

เอกสารส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาอาชีพ

น้ำผักสะทอนไต้หวัน



ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอด่านซ้าย
สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกโรงเรียนและการศึกษาตามอัธยาศัยจังหวัดเลย
สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกโรงเรียนและการศึกษาตามอัธยาศัย
สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

เอกสารฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อส่งเสริมสนับสนุนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาอาชีพ สำหรับนักเรียน นักศึกษา และประชาชนผู้สนใจทั่วไป มีเนื้อหาเกี่ยวกับการ ศึกษาเรียนรู้เรื่องการแปรรูป “ผักสะทอน” สมุนไพรท้องถิ่น ผู้ศึกษาค้นคว้าสามารถเกิดทักษะในการสกัดสารปรุงแต่งรสชาติอาหารจากพืชสมุนไพรที่มีอยู่ในท้องถิ่น รวมทั้งนำความรู้ในทักษะที่เกี่ยวข้องไปใช้ในการดำเนินวิถีชีวิตและสร้างรายได้ให้กับครอบครัว และชุมชน

ในการพัฒนาหลักสูตร/เนื้อหาในเอกสารประกอบการเรียนรู้เพื่อพัฒนาอาชีพ ฉบับนี้ สำเร็จลงได้ด้วยความร่วมมือจากเจ้าหน้าที่ คณะครู กศน. ที่ให้ข้อเสนอ ข้อคิดเห็นอันเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาหลักสูตร/เนื้อหา ดังกล่าว ผู้จัดทำ ขอขอบคุณทุกท่านไว้ในโอกาสนี้ หวังว่าเอกสารฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อเจ้าหน้าที่ ครู กศน. นักเรียน และผู้เกี่ยวข้องตลอดจนผู้สนใจทั่วไป ตามสมควร

กศน.อำเภอด่านซ้าย

สารบัญ	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
ใบความรู้ที่ 1 ถิ่นกำเนิดแหล่งที่มาและลักษณะของผักสะทอน	1
ใบความรู้ที่ 2 เทคนิคการเลือกใช้วัตถุดิบและอุปกรณ์ในการทำน้ำผักสะทอน	3
ใบความรู้ที่ 3 กรรมวิธีการทำน้ำผักสะทอน และนำน้ำผักสะทอนมาประกอบอาหาร	4
ใบความรู้ที่ 4 การขายและการตลาดการพัฒนาผลิตภัณฑ์น้ำผักสะทอน	12
บรรณานุกรม	13
คณะผู้จัดทำ	14

ใบความรู้ที่ 1 ถิ่นกำเนิดแหล่งที่มาและลักษณะของผักสะทอน

ท้องถิ่นแต่ละแห่งต่างมีลักษณะทางธรรมชาติ เช่น ภูเขา แม่น้ำ ความสูงของพื้นที่ และลักษณะทางวัฒนธรรมที่มีความแตกต่างกันออกไป ในความแตกต่างเหล่านั้นมักมีความโดดเด่นที่เป็นสิ่งดึงดูด อันแสดงถึงลักษณะพิเศษที่ปรากฏให้คนทั่วไปเห็นอย่างเด่นชัด เป็นความโดดเด่นเฉพาะตัวหรือเฉพาะสังคมที่ทำให้ท้องถิ่นนั้นต่างจากท้องถิ่นอื่น ลักษณะเด่นที่ปรากฏทั้งทางธรรมชาติและสังคมวัฒนธรรมนี้ถือเป็นเอกลักษณ์ของ ท้องถิ่นอำเภอด่านซ้าย จังหวัดเลย อำเภอชาติตระการและอำเภอนครไทย จังหวัดพิษณุโลก

