

บทที่ 8

อาหารเกาหลี

ขอแนะนำอาหารเกาหลีบางประเภทมาให้อ่านรู้จักเพื่อให้ทราบถึงลักษณะเด่นของอาหารของคนในสังคมนี้ และความสัมพันธ์กับวัฒนธรรมการกินว่าคล้ายคลึงกับของไทยหรือไม่อย่างไร

1. เนื้อย่างเกาหลีหรือพุลโกกิ (pulgogi)

อาหารพื้นบ้านของเกาหลี ส่วนใหญ่จะเป็นผัก ปลาและอาหารทะเล เพราะเป็นผลมาจากการเป็นคาบสมุทรที่มีทะเลล้อมรอบถึงสามด้าน การบริโภคเนื้อไม้ปริมาณไม่มากนัก ทั้งนี้เป็นเพราะข้อจำกัดด้านเนื้อที่ เนื่องจากเป็นประเทศที่มีขนาดเล็ก อีกทั้งลักษณะภูมิประเทศส่วนใหญ่เป็นภูเขา อย่างไรก็ตามเกษตรกรรมก็พยายามเลี้ยงวัวตามเชิงเขาและตามเกาะต่าง ๆ ที่ตั้งอยู่โดยรอบ ส่วนหมูและไก่มีการเลี้ยงกันทั่วไป

เมื่อมีอาหารจำพวกเนื้อน้อย ชาวเกาหลีก็พยายามประกอบอาหารและปรุงให้มีรสชาติ จึงเป็นที่มาของเนื้อย่างเกาหลี ซึ่งในอดีตถือเป็นอาหารระดับฮ่องเต้อันคือชื่อและบริโภคกันในหมู่ชนชั้นสูง แต่ปัจจุบันเมื่อประเทศพัฒนาเศรษฐกิจกลายเป็นประเทศอุตสาหกรรมจึงมีการนำเข้าเนื้อวัวจากต่างประเทศมากขึ้น คนทั่วไปจึงสามารถบริโภคเนื้อได้อย่างทั่วถึงและในสนนราคาไม่แพงนัก

ในภาษาเกาหลี คำว่าพุล (pul) หมายถึงไฟ ส่วนโกกิ (gogi) หมายถึงเนื้อ เมื่อรวมคำสองคำนี้เป็นพุลโกกิจะหมายถึงเนื้อย่างหรือบาร์บีคิว อาหารจานนี้ถือเป็นอาหารรสเลิศมีชื่อเสียงเลื่องลือตามภัตตาคารใหญ่ ๆ ในร้านอาหารและในโอกาสพิเศษของครอบครัว อีกทั้งผู้คนจะรับประทานในโอกาสเฉลิมฉลองงานเทศกาล งานเลี้ยงรับรองแขกคนสำคัญและงานเลี้ยงกันระหว่างสมาชิกในครัวเรือนที่ทุกคนอยู่กันอย่างพร้อมหน้า เนื้อย่างพุลโกกิจึงเป็นอาหารที่คนต่างชาติรู้จักกันเป็นอย่างดีและเรียกหาเมื่อเข้าไปในร้านอาหารเกาหลี

พุลโกกิจะใช้เนื้อวัวเป็นหลัก แต่อาจใช้เนื้อหมู (twaeji-gogi) เนื้อไก่ (tagogi) เนื้อแกะ หรือปลาหมึกก็ได้แต่ไม่ค่อยนิยมกันนัก โดยจะทำตามกรรมวิธีในการปรุงและย่าง

เช่นเดียวกับเนื้อย่าง จึงมีผู้กล่าวว่า พูลโกกิจึงเป็น “วิธีการปรุง” อาหารประเภทย่างตามสูตรของเกาหลี

วิธีการทำคือ หั่นหรือแล่เนื้อเป็นชิ้นบาง ๆ แล้วนำไปหมักในซอสถั่วเหลือง ใส่น้ำมันงา กระเทียมบด และเครื่องปรุงอื่นที่ชื่นชอบ จากนั้น นำมาย่างบนกระทะรูปนูนโค้งตรงกลางเป็นครึ่งวงกลมคล้ายหมวกและมีขอบโดยรอบกระทะ ตั้งกระทะบนเตาถ่านหรือเตาแก๊ส แต่คนเกาหลีเชื่อว่าเตาถ่านจะให้รสชาติเนื้ออย่างดีที่สุด

