

พรานทะเลชวนคนรุ่นใหม่เข้าครัวทำอาหารไทย



ปัจจุบันคนไทยมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เปลี่ยนแปลงไปมากและได้รับวัฒนธรรมการบริโภคอาหารจากต่างประเทศมากขึ้น ซึ่งอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิด

พรานทะเลชวนคนรุ่นใหม่เข้าครัวทำอาหารไทย ทำง่าย กินง่าย ได้ประโยชน์

ปัญหาโภชนาการจากการกินอาหารที่ไม่ถูกต้อง หรืออาหารที่ไขมันสูง ส่งผลให้สมดุลของสารอาหารเสียไป นำไปสู่การเกิดโรคภัยไข้เจ็บ และยิ่งเร่งความเสื่อมของร่างกายให้เพิ่มขึ้น บริษัท พรานทะเล มาร์เก็ตติ้ง จำกัด จึงจัดกิจกรรมเวิร์คชอป “เข้าครัวทำอาหารทะเลแบบไทยๆกับพรานทะเล” โดยเชฟลักษณ์ ซึ่งเป็นเชฟรุ่นใหม่แต่คร่ำหวอดในวงการอาหารไทยมานานนับ 10 ปี

วิมพ์วิภา ชานพงษ์ หรือคุณพิม ทายาทพรานทะเล (กรรมการบริหาร บ.พรานทะเล มาร์เก็ตติ้ง) กล่าวว่า “ทุกวันนี้คนรุ่นใหม่อาจจะห่างเหินกับอาหารไทย เนื่องจากมักนิยมรับประทานอาหารต่างชาติ ทั้งฝรั่ง ญี่ปุ่น เกาหลี และอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด ซึ่งบางครั้งอาจจะส่งผลในเรื่องสุขภาพ พรานทะเลจึงชวนคนรุ่นใหม่มาเข้าครัวทำอาหารไทยที่ใช้อาหารทะเลเป็นส่วนประกอบหลัก เพื่อเรียนรู้เทคนิคการทำอาหารไทยอย่างง่ายและสามารถนำไปประกอบอาหารเองได้ที่บ้าน อีกทั้งยังได้ร่วมภาคภูมิใจไปกับภูมิปัญญาไทยและอัตลักษณ์ของความเป็นไทยที่สอดแทรกมาไว้ในอาหารไทย จากคนรุ่นแล้วรุ่นเล่าสืบทอดกันมายาวนาน จนกลายเป็นตำรับอาหารไทยได้อย่างลงตัว เข้ากับภูมิอากาศและภูมิประเทศของบ้านเรา นอกจากนี้ การนำเนื้ออาหารทะเลมาทำอาหารไทย ทำให้ได้คุณค่า ยกกำลังสอง ได้ประโยชน์ทั้งตัวเครื่องเทศเครื่องปรุงและส่วนผสมหลักของอาหารไทยแล้ว ยังได้สารอาหารจากอาหารทะเล ทั้งโปรตีนคุณภาพดี ย่อยง่าย อุดมด้วยแร่ธาตุและวิตามิน มีกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย รสชาติอร่อยถูกปาก รับรองได้ว่ามีอันนั้นจะเป็นมือที่เจริญอาหารเป็นอย่างดี อยากรู้ก็มาชิมดีกว่าในเรื่องความสดและสะอาดของอาหารทะเล เพราะเสี้ง่ายด้วยอุณหภูมิที่ค่อนข้างร้อนในประเทศไทยประกอบกับการเก็บรักษาอาหารทะเลที่ไม่ถูกต้อง ปัจจุบันอาหารทะเลแช่แข็งจึงเป็นทางเลือกใหม่สำหรับคนรักสุขภาพและชื่นชอบอาหารทะเล เพราะวัตถุดิบผ่านการซื้อมาสดไว้ด้วยการแช่แข็งในอุณหภูมิต่ำกว่า -20 องศาเซลเซียส และยังผ่านกระบวนการผลิตที่ได้มาตรฐานระดับสากล ทำให้สะดวกและมั่นใจในเรื่องความสะอาดปลอดภัย เพื่อให้การรับประทานอาหารทะเลเป็นเมนูเพื่อสุขภาพที่แท้จริง

การนำเอาซีฟู้ดมาประกอบอาหารไทยนั้น เชฟลักษณ์ ศิริลักษณ์ รอดยันทน์ บอกว่าเหมาะและเข้ากันได้ดีมาก

อาหารทะเลมีประโยชน์และคุณค่าอาหารสูง รับประทานง่าย ยิ่งนำมาทำเป็นเมนูอาหารไทยที่มีเครื่องเทศเป็นสมุนไพร มีผักเป็นส่วนประกอบ รสชาติจัดจ้าน ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี ไม่อ้วน เคยมีบันทึกของชาวต่างชาติในสมัยโบราณกล่าวไว้ว่า อาหารการกินของชาวสยามนั้นไม่เน้นเนื้อสัตว์ใหญ่ หากแต่รับประทานผักใบเขียวและแหล่งเนื้อสัตว์พวกปลา จึงมีรูปร่างกะทัดรัดและแข็งแรงมาก จะเห็นได้ว่าคนโบราณมีอายุยืนและสุขภาพดีเพราะการเลือกรับประทานอาหารนั่นเอง สำหรับเมนูที่อยากแนะนำสำหรับมือใหม่ได้ลองทำ คือ แซลมอนหนึ่งมะนาว , ผู่ฉี ปลากระพง และยำค่าน้ำกรอบกุ้งลวก ด้วยกรรมวิธีการทำไม่ยุ่งยาก วัตถุดิบคุ้นเคยและหาซื้อง่าย ไม่ต้องกลัวอ้วน เหมาะกับคนรุ่นใหม่ที่ใส่ใจเรื่องสุขภาพ และยังมีรสชาติถูกปาก อาหารไทยมีหลายรสชาติผสมผสานอยู่ในจานเดียวกัน อาหารแต่ละรสจะส่งเสริมซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดความอร่อย