ใน บางบริเวณมีอากาศที่หนาวเย็นเกือบตลอดทั้งปี ทำให้บริเวณพื้นที่เหล่านี้มีพืชพันธุ์ไม้ที่หลากหลาย และเป็นพืชที่เกิดเฉพาะท้องถิ่น ผู้คนในท้องถิ่นเหล่านี้จึงมีวัฒนธรรมการกินที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะท้องถิ่น โดยใช้พืชพันธุ์พื้นบ้านที่เกิดขึ้นในท้องถิ่นมาประกอบอาหารและถนอมเป็น อาหารที่สามารถเก็บไว้รับประทานได้นาน ซึ่งพืชพันธุ์ที่จะกล่าวถึงนี้นั่นก็คือ "ต้นสะทอน" หรือที่รู้จักกันในชื่อ "สะทอน" เป็นไม้ยืนต้นตระกูลถั่วที่มีอายุยืนหลายร้อยปี ลักษณะทรงพุ่ม โดยจะแตกยอดอ่อนในช่วงเดือนมีนาคมถึงเมษายน ชาวบ้านในท้องถิ่นนิยมนำใบมาหมักและเคี้ยว ด้วยกรรมวิธีที่สืบทอดกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษนับร้อยปี เพื่อนำน้ำจากใบสะทอนมาปรุงรสอาหาร เพิ่มรสชาติอาหารให้อร่อย อันเป็นเอกลักษณ์ของชาวบ้านในท้องถิ่นนั้น

น้ำ ปรุงรสจากใบสะทอน เป็นน้ำปรุงรสที่เกิดจากภูมิปัญญาของชาวบ้านในพื้นที่ซึ่งได้จากการนำใบสะทอนมาทำการหมักตามกรรมวิธี ให้น้ำปรุงรสที่ใช้แทนน้ำปลาหรือน้ำปลาร้าเนื่องจากบริเวณนี้เป็นพื้นที่ ราบลุ่มภูเขา ไม่มีปลามากเหมือนในบริเวณที่ราบลุ่มแม่น้ำ จึงต้องมีการใช้ภูมิปัญญาในการนำพันธุ์ผักพื้นบ้านมาทำการหมักเป็นน้ำปรุงรส ทดแทน ซึ่งน้ำปรุงรสที่ได้จากการหมักใบสะทอน มีกลิ่นและสีเหมือนน้ำปลามาก จึงถือว่าน้ำปรุงรสจากใบสะทอนเป็นอาหารหมักพื้นบ้านชนิดหนึ่งที่มีการถ่ายทอดสืบทอดกันมาจนถึงปัจจุบัน

อีก ทั้งวัตถุดิบที่ใช้ในการผลิต น้ำปรุงรสผักสะทอน เป็นวัตถุดิบที่มีเฉพาะในท้องถิ่นและเกิดตามฤดูกาล ทำให้มีการผลิตที่ไม่ต่อเนื่อง รวมทั้งยังไม่มีมีการเผยแพร่ถึงคุณค่าประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการที่มีอยู่มาก มายในน้ำปรุงรสจากผักสะทอนให้เป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย เหตุผลดังกล่าวทำให้น้ำปรุงรสจากผักสะทอนไม่ค่อยเป็นที่รู้จักและยังไม่ได้ ได้รับความนิยม หากไม่มีการเผยแพร่หรือเก็บรวบรวมองค์ความรู้และพัฒนากระบวนการผลิตเพื่อให้ ได้ผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพ น้ำปรุงรสจากผักสะทอนอาจเป็นเพียงตำรานานอาหารหมักพื้นบ้านที่คนรุ่นหลังจะเห็นแค่เพียงในเอกสารหรือการบอกเล่าต่อกันเท่านั้น



