเก็บรักษาความขาวข้นหอมมันของกะทิคั้นสดแบบธรรมชาติ รสชาติอร่อย ปราศจากการปรุงแต่ง เหมาะและสะดวกสำหรับการนำไปปรุงอาหารคาวและอาหารหวาน ให้กับโรงเจต่างๆ เพื่อร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการสืบสานเทศกาลกินเจ

พ่อครัวประจำโรงเจศาลเจ้าโจวซือกง วัย 63 ปี “ลุงจอร์จ – สมชาย เกตุมณี” เล่าให้ฟังว่า ศาลเจ้าโจวซือกง เป็นศาลเจ้าเก่าแก่ที่มีอายุอานามยาวนานถึง 230 ปี เป็นศูนย์รวมจิตใจของชาวไทยเชื้อสายจีนในประเทศไทย ซึ่งในช่วงเทศกาลกินเจแต่ละปีจะมีประชาชนแวะเวียนมากราบไหว้หลวงปู่โจวซือกงเป็นจำนวนมาก รวมๆ แล้วตลอดช่วงเทศกาลกินเจแต่ละปีอยู่ที่ระดับไม่ต่ำกว่า 1 หมื่นคน เมนูอาหารที่โรงเจศาลเจ้าโจวซือกงจะมีประมาณ 10 เมนูต่อวัน สลับสับเปลี่ยนหมุนเวียนกันไป สำหรับเมนูพระเอกของโรงเจศาลเจ้าโจวซือกงที่ขาดไม่ได้เลยก็คือ “คะน้าลุ้ย” หรือกะหล่ำปลีตุ๋นเห็ดหอม ซึ่งต้องใช้ความพิถีพิถันมาก ทั้งการเลือกกะหล่ำปลีที่มีน้ำหนักเบา เพราะต้อง

นำกะหล่ำปลีไปทอดน้ำมันก่อนน้ำมาตุ๋น นอกจากนี้ก็ยังมีเมนูมะเขือยาวผัด ข้าวต้มเผือก โปรตีนเกษตรผัดพริก ก๋วยจั๊บ ราดหน้า ผัดซีอิ๊ว ผัดหมี่กวางตุ้ง เป็นต้น สำหรับเมนูกะทิ เช่น แกงเขียวหวาน แกงเทโพ ส่วนเมนูของหวานก็จะเป็นพวกข้าวเหนียวเปียก หมี่หวาน สาคู และแกงบวดต่างๆ

“ผมทำหน้าที่พ่อครัวทำอาหารเจให้โรงเจศาลเจ้าโจวซือกงมา 20 กว่าปีแล้ว เคล็ดลับการทำอาหารของผมก็คือ น้ำสต็อคหรือน้ำซุปที่ใช้ในการปรุงอาหารจะทำจากเห็ดหอม อันนี้ถือเป็นส่วนประกอบสำคัญของทุกเมนู เสน่ห์ของน้ำสต็อคเห็ดหอมก็คือ ความหวานและหอม โดยส่วนประกอบของเห็ดหอมสามารถใช้ทำอาหารได้ทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นขาเห็ดหอมที่สามารถนำไปเข้าเครื่องปั่นเพื่อใช้แทนกระเทียม ด้วยการนำไปผัดแล้วใส่ลงในอาหารก็จะช่วยเพิ่มกลิ่นหอมให้กับอาหาร ส่วนดอกเห็ดหอมก็สามารถใช้เป็นส่วนประกอบในการทำอาหารเมนูอื่นๆ อีกมากมาย รสชาติอาหารที่โรงเจศาลเจ้าโจวซือกงไม่เป็นรองใคร เป็นสุดยอดโรงเจแห่งหนึ่งที่อาหารอร่อย” ลุงจอร์จ กูรูอาหารเจวัย 63 การันตีความอร่อย

สำหรับเมนูเด็ดที่ “ลุงจอร์จ” โชว์เสน่ห์ปลายจวักให้ชิม ก็คือ “ต้มข่าเห็ดเจ” ส่วนประกอบหลักๆ คือ ข่าอ่อนหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ เห็ดนางฟ้า (เห็ดอื่นๆ ตามใจชอบ) กะหล่ำปลี มะเขือเทศ มะขามเปียก พริกขี้หนู ใบมะกรูด เกลือ และพระเอกของเมนูนี้ก็คือ กะทิแท้ 100% ตรา “อัมพวา” ในขวด PET ที่ใช้งานได้อย่างสะดวกง่ายดาย วิธีทำเริ่มจากนำกะทิขึ้นตั้งไฟอ่อนๆ พอเดือดก็หั่นข่าเป็นแว่นๆ ฉีกใบมะกรูดใส่ลงหม้อ แล้วใส่เห็ดต่างๆ กะหล่ำปลี ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก และเกลือ ชิมรสให้พอดีแล้วยกลง ตามด้วยพริกขี้หนูทุบ แค่นี้ก็เป็นอันเสร็จสรรพร้อมรับประทานกับข้าวสวยหรือข้าวกล้องร้อนๆ ได้เลย