เมื่อเนื้อสุกแล้ว อาจทานเฉพาะเนื้ออย่างก็ได้ แต่คนส่วนใหญ่จะใช้ตะเกียบคีบเนื้อจากกระทะวางลงบนผักสลัด จากนั้นจะใส่กระเทียมสด พริกขี้หนูสด ถั่วเหลืองหมัก (คล้ายกะปิ) และน้ำพริก (พริกบดปรุงรส) และห่อด้วยใบผักสลัดใส่ปากรับประทาน เนื้อย่างจะทานพร้อมกับกิมจิชนิดต่าง ๆ ที่วางอยู่บนโต๊ะ เมื่อรับประทานเนื้อย่างกับผักเกือบหมดแล้ว ก็จะทานข้าวโดยตักน้ำที่ไหลออกจากเนื้อตามขอบกระทะลงในข้าวรับประทานพร้อมกับอาหารประเภทอื่นในสำรับนั้น ๆ

กล่าวกันว่า เนื้อย่างพูลโกกิเป็นอาหารที่ให้คุณค่าทางโภชนาการสูง เพราะนอกจากจะให้โปรตีนแล้ว ยังให้วิตามิน เกลือแร่ และสารอาหารที่ป้องกันมะเร็งจากเครื่องปรุงหลากหลายชนิดอีกด้วย

2. ซีโครงย่างคาลบี (kalbi)

ซีโครงย่างคาลบีมียุคแรกกว่าอาหารที่ปรุงด้วยเนื้อทุกประเภทเพราะจะนำซีโครงส่วนที่ดีที่สุดมาปรุงทำให้มีรสเลิศยิ่งนัก ซีโครงนำมาจากซีโครงวัว อาจจะใช้ซีโครงหมูก็ได้แต่ไม่ค่อยนิยมนักมากนัก

คาลบีมียุค 2 ชนิด คือคาลบีที่ไม่ปรุงรสและคาลบีปรุงรส คาลบีที่ไม่ปรุงรสคือการนำซีโครงสด ๆ มาย่างโดยไม่ผ่านกระบวนการใด ๆ จะได้รับรสชาติเป็นธรรมชาติและเนื้อดีกระดูกที่นุ่ม โดยปกติจะรับประทานกับเกลือป่น ส่วนคาลบีปรุงรสนั้น จะนำซีโครงที่หั่นแล้วไปหมักในซอสถั่วเหลือง เกลือ น้ำผลไม้จากลูกแพร์ น้ำมันงา ขิงและเครื่องปรุงอื่น ๆ เป็นเวลานานหลายชั่วโมงก่อนที่จะนำไปย่างบนตะแกรง

การย่างบนเตาถ่านจะเป็นที่นิยมมากกว่าเพราะเชื่อว่าคาร์บอนไดออกไซด์จากเตาจะทำให้เนื้อที่ติดซี่โครงนุ่มและอร่อย

3. ต้มซิดซอลโด

เป็นอาหารประเภทต้ม โดยใส่ไข่ ผัก และเนื้อลงในหม้อปรุงตั้งให้ร้อนบนโต๊ะอาหาร

4. อาหารจานเดียว

อาหารจานเดียวหมายถึงอาหารที่สั่งเพื่อรับประทานคนเดียวหากเข้าไปในร้านอาหาร ชุดแรกที่ขอเสิร์ฟก็คือซูปไก่ใส่โสม (samkaetang = sam - โสม kac - ไก่ tang - ซูป) อาหารชุดนี้ประกอบด้วยกิมจิสองสามชนิดกับซูปไก่ (ครึ่งตัวหรือทั้งตัว) ที่ต้มกับข้าวและโสมจนเปื่อย ชุดที่สองคือซูปเครื่องในหมู หรือซูปเครื่องในวัว หรือซูปหมู หรือซูปเนื้อพร้อมกับกิมจิและข้าวสวย ชุดที่สามเป็นอาหารเพื่อสุขภาพและพิเศษสุด นั่นคือซูปเนื้อสุนัข (boshintang) มักรับประทานกันในหน้าร้อน