ผักสะทอนเป็นพืชยืนต้นขึ้นตามพื้นที่ภูเขาสูงมีมาเป็นร้อยๆปี ลักษณะเป็นพืชทรงพุ่มแตกใบอ่อนในเดือนมีนาคมถึงเมษายนชาวบ้านนิยมนำใบอ่อนผักสะทอนมาหมักเพื่อให้เป็นน้ำปลาจากพืชและนำไปปรุงอาหารชนิดต่างๆซึ่งน้ำผักสะทอนมีคุณค่าทางอาหารมีโปรตีนและวิตามินได้นำใบผักสะทอนมาแปรรูปเป็นน้ำผักสะทอนด้วยภูมิปัญญาดั้งเดิมสำหรับปรุงอาหารประเภทแกงอ่อม แกงฉั่ว ส้มตำ น้ำพริกน้ำผักสะทอน

ใบความรู้ที่ 2 เทคนิคการเลือกใช้วัตถุดิบและอุปกรณ์ในการทำน้ำผักสะ

วัตถุดิบที่ใช้ในการผลิต น้ำปรุงรสผักสะทอน เป็นวัตถุดิบที่มีเฉพาะในท้องถิ่นและเกิดตามฤดูกาล ลักษณะเป็นพืชทรงพุ่มแตกใบอ่อนในเดือนมีนาคมถึงเมษายนในที่ราบเชิงเขาจะมีปีละครั้ง เราจะใบมาตำให้ละเอียดแล้วนำไปหมักไว้ประมาณ 3 คืนมันคนทุกวันจากนั้นนำมาปั่นเอาแต่น้ำแล้วนำไปรอกกะผ้าขาวบางก่อนลงไปต้มเคี่ยวจนแห้งเป็นสีดำหรือสีน้ำตาลจะได้น้ำผักรสชาติหอมหวาน และคุณประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการที่มีอยู่มาก มายในน้ำปรุงรสจากผักสะทอนให้เป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย

วัสดุ และอุปกรณ์

1. ใบสะทอน
2. ครกกระเดื่อง
3. กระทะใบบัว
4. ผ้าขาวบาง
5. กระซอน
6. โองม้งกร หรือ ภาชนะอื่นๆ
7. เกลือสำหรับปรุง



ใบความรู้ที่ 3 กรรมวิธีการทำน้ำผักสะทอน และนำน้ำผักสะทอนมาประกอบอาหาร

วิธีการทำ



ภาพที่ 1

1. นำใบสะทอนที่แตกยอดอ่อนในช่วงเดือนกุมภาพันธ์-มีนาคมมาล้างน้ำให้สะอาดและนำไปผึ่งแดดพอสะเด็ด



ภาพที่ 2

1. นำ ใบสะทอนที่ล้างแล้ว ไปตำในครกกระต๋องจนละเอียดโดยระหว่างการตำเติมน้ำลงในครกกระต๋องให้เกิด ความชื้นจะทำให้ใบสะทอนละเอียดได้ง่ายขึ้น



ภาพที่ 3

3. ผักสะทอนที่ตำละเอียดแล้ว นำออกจากครกไปใส่ในโถง หมักแช่เป็นเวลา 3 คืน โดยในตอนเช้าและเย็นของทุกวัน ทำการคลุกเคล้าให้เข้ากันอย่างทั่วถึง



ภาพที่ 4

4.เมื่อครบกำหนดให้ปั้นแล้วนำหวดหรือภาชนะมากรองเอาเศษใบผักสะท้อนเหลือไว้เฉพาะน้ำที่หมักแช่แล้วเท่านั้น



ภาพที่ 5

5. นำน้ำผักสะทอนที่กรองแล้วใส่ลงในกระทะและเคี่ยวด้วยไฟแรง หากมีฟองให้ทำการช้อนเอาฟองออก เคี่ยวต่อไปเรื่อยๆ จนน้ำหมักมีสีน้ำตาล



ภาพที่ 6

6. เมื่อเคี่ยวจนได้ที่แล้ว ตักน้ำผักสะทอนที่ผ่านการต้มใส่ลงในหม้อที่เตรียมไว้และทิ้งให้เย็นไว้ 1 คืน



