

รายการพัฒนาอาชีพ ชุด เส้นหรีสไทย

เรื่อง ข้าวจี

ภาพรวม

คนไทยที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ทางภาคเหนือและอีสาน นิยมการบริโภค ข้าวเหนียว เป็นอาหารหลัก กินคู่อาหารตำรับต่างๆ ได้อย่างเอร็ดอร่อยลงตัว นอกจากนี้ ยังมีการสร้างสรรควิธีการบริโภคอย่างหลากหลาย ในโอกาสต่างๆ กันไป

เมนู ข้าวจี เป็นเมนูหน้าหนาวในสมัยก่อน ที่ญาติพี่น้อง เพื่อนพ้อง ต่างมาล้อมวงผิงกองไฟเพื่อให้เกิดความอบอุ่น แล้วสร้างสรรคตำรับอาหารนี้ เพื่อให้กินกันไป คุยกันไป มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ทั้งยังเป็นอาหารที่ทำง่าย กินง่าย เอร็ดอร่อยแตกต่างไปจากการกินข้าวเหนียวหนึ่งปกติ ต่อมาจึงนิยมแพร่หลายจนมีการปรุงจำหน่ายไปในภาคอื่นๆ ของประเทศด้วย

ตำรับ

ข้าวเหนียวหุงสุกประมาณ 250 กรัม
ไข่ไก่ 2 ฟอง
เกลือป่น ครึ่งช้อนชา
ซีอิ้วขาว 1 ช้อนชา
พริกไทยป่น ครึ่งช้อนชา
ตีไข่ ใส่เครื่องปรุงรสทั้งหมด ตีให้เข้ากัน

วิธีทำ

นำข้าวเหนียวหนึ่งสุกแล้วมาปั้นให้แน่น จะเป็นแผ่นหรือเป็นก้อนกลมก็ได้ แต่ชิ้นไม่ใหญ่นัก
นำข้าวเหนียวมาชุบไข่ที่ปรุงรส
นำไปจีให้ไข่ที่เคลือบอยู่สุกร้อน
อาจจิ้มเครื่องจิ้มตามชอบ เช่น น้ำพริกต่างๆ

เส้นหรีสไทย 1) ใช้การจีให้ร้อน ทำให้ไข่ที่เคลือบข้าวสุกและซึมไปในเนื้อข้าว

2) ทั้งปรุงรสข้าว และปรุงรสการสนทนารอบกองไฟ ให้เอร็ดอร่อยลงตัว

3) สร้างสรรคเมนูง่ายๆ ด้วยวัตถุดิบง่ายๆ

แบบทดสอบ จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องตามความเข้าใจของท่าน

- 1) ข้าวจีเป็นเมนูพื้นถิ่นทางภาคใด
 - ก. ภาคเหนือและภาคอีสาน
 - ข. ภาคกลางและภาคใต้
 - ค. ภาคอีสานและภาคกลาง
 - ง. ภาคเหนือและภาคกลาง
- 2) วัตถุดิบที่ใช้ในปรุงข้าวจีประกอบด้วยอะไรบ้าง
 - ก. ข้าวสุกและไข่
 - ข. ข้าวเหนียวและไข่
 - ค. ข้าวเหนียวและหมู
 - ง. ข้าวสุกและหมู
- 3) การปรุงข้าวจีให้สุกใช้กระบวนการใด
 - ก. ทอดด้วยน้ำมัน
 - ข. นึ่ง
 - ค. ย่างหรือจี้กับกระทะ
 - ง. ถูกทุกข้อ
- 4) ข้อใดเป็นเครื่องปรุงรสของข้าวจี
 - ก. น้ำปลา พริกไทย
 - ข. น้ำปลา น้ำตาล
 - ค. เกลือ พริกไทย
 - ง. เกลือ น้ำตาล
- 5) คุณค่าแฝงที่ได้รับจากการบริโภคข้าวจีตามวิถีดั้งเดิมคืออะไร
 - ก. ความสัมพันธ์ในครอบครัว
 - ข. การใช้ของที่มีอยู่อย่างคุ้มค่า
 - ค. การถนอมอาหาร
 - ง. ถูกทุกข้อ