บะหมี่ และข้าวผัดใส่กุ้ง (หมูหรือไก่) สามารถสั่งได้ในร้านอาหาร ส่วนข้าวลาดไข่เจียวนั้น ไม่มีขาย ต้องทำเองเพราะขายไม่คุ้มกับค่าแรงงานและเวลาที่ทำ

5. อาหารในครอบครัว

อาหารที่รับประทานกันในครัวเรือนนั้น ผู้เขียนได้สังเกตในขณะที่ย้ายอยู่ร่วมกับครอบครัวชาวเกาหลีเป็นเวลาสองเดือนที่กรุงโซล คือ อาหารเช้าจะมีข้าว กิมจิสองสามประเภท สำหรับแห้ง ซุปถั่วอกใส่เนื้อ/หมู และผลไม้ตามฤดูกาล (แอปเปิล ลูกพลับ ลูกแพร์) และน้ำชาร้อน ส่วนอาหารเย็น จะเปลี่ยนเป็นซูปผักกาดขาวใส่หมู หรือปลาทอด ส่วนกิมจิและสาหร่ายก็มีตามปกติ นาน ๆ ครั้ง จะมีซูปอาหารทะเล และพุดโกกิเพื่อเปลี่ยนรสชาติของอาหาร

ผู้เขียนมีโอกาสรับประทานอาหารตามแผงในตลาดสด โดยจะมีเคาเตอร์หรือโต๊ะตั้งรอบหม้อและที่วางอาหาร อาหารที่ขายในหม้อต้มคือเศษเนื้อ ปอด หัวใจและหนังวัว ซึ่งจะขายพร้อมกับกิมจิและผักสดเพื่อทานกับข้าวสวย และตามด้วยเหล้าโซจูหนึ่งถ้วยเล็ก ลูกค้า

ที่รับประทานส่วนใหญ่จะเป็นพ่อค้าแม่ค้าในตลาด และคนที่ฐานะไม่ค่อยดีนัก ราคาของอาหารชุดหนึ่งไม่แพงและสามารถรับประทานจนอิ่มแปร้ทีเดียว

อนึ่ง ผู้เขียนมีโอกาสไปเยี่ยมสมาคมกรรมกร ชื่อ Pupyong Catholic Workers' Center ที่เมืองอินซอน เหล่าสมาชิกเป็นคณงานของบริษัทต่าง ๆ ในแถบนั้น ส่วนใหญ่จะมีอายุระหว่าง 20-25 ปี (หญิง) และ 23-28 ปี (ชาย) มารวมกลุ่มพูดคุยและสร้างความสนุกสนานหลังเวลาทำงานด้วยการเล่นไวโอลินและกีต้า พร้อมกับร้องเพลงเป็นกลุ่ม ๆ ในช่วงรับประทานอาหารนั้น อาหารจะประกอบด้วยกิมจิสามสี่ชนิดทานพร้อมกับข้าวและน้ำพริก ไม่มีเนื้อ หมู ไก่ให้เห็นเลย

6. อาหารจานด่วน

คนเกาหลีส่วนใหญ่โดยเฉพาะผู้ชายในวัยทำงานจะรับประทานอาหารเช้าหนักทั้ง 3 มื้อ เพราะจะทำให้มีมันานสามารถทำงานได้หลายชั่วโมงโดยไม่ต้องทานของว่างจุกจิกระหว่างมื้อ ส่วนร้านอาหารจานด่วน (fast food) ของอเมริกันที่ไปตั้งสาขาคั้งแต่ต้นทศวรรษที่ 1990 ในเมืองใหญ่ ๆ เช่น แม็คโดนอลด์ ไก่ย่างเคเอฟซี พิซซาฮัท ฯลฯ นั้น ลูกค้าส่วนใหญ่จะเป็นผู้หญิงพร้อมกับลูกเล็ก ๆ สาวอ้อพีซ และนักเรียนนักศึกษา รวมทั้งคนต่างประเทศ จะไม่เห็นผู้ชายในชุดทำงานเข้าไปนั่งรับประทาน

