

## รายการพัฒนาอาชีพ ชุด กินง่าย ขายคล่อง

เรื่อง ข้าวจี

ภาพรวม คนไทยที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ทางภาคเหนือและอีสาน นิยมการบริโภค ข้าวเหนียว เป็นอาหารหลัก กินคู่อาหารตำรับต่างๆ ได้อย่างเอร็ดอร่อยลงตัว นอกจากนี้ ยังมีการสร้างสรรค์วิธีการบริโภคอย่างหลากหลาย ในโอกาสต่างๆ กันไป

เมนู ข้าวจี เป็นเมนูหน้าหนาวในสมัยก่อน ที่ญาติพี่น้อง เพื่อนพ้อง ต่างมาล้อมวงผิงกองไฟเพื่อให้เกิดความอบอุ่น แล้วสร้างสรรค์ตำรับอาหารนี้ เพื่อให้กินกันไป คยุกันไป มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ทั้งยังเป็นอาหารที่ทำง่าย กินง่าย เอร็ดอร่อยแตกต่างไปจากการกินข้าวเหนียวหนึ่งปกติ ต่อมาจึงนิยมแพร่หลายจนมีการปรุงจำหน่ายไปในภาคอื่นๆ ของประเทศด้วย

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

วิธีทำ นำข้าวเหนียวหนึ่งสุกแล้วมานั้นให้แน่น จะเป็นแผ่นหรือเป็นก้อนกลมก็ได้ แต่ชิ้นไม่ใหญ่นัก  
นำข้าวเหนียวมาชุบไข่ที่ปรุงรส  
นำไปจี่ให้ไข่ที่เคลือบอยู่สุกร้อน  
อาจจี่เครื่องจิ้มตามชอบ เช่น น้ำพริกต่างๆ ลาบ ส้มตำ

### เคล็ดลับขายคล่อง

- 1) ขายคู่กับเครื่องจิ้มเครื่องเคียง เพิ่มมูลค่า ทำให้ได้ราคาดีกว่าขายข้าวเหนียวหนึ่ง
- 2) ขายคู่เนื้อสัตว์ปิ้งย่าง เช่น ข้าวจี+หมูปิ้ง ข้าวจี+ไก่ย่าง เป็นต้น
- 3) ทำเป็นข้าวจียัดไส้ คือนำหมู/ไก่ย่าง หมู/ไก่ทอด ยัดไส้ข้าวเหนียว ก่อนนำไปชุบไข่แล้วจี่

**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) เคล็ดลับในการปรุงข้าวจีเพื่อการขายคืออะไร
  - ก. เพิ่มเครื่องเคียง
  - ข. เปลี่ยนรูปร่าง
  - ค. จับคู่กับไก่ย่าง
  - ง. ถูกทุกข้อ