ปิดท้ายกันที่ “เฮียเล้ง-วิเชียร อมรชัยศักดา” วัย 60 ปี ดีกรีประสบการณ์ด้านการทำอาหารเจให้กับวัดโพธิ์เย็น จังหวัดกาญจนบุรี มายาวนานถึง 30 ปี บอกว่า วัดโพธิ์เย็นเป็นวัดแรกในประเทศไทยที่สามารถทำพิธีอุปสมบทพระภิกษุจีนนิกายมหายาน เมนูขึ้นชื่อของโรงเจวัดโพธิ์เย็นมีค่อนข้างเยอะ แต่หลักๆ ก็เห็นจะเป็น มะเขือยาวผัด แกงคั่วต่างๆ ที่ต้องใช้กะทิเป็นส่วนประกอบ ซึ่งในช่วงเทศกาลกินเจที่วัดโพธิ์เย็น แบ่งเป็น มื้อเช้า 5 เมนู กลางวัน 5 เมนู และเย็นอีก 5 เมนู รวมทุกมื้อแล้ววันละ 15 เมนู ปรับเปลี่ยนไปได้เรื่อยๆ รวมๆ แล้วมีมากกว่า 100 เมนู มีประชาชนเดินทางมาสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์วันละประมาณ 400-500 คน

“ปัจจุบันคนรุ่นใหม่ใส่ใจสุขภาพและหันมากินเจกันมากขึ้น เพราะอาหารเจให้ประโยชน์ต่อร่างกายดีต่อระบบขับถ่าย เคล็ดลับการทำอาหารเจที่ผมให้ความสำคัญมากๆ เลยก็คือ 1.ต้องสะอาดถูกหลักอนามัยทั้งอุปกรณ์ต่างๆ ที่ใช้ในโรงครัว ผักที่จะนำมาทำอาหาร เราจะนำมาแช่น้ำเกลือประมาณ 30 นาที เพื่อชะล้างสารพิษที่อาจจะตกค้างอยู่ 2.ต้องเป็นเมนูเพื่อสุขภาพ ผงชูรสเราจะไม่ใช้เลย พวกน้ำซุปก็ใช้ฟัก หัวไชเท้า กะหล่ำปลีมาทำเป็นซุป ซึ่งจะได้รสชาติความหวานจากธรรมชาติ เวลาทำเมนูผัด แกง หรือตุ๋นก็จะใช้น้ำซุปผักใส่ลงทุกเมนู และ 3.รสชาติอาหารเรียกได้ว่าครบเครื่องทั้งในเรื่องของความสด สะอาด ถูกสุขลักษณะ เมนูหลากหลาย ไร้ผงชูรส และที่สำคัญคือรสชาติต้องอร่อยด้วย” เชฟใหญ่แห่งโรงเจวัดโพธิ์เย็น กล่าว

อาหารเจหลายเมนูมีกะทิเป็นพระเอกหรือส่วนประกอบหลัก ยกตัวอย่างเช่น แกงคั่ว แกงบวด และแกงเผ็ด กะทิที่ดีมีคุณภาพต้องมีความหอม แตกมันเมื่อเคี่ยว ซึ่งจะทำให้อาหารที่ปรุงออกมามีรสชาติอร่อย โดยเมนูที่ “เฮียเล้ง” เลือกทำโชว์ก็คือ “แกงบวดฟักทอง” อย่างแรกเลยก็ต้องเลือกฟักทองแก่จัดที่มีความสดใหม่มีมัน ทดสอบได้จากการหยิกที่ผิวฟักทองแล้วสังเกตว่าจะมีมันๆ ออกมา ถ้าขาดความสดและความมันก็จะไม่อร่อย ส่วนกะทิต้องสดใหม่อย่าง กะทิอัมพวา ถือว่าได้รสชาติเหมือนคั้นสดจากธรรมชาติจริงๆ หลังจากได้วัตถุดิบที่สดใหม่แล้ว หั่นฟักทองเป็นชิ้นเล็กพอประมาณ นำฟักทองแช่ในน้ำปูนใสประมาณ 30 นาที แล้วล้างออก หลังจากนั้นเคี่ยวหางกะทิแท้ 100% “อัมพวา” กับน้ำตาลมะพร้าวด้วยไฟอ่อนๆ จนได้ที่แล้วใส่ฟักทองลงไป รอจนเนื้อฟักทองสุกและนุ่ม ใส่หัวกะทิและเกลือนิดหน่อยเพื่อตัดหวาน ต้มด้วยไฟอ่อนๆ ต่อจนเดือดแล้วปิดไฟ (ระวังอย่าให้กะทิแตกมัน เพราะจะทำให้ดูแล้วไม่น่ารับประทาน) จากนั้นตักใส่ถ้วย จะเสิร์ฟทันทีขณะร้อน หรือปล่อยไว้ให้เย็นก็ได้

“วัตถุดิบที่ดี สดใหม่ และความสะอาดเป็นหัวใจของการปรุงอาหาร โดยเฉพาะกะทิที่ให้รสชาติความหอม มัน และมีคุณค่าทางโภชนาการ กะทิแท้ 100% อัมพวา สามารถใช้แทนกะทิคั้นสดได้อย่างมีคุณภาพ ถือเป็นตัวช่วยสำคัญในเรื่องของความสะดวกสำหรับพ่อครัวโรงเจอย่างผม นอกเหนือจากความพิถีพิถันในการทำอาหารเจทุกเมนูครับ” เฮียเล้ง ทิ้งท้าย

“อัมพวา” กะทิแท้ 100% ภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งในการสนับสนุนวัตถุดิบให้กับโรงเจเพื่อการสร้างสรรค์เมนูอาหารเจให้สะดวกยิ่งขึ้น..อิ่มบุญ อิ่มท้อง อิ่มใจ สุขภาพดีกันถ้วนหน้าตลอดเทศกาลกินเจปีนี้!