ทำน้ำราดปลาโดยโขลกพริกชี้หนู กระเทียม น้ำมะนาวสด น้ำปลา น้ำตาลเข้าด้วยกัน น้ำปลาแซลมอนไปหนึ่งในหม้อ น้ำเดือดพอสุก เคล็ดลับคือหนึ่งในน้ำเดือดจัดไฟแรงจัดเพียงไม่นาน ประมาณ5นาที เนื้อปลาจะกำลังสุกพอดี ทำให้ได้เนื้อปลาที่มีลักษณะนุ่มนวลไม่กระด้าง เทน้ำที่ออกจากการนึ่งให้หมดก่อนจะราดน้ำยำโรยด้วยกระเทียม ขึ้นฉ่าย และมะนาว

นำพริกชี้หนูแห้ง เกลือสมุทร ข่าแก่ ตะไคร้ซอย ผีวมะกรูดหั่น กระเทียมไทย หอมแดง และกะปิดี โขลกให้เข้ากัน เป็นน้ำพริกแกงเผ็ด หลังจากนั้นเคี่ยวหางกะทิให้เดือดใส่เนื้อปลากะพงลงเคี่ยวให้สุกพักไว้ ตั้งกระทะน้ำมันบนไฟกลาง ใส่น้ำพริกแกงลงผัดพอหอม ใสหัวกะทิ ผัดให้พอแตกมัน ใสกะทิที่เคี่ยวปลา พร้อมเนื้อปลา เคี่ยวให้น้ำพริกแกงแห้งขลุกขลิก ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปี๊บ ตักใส่จาน นำพริกชี้ฟ้าแดงหั่นแฉลบ ใบมะกรูดซอย และหัวกะทิ เคี่ยวราดแต่งหน้า

ทำน้ำยำโดยผสม น้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว ใสพริกชี้หนูและกระเทียม ล้างคะน้า ตัดใบออกจนเหลือแต่ยอดและใบอ่อน ปอกโคนแข็งออก นำไปลวกในหม้อน้ำเดือด ตักขึ้นแช่น้ำเย็นทันทีเพื่อคงความกรอบและสีเขียวไว้ นำผักมาหั่นท่อน นำกุ้งลวกต่อพอสุก นำคะน้า กุ้งลวกและหอมแดงซอยราดน้ำยำเคล้าให้เข้ากัน โรยต้นหอมผักชี

ครอบครัวฉายประยูรโกศล คุณแม่ ธัญธร นำลูกชายลูกสาว น้องก๊อฟ ปวันรัตน์ อายุ 25 ปีและน้องเจมส์ พศวัตติ อายุ 21 ปี มาทดลองทำอาหารไทยเองเป็นครั้งแรก เล่าว่า “ปกติคุณแม่จะเป็นคนทำอาหารในทุกมื้อ ลูกๆไม่ค่อยมีเวลา มาช่วยในครัว เพราะต้องเรียนหนังสือและทำกิจกรรมอย่างอื่น วันนี้จึงเป็นโอกาสที่ได้ให้คนรุ่นใหม่ได้รู้จักและลองทำอาหารไทย แม้จะเป็นเมนูง่ายๆ แต่ก็ เป็นแบบฝึกหัดอย่างดี และเป็นจุดเริ่มต้นทำให้ลูกหันมาสนใจอาหารไทยมากขึ้น”

ขณะที่น้องๆทั้งสองบอกว่า “เมื่อก่อนก็รู้สึกทำอาหารไทยยุ่งยาก แต่วันนี้พอได้มาเรียนรู้ว่า ไม่ยากอย่างที่คิดถ้าเรามี

การเตรียมวัตถุดิบให้พร้อม ใช้เวลาทำไม่นานเลย ออกมาสีส้มและรสชาติน่ารักประทาน ที่สำคัญไม่ต้องกลัวเรื่องน้ำหนักด้วย ปกติชอบกินอาหารเกาหลีและพวกอาหารฟาสต์ฟู้ด แต่เมื่อวันนี้เมื่อมาเรียนอาหารไทยอย่างจริงจังก็ทำให้ได้รู้สึกถึงความภาคภูมิใจในความเป็นอาหารของชาติเรา คนโบราณเก่งมากที่ได้คิดค้นสูตร เอาส่วนผสมนี้ออกมาเป็นเมนูที่มีรสชาติเข้ากันและได้ประโยชน์ด้วย”

อาหารไทยจึงกลายเป็นอาหารเพื่อสุขภาพได้ไม่ยาก หากรู้จักเลือกสรรวัตถุดิบและเรียนรู้กรรมวิธีการปรุงที่เหมาะสม แม้แต่ชาวต่างชาติเองก็ยังนิยมอาหารไทยและอาหารไทยก็โด่งดังไปแล้วทั่วโลก เราเป็นคนไทยอย่าหลงลืมที่จะร่วมภาคภูมิใจและช่วยสืบสานต่อไปในอนาคต