ภาพที่ 7

7. นำน้ำผักไปกรองด้วยผ้าขาวบางและบรรจุขวดเอาไว้ ปิดฝาให้แน่น

น้ำผักสะทอน คือ น้ำที่ได้จากใบสะทอน นำมาผ่านกระบวนการ ตำ หมัก และต้ม โดยน้ำผักสะทอนหนึ่งปีจะสามารถทำได้เพียงปีละหนึ่งครั้ง คือเดือนมีนาคมถึงกลางเดือนเมษายน น้ำผักสะทอนเป็นน้ำที่ใช้ปรุงรสอาหาร คล้ายซอสปรุงรส ช่วยเพิ่มรสชาติอาหารและยังเพิ่มคุณค่าทางอาหารได้อีกด้วย น้ำผักสะทอนสามารถนำมาปรุงรสอาหารได้แก่ ส้มตำ น้ำจิ้มผลไม้ น้ำพริก ต้ม ผัด แกง ยำ

อีกทั้งวัตถุดิบที่ใช้ในการผลิต น้ำปรุงรสผักสะทอน เป็นวัตถุดิบที่มีเฉพาะในท้องถิ่นและเกิดตามฤดูกาล ทำให้มีการผลิตที่ไม่ต่อเนื่อง รวมทั้งยังไม่มีการเผยแพร่ถึงคุณประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการที่มีอยู่มากมายในน้ำปรุงรสจากผักสะทอนให้เป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย เหตุผลดังกล่าวทำให้น้ำปรุงรสจากผักสะทอนไม่ค่อยเป็นที่รู้จักและยังไม่ได้ได้รับความนิยม หากไม่มีการเผยแพร่หรือเก็บรวบรวมองค์ความรู้และพัฒนากระบวนการผลิตเพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพ น้ำปรุงรสจากผักสะทอนอาจเป็นเพียงตำนานอาหารหมักพื้นบ้านที่คนรุ่นหลังจะเห็นแค่เพียงในเอกสารหรือการบอกเล่าต่อกันเท่านั้น...

ช่วงระหว่างที่หมักอยู่ต้องคอยคนไม่ให้ใบสะทอนเน่า เมื่อครบ 2-3 วัน กรองน้ำหมักใบสะทอนออกจนเหลือกาก จากนั้นนำไปต้มที่กระทะไฟพอประมาณ คนไปประมาณ 7-8 ชั่วโมง จากนั้นใบสะทอนสีเขียวจนเป็นสีดำใสสะอาด พักให้เย็นน้ำใส่ขวดน้ำปลาเก็บไว้กินทั้งปี หรือเหลือเก็บนำมาขายในราคาขวดละ 100 บาท เป็นภูมิปัญญาดั้งเดิมตั้งแต่บรรพบุรุษมานานแล้ว

สำหรับน้ำผักสะทอน มีคุณค่าทางอาหารมีโปรตีนและวิตามิน หอม อร่อย หวานนิด อร่อยอย่าบอกใคร เอามาปรุงอาหารแทนน้ำปลา ใส่ปรุงอาหารประเภทผัดผัดผัด แกงอ่อม แกงขี้ไก่ ส้มตำ น้ำพริกบ้านนา มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายได้แก่โปรตีน แคลเซียม ป้องกันท้องอืด ท้องเฟ้อ และผู้ที่กินอาหารเจ สามารถนำไปเป็นน้ำปรุงรสอาหารได้ดี และมีคุณค่าทางโภชนาการอย่างมาก.

