

### ข้าวเม่าหมี (ต่อ)

#### วิธีทำ

1. คั่วข้าวเม่าให้กรอบหรือทอดก็ได้ ทอดกึ่งแห้ง และเต้าหู้ ซึ่งหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ให้เหลืองกรอบ
2. โขลกกระเทียมให้ละเอียดผสมพริกไทย คั่วในน้ำมันพืชพอเหลืองมีกลิ่นหอมยกลง
3. ใส่ข้าวเม่า กุ้งแห้ง เต้าหู้ ผักชี เกลือ น้ำตาลทรายลงในกระทะบนเตาไฟอ่อน คลุกให้เข้ากัน ยกลงจากเตาไฟทิ้งให้เย็น บรรจุใส่ขวดโหลหรือภาชนะปิดสนิทเพื่อรักษาความกรอบ

\*\*\*\*\*

### 3. บำบิ่นข้าวเม่า

ส่วนผสม ข้าวเม่า 1 1/2 กิโลกรัม มะพร้าว 1 กิโลกรัม มะพร้าวทึนทึกขูด 3 ลูก น้ำดอกมะลิ 1 ถ้วยตวง น้ำตาลทราย 1 กิโลกรัม เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ

#### วิธีทำ

1. แบ่งมะพร้าว คั้นเอากะทิประมาณ 6 ถ้วยตวง
2. มะพร้าวทึนทึกขูดด้วยมือแมวเป็นฝอย
3. นำข้าวเม่ามาเลือกเก็บ กรวด ทราย แกลบ เม็ดข้าวที่ไม่แบนออกทิ้งและผัดให้หมดละออง
4. เคล้าข้าวเม่าและมะพร้าวทั้งสองอย่างให้เข้ากันและเติมน้ำตาลเกลือคลุกเคล้าอีกครั้ง

5. ใส่น้ำกะทิ คนให้เข้ากัน
6. ล้างถาดอบให้สะอาดเช็ดให้แห้ง ทาน้ำมันพืชให้ทั่ว หรือปูถาดอบด้วยใบตองตานี
7. ตักขนมที่ผสมไว้ลงในถาด เกลี่ยหน้าให้เรียบเสมอกัน
8. นำเข้าในถังอบจนผิวหน้าเกรียมเหลือง ใช้ไฟปานกลาง

### 4. ข้าวตุข้าวเม่า

ส่วนผสม ข้าวเม่าบด (ข้าวเจ้าหรือข้าวเหนียว) 3 ถ้วยตวง น้ำตาลทราย 2 ถ้วยตวง มะพร้าวขูด 3 ถ้วยตวง

#### วิธีทำ

1. ข้าวเม่าบดให้ละเอียดใส่อ่างเคลือบไว้ มะพร้าวแบ่งไว้ครึ่งหนึ่งคั้นด้วยน้ำดอกมะลิคั้นน้ำน้อยๆ ใส่ในกะทะทองเหลืองเติมน้ำตาลทรายตั้งไฟเคี่ยวพอน้ำตาลละลาย
2. กรองด้วยผ้าขาวบางใส่ในกะทะทองเหลือง มะพร้าวที่แบ่งไว้ลงไป แล้วยกตั้งไฟพอเป็นยางมะตวยยกกะทะลง ทิ้งไว้ให้เย็น
3. ใช้ช้อนตักน้ำตาลที่เคี่ยวให้เต็มช้อน หยอดลงในข้าวเม่าที่บดไว้ในอ่างให้เป็นก้อนกลมๆ แล้วค่อยๆ ช้อนขึ้น หรืออัดใส่พิมพ์เป็นรูปต่างๆ

การพัฒนาเทคโนโลยีการผลิตข้าวเม่า  
และผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปบางชนิด  
จากภูมิปัญญาชาวบ้านอีสาน



สนับสนุนโดย

ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร  
เคิงกูร์คำประชาชน  
สาขาเกษตรวิสัย จ.ร้อยเอ็ด