7. ขนมห

ขนมและอาหารว่างของเกาหลีมีกว่า 200 ชนิด ในที่นี้ขอยกตัวอย่างขนมที่คนนิยมและมีชื่อเสียงประเภทหนึ่ง นั่นคือ โต้๊ก (tok) หรือเค้กข้าว (rice cake) โต้๊กมีรูปลักษณะหลายชนิดแตกต่างกันไปตามภูมิภาคและจังหวัด แต่ที่ได้รับความนิยมมากที่สุดคือ ซองเบียน (songp'yon) ซึ่งปั้นเป็นรูปครึ่งวงพระจันทร์

วิธีทำ นำแป้งข้าวมาปั้น จากนั้นใส่ไส้ไว้ข้างในแล้วปั้นเป็นรูปครึ่งวงพระจันทร์ หรืออาจเป็นรูปใด ๆ ก็ได้ตามที่นิยมกัน จากนั้นนำไปวางทับกันบนไบนสน และนึ่งจนได้ที่ แล้วนำออกมาแช่ในน้ำเย็นพักหนึ่ง ขั้นสุดท้ายนำไปชุบด้วยน้ำมันงา

ส่วนผสมของไส้คือ ถั่วแดง ถั่วดำและถั่วเขียวบดให้เข้ากัน บางครั้งใส่น้ำผึ้งผสมด้วย

ในอดีต ซองเบียนทำกันปีละ 2 ครั้ง คือวันเพ็ญเดือนสอง และวันที่ 15 เดือนแปด หรือวันชูชก (วันไหว้บรรพบุรุษ) ดังนั้นจึงถือว่าเป็นขนมที่สำคัญเพราะใช้แป้งของเช่น ไข่ ไหว้บรรพบุรุษ ซองเบียนมี 2 สี คือสีขาวหรือสีน้ำตาลอ่อน และสีเขียว สำหรับการใส่ใบสนซึ่งมีลักษณะคล้ายเข็มปักก่อนหนึ่งเป็นไปตามความเชื่อในเรื่องอำนาจนอกเหนือธรรมชาติ เพราะสนเป็นสัญลักษณ์ของความซื่อตรง ความหยิ่งผยองในศักดิ์ศรี และหมายถึงการมีอายุยืนยาว หากจะวิเคราะห์ตามหลักวิทยาศาสตร์แล้ว สารในใบสนจะทำให้คลายความเหน็ดเหนื่อย ช่วยให้กระปรี้กระเปร่า และช่วยในการขับถ่าย อีกทั้งยังบำรุงสมองและหัวใจ มีธาตุเหล็กมากซึ่งจะช่วยแก้โรคโลหิตจางได้ด้วย อนึ่ง ใบสนยังทำให้ขนมมีกลิ่นหอมชวนให้น่ารับประทาน

รูปของซองเบียนนั้น คนแถบกรุงโซลและจังหวัดเคียงก็จะปั้นเป็นรูปเครื่องพระจันทร์ คู่กระจุกกระจิกน่ารักและมีความประณีตบรรจง ส่วนคนแถบจังหวัดฮวงเฮ (เกาหลีเหนือ) จังหวัดกังวอนและจังหวัดเคียงซังจะปั้นเป็นก้อน ๆ จากอุ้งมือโดยให้คงรอยเส้นลายมือ มีขนาดเท่ากับไข่ใบเล็ก

วัฒนธรรมพริกแดงและถั่วเหลือง

เป็นที่น่าสนใจยิ่งที่คนเกาหลีบริโภคพริกแดงและถั่วเหลืองแทบทุกมื้อ ทั้งที่บริโภคโดยตรงและใช้เป็นส่วนผสมในการปรุงอาหารชนิดต่าง ๆ พริกแดงและถั่วเหลืองจึงกลายเป็นองค์ประกอบทางวัฒนธรรมอาหารที่ผูกพันกับการดำรงชีวิตที่คนในสังคมนี้จะขาดมิได้ เมื่อมีการวิเคราะห์วิจัยสารอาหารจากพริกแดงและถั่วเหลือง และสรุปผลว่า พริกแดงอุดมไปด้วยวิตามินเอ วิตามินอี และสารที่ก่อให้เกิดรสเผ็ดทำหน้าที่ในการต่อต้านโรคมะเร็ง ส่วนถั่วเหลืองสามารถป้องกันโรคมะเร็ง แก้อ่อนผุดและความดันโลหิตสูง ก็ยิ่งทำให้ผู้คนมีความเชื่อมั่นว่า อาหารดังกล่าวจะทำให้ผู้บริโภคมีสุขภาพดีขึ้น แข็งแรงขึ้น และสร้างความอบอุ่นให้แก่ร่างกายในยามที่อุณหภูมิหนาวเย็น การบริโภคพริกแดงและถั่วเหลืองจึงเพิ่มมากยิ่งขึ้น