ผักสะทอนน้ำผักสะทอนชาวบ้านด่านซ้ายพิษพื้นบ้านใช้ปรุงรสแทนน้ำปลา



ใบความรู้ที่ 4 การขายและการตลาดการพัฒนา ผลิตภัณฑ์น้ำผักสะทอน

วัตถุดิบที่ใช้ในการผลิต น้ำปรุงรสผักสะทอน เป็นวัตถุดิบที่มีเฉพาะในท้องถิ่นและเกิดตามฤดูกาลผักสะทอนลักษณะเป็นพืชทรงพุ่มแตกใบอ่อนในเดือนกุมภาพันธ์ถึงมีนาคมของทุกปี พบมากในเขตพื้นที่อำเภอด่านซ้าย จ.เลย จนมาปัจจุบันได้รับความนิยมอย่างกว้างขวาง ผลิตน้ำผักสะทอนซึ่งเกิดจากภูมิปัญญาของชาวบ้าน นอกจากสร้างรายได้แล้วให้กับชุมชนและท้องถิ่นแล้วยังทำให้ชุมชนแข็งแรง สิ่งแวดล้อมยั่งยืน เกิดความรัก ความสามัคคีช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เพราะการทำน้ำผักสะทอน อยากที่จะทำคนเดียวได้

ต้นทุนในการผลิตแทบจะไม่มีเลยเพราะชาวบ้านในชุมชนช่วยกันทำทำเสร็จก็แบ่งกันไปกินเหลือจากที่เก็บไว้กินแล้วก็จะแบ่งขายเพื่อเป็นรายได้มาใช้จ่ายในครอบครัว

ด้านการตลาดกำลังเริ่มเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลายน้ำผักสะทอนไท่ด้านหาซื้อได้ในพื้นที่ อ.ด่านซ้าย จ.เลยเอามาปรุงอาหารแทนน้ำปลา ใส่ปรุงอาหารประเภทเมี่ยงโค้น แกงอ่อม แกงขี้สืมตำ น้ำพริกบ้านนา มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายได้แก่โปรตีน แคลเซียม ป้องกันท้องอืด ท้องเฟ้อ และผู้ที่กินอาหารเจ สามารถนำไปเป็นน้ำปรุงรสอาหารได้ดี และมีคุณค่าทางโภชนาการอย่างมาก.

รูปแบบของการจำหน่ายและผลิตภัณฑ์ เราจะนำเอาน้ำผักสะทอนไปจุใส่ลงในขวดแก้วขวดเล็กเราจะขายในราคาขวดละ 50 บาท ขวดใหญ่ราคา 100 บาท วางขายในตลาดชุมชนใกล้บ้าน

ช่วงระหว่างที่หมักอยู่ต้องคอยคนไม่ให้ใบสะทอนเน่า เมื่อครบ 2-3 วัน กรองน้ำหมักใบสะทอนออกจนเหลือกาก จากนั้นนำไปต้มที่กระทะไฟพอประมาณ คนไปมาประมาณ 7-8 ชั่วโมง จากนั้นใบสะทอนสีเขียวจนเป็นสีดำใสหรือน้ำตาลแล้วใบอ่อนแก่ของใบผักสะทอนนำมากรอกให้ผ้าขาวบาง พักให้เย็นน้ำใส่ขวดน้ำปลาเก็บไว้กินทั้งปี



<https://th.wikibooks.org/wiki/การตลาด...>

numsatom.blogspot.com/p/blog-page_13.html

<https://www.thairath.co.th/content/889755>

www.dasta.or.th/dastaarea5/th/component/k2/item/128-128

<https://kaijeaw.com/น้ำผักสะทอน>

คณะผู้จัดทำ

คณะที่ปรึกษา : นายคำพันธ์

สุพรรณอินทร์ผอ.กศน.อำเภอด่านซ้าย

คณะทำงาน : นายจิรภัทร

นามพutha ครู

นางนฤนาถ

ไพศาลธรรม ครูอาสาสมัครการศึกษาออกโรงเรียน

นางสาวนฤมล

ราชพัฒน์ ครูอาสาสมัครการศึกษาออกโรงเรียน

นายพนม

พรหมอาภา ครูกศน.ตำบล

นางปัญจพร

มณีกันตา ครูกศน.ตำบล

นางกรรจิตา

จันทสร ครูศูนย์การเรียนรู้ชุมชน