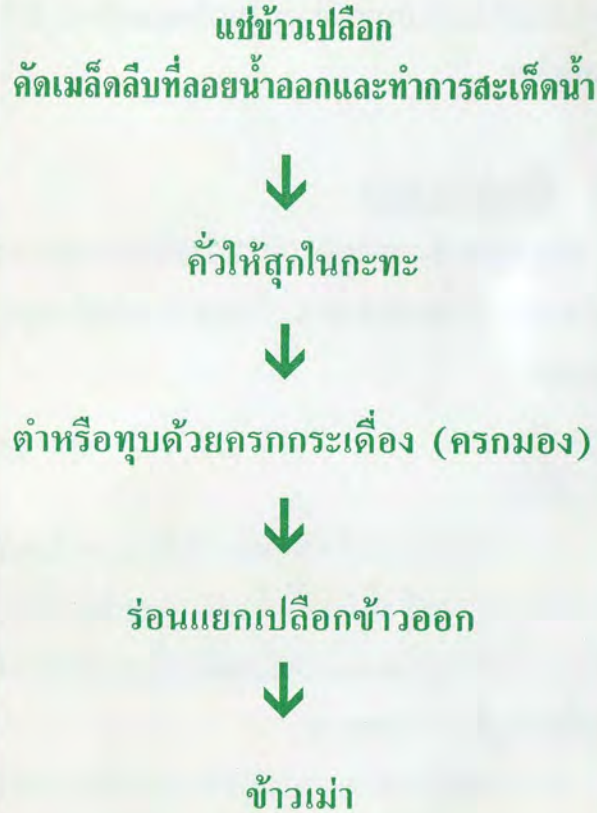
## หลักการและเหตุผล

ข้าวเม่าผลิตได้จากข้าวเหนียวหลายพันธุ์ ซึ่งปัจจุบันมีแนวโน้มว่าตลาดต้องการข้าวเม่าที่มีคุณภาพสูง แม้จะราคาแพงก็ยังสามารถขายได้ ข้าวเม่าชั้นดีต้นฤดูจะมีราคาแพงเฉลี่ย กิโลกรัมละ 60-80 บาท โดยทั่วไประยะเวลาในการทำข้าวเม่าจะมีเวลาในการผลิตประมาณ 4 เดือน (สิงหาคม-พฤศจิกายน) การหาแนวทางแปรรูปผลิตภัณฑ์สำเร็จรูปจากข้าวเม่าทั้งที่ผลิตในฤดูและนอกฤดู วัตถุประสงค์เสริมให้เกิดรายได้เพิ่มขึ้นจากการจำหน่ายผลิตภัณฑ์สำเร็จรูปจากข้าวเม่าได้เป็นอย่างดี การผลิตข้าวเม่าในระดับอุตสาหกรรมควรรวดเร็วและมีคุณภาพเป็นที่ต้องพิจารณาประสิทธิภาพของกระบวนการผลิตและการจำหน่าย โดยการพัฒนาให้เกิดอุตสาหกรรมนี้อย่างจริงจังจะต้องใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมสำหรับท้องถิ่นซึ่งพัฒนาได้จากภูมิปัญญาชาวบ้านของแหล่งผลิตข้าวเม่านั้น

## วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาแนวทางการแปรรูปผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปจากข้าวเม่า เพื่อเพิ่มมูลค่าของสินค้าจากข้าวเม่า และเพิ่มรายได้ให้แก่เกษตรกรผู้ประกอบการค้าข้าวเม่าในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

## กระบวนการผลิตข้าวเม่าแบบชาวบ้าน



## สูตรผลิตภัณฑ์แปรรูปจากข้าวเม่า

### 1. กระจ่างสารกข้าวเม่า

**ส่วนผสม** ข้าวเม่า 2 ถ้วยตวง (248 กรัม)  
ข้าวตอก 1 1/3 ถ้วยตวง (26 กรัม) กะทิ 3 ถ้วยตวง (ใช้มะพร้าวขูด 200 กรัม น้ำ 2 ถ้วยตวง) แปะแซ 3 ช้อนชา (30 กรัม) งาคั่ว 1/4 ถ้วยตวง (20 กรัม) ถั่วลิสง 2/3 ถ้วยตวง (80 กรัม) น้ำตาลปีบ 2/3 ถ้วยตวง (190 กรัม) น้ำมันพืช 2 ถ้วยตวง

**วิธีทำ** คั่วข้าวเม่าให้สุกพองเต็มที่ พักให้เย็น ใส่น้ำกะทิในกระทะให้แตกมัน ใส่น้ำตาลปีบผสมให้เข้ากันใส่แปะแซเคี้ยวให้ละลายจนข้นเหนียว ใส่ข้าวเม่า ข้าวตอก ถั่วลิสง และงาคั่วครึ่งหนึ่ง กวนให้เข้ากันให้ทั่ว เทใส่ถาดเกลี่ยให้เรียบเสมอกันโรยด้วยงาคั่วส่วนที่เหลือกดให้พอแน่นตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม

\*\*\*\*\*

### 2. ข้าวเม่าหมี่

**ส่วนผสม** ข้าวเม่า 1 ถ้วย (124 กรัม) หรือข้าวเม่าคั่วแล้ว 2 ถ้วยตวง เต้าหู้เหลือง 1/3 ถ้วยตวง (50 กรัม) กุ้งแห้ง 1/4 ถ้วยตวง (23 กรัม) น้ำมันพืช 3 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย 5 ช้อนโต๊ะ (45 กรัม) เกลือ 1/4 ช้อนชา (1 กรัม) กระเทียมบดละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ (20 กรัม) ผักชี 2 ช้อนโต๊ะ พริกไทย 1/2 ช้อนชา (1 กรัม)