วงจรรูทกิจของพริกแดงและถั่วเหลืองได้สร้างความผูกพันระหว่างบุคคลและกลุ่มคนมากมาย นับตั้งแต่เกษตรกร พ่อค้า ผู้ประกอบการและผู้บริโภคที่มีความสัมพันธ์กันเป็นลูกโซ่

1. โคชูจัง (koch'ujang)

โคชูจังเป็นเสมือนน้ำพริกของไทย มีส่วนผสมคือ พริกสีแดงสด ถั่วเหลืองหมักเกลือ ซอสถั่วเหลือง และข้าวเหนียวหนึ่ง นำส่วนผสมทุกอย่างตำให้ละเอียดแล้วนำมาคลุกให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน จะกลายเป็นสีแดงคล้ำอย่างชัดเจน โคชูจังใช้รับประทานเป็นน้ำพริกกับข้าวสวยดั่งเช่นน้ำพริกต่าง ๆ ของไทย หรือใช้ผสมในต้ม (ซูป) หรือผัดเพื่อเพิ่มรสชาติของอาหารให้อร่อยขึ้น

ลักษณะของพริกแดง ก็คือ พริกแก่จัดจนเป็นสีแดงนั่นเอง และคนเกาหลีใช้ในการประกอบอาหารหลากหลายประเภท โดยแท้จริงแล้ว พริกมิใช่เป็นพืชดั้งเดิมของคาบสมุทรแห่งนี้ ชาวเปอร์เซียที่มาจากชายทางซีกโลกตะวันออกได้นำพริกพันธุ์พื้นเมืองชนิดนี้จากแถบลาตินอเมริกาเข้ามาเผยแพร่ในเกาหลีเมื่อราวคริสต์ศตวรรษที่ 17 จากนั้น พริกได้กลายเป็นส่วนประกอบที่สำคัญยิ่งในการปรุงอาหาร ทำให้อาหารเกาหลีมีรสเผ็ดและกลายเป็นสัญลักษณ์สำคัญของอาหารการกินของคนในสังคมนี้

สำหรับโคชูจังที่มีชื่อเสียงที่สุดของเกาหลีได้ในปัจจุบันจะมาจากเมืองชุนชังในจังหวัดโชลลาเหนือ บริเวณแถบนี้เป็นแหล่งปลูกพริกแดง ทำนาเกลือ ปลูกถั่วเหลืองและปลูกข้าว ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญของโคชูจัง อนึ่ง มีเรื่องเล่าถึงครั้งอดีตกาลว่า ครั้งหนึ่ง กษัตริย์พระองค์หนึ่งแห่งอาณาจักรโชซอนได้เสด็จมาทรงภารกิจยังเมืองนี้ พระองค์ได้ทรงหยุดเพื่อเสวยพระกระยาหารกลางวันที่บ้านชวานาแห่งหนึ่ง ชวานาผู้ยากไร้ไม่มีอะไรจะถวายนอกจากน้ำพริกหรือโคชูจังกับข้าวหุงร้อน ๆ ภายหลังการเสวยอาหารที่ถวายเป็นแล้ว กษัตริย์พระองค์นั้นทรงพอพระทัยในรสชาติของโคชูจังยิ่งนัก จึงได้สั่งให้ข้าราชการท้องถิ่นนำโคชูจังที่ผลิตจากหมู่บ้านนี้ไปถวายในพระราชวังเสมอไม่ได้ขาด ทำให้ชื่อเสียงของโคชูจังจากเมืองนี้เป็นที่เลื่องลือไปทั่ว

ปัจจุบันครอบครัวของนางมุน อ็อก-เร วัย 69 ปีที่มีลูกชาย 3 คนและลูกสาว 2 คน แห่งเมืองชุนชังที่ทำการผลิตขายตลอดมา จนมีผู้เรียกนางว่า “ยายโคชูจัง” เพราะผู้บริโภครต่างติดใจฝีมือการปรุงรสโคชูจังของนางมาก ทำให้ผู้คนจากต่างถิ่นสั่งซื้อมากมาย ในขณะที่ครอบครัวอื่นในเมืองนี้ก็ทำการผลิตเป็นอุตสาหกรรมในครัวเรือนแทบทุกบ้าน กล่าวกันว่ารสชาติโคชูจังของเมืองนี้อร่อย ไม่เค็ม ไม่เผ็ด และไม่หวานเกินไป นั่นคือมีรสชาติกลมกล่อม

หอมหวลชวนรับประทานยิ่งนัก ทำให้สร้างรายได้และชื่อเสียงแก่ครัวเรือนในเมืองซุนซังให้
ระบือไปไกล

2. เทินจ้ง (Toenjung)

ในเกาหลีนั้น ซอสถั่วเหลือง (kanjang) ถั่วเหลืองหมัก (toenjang) และน้ำพริก
(koch'ujang) เป็นอาหารและเป็นส่วนผสมในการทำอาหารที่สำคัญ โดยจะใช้ผสมกับอาหาร
เกือบทุกประเภททีเดียว

เทินจ้งเป็นถั่วหมักทำมาจากกากถั่วเหลืองหลังจากที่คั้นเอาน้ำจากการหมักถั่วไปทำ
ซอสแล้ว กากถั่วจะนำไปผ่านกระบวนการเพื่อทำเทินจ้งหลายขั้นตอนและใช้เวลานานกว่าจะ
ทำเสร็จ

ขั้นตอนของการทำซอสถั่วเหลืองและถั่วเหลืองหมักนั้น จะเริ่มต้นตั้งแต่เดือน
พฤศจิกายน โดยนำถั่วเหลืองไปต้ม เมื่อสุกแล้วจะตำถั่วให้ละเอียดแล้วปั่นเป็นรูปอัฐเป็นแท่ง ๆ
ที่เรียกว่าเมจู (meju) ทิ้งไว้ให้แห้งในห้องที่มีอุณหภูมิปกติราวสองสามวัน ต่อมานำไปเก็บไว้ใน
ในที่ที่มีอุณหภูมิสูงประมาณ 30-40 วัน เพื่อให้ถั่วทำการหมักตัวจนเข้าที่ ในช่วงนั้นจะเป็น
เดือนมกราคม-กุมภาพันธ์ ก็จะนำเมจูหักเป็นท่อนเพื่อรินน้ำในเมจูทิ้งแล้วนำไปตากแดดสอง
สามวัน จากนั้นนำไปบรรจุในไหราว 2 ใน 3 ของไหและราดด้วยน้ำเกลือ (น้ำเกลือต้องไม่จืด
เกินไปเพราะจะทำให้ราเกิดขึ้น และต้องไม่เค็มเกินไปจะทำให้เมจูซึ่งเป็นวัตถุดิบของซอส
และถั่วหมักเค็ม รสชาติจะไม่อร่อย การทดสอบความเค็มของน้ำเกลือในอดีตจะหย่อนไขลง
ไปในน้ำ หากไขลอยได้ก็ถือว่าน้ำเค็มได้ที่แล้ว) เพื่อคกให้เมจูจมน้ำต้องใช้ไม้ไผ่มาสานไขว้
กันแล้วกดลงไปให้เมจูจมนตลอดเวลา จากนั้นก็โปรยพริกแดงทั้งเม็ด พุทรา เมล็ดงา พร้อมทั้ง
เผาถ่านให้ร้อนใส่ลงไปลงในไห และปิดไหทันที ถ่านจะทำหน้าที่ป้องกันมิให้เชื้อโรคเข้าไป

ภายหลังจากที่ปิดไหได้สามวันก็จะเปิดฝาทิ้งออกในช่วงเวลา 10.00-15.00 นาฬิกาเพื่อให้
แสงอาทิตย์ส่องผ่านและให้อากาศถ่ายเทได้สะดวกเพียงพอ ทำอย่างนี้ราว 60-80 วัน

เมื่อเมจูหมักตัวได้เต็มที่ ก็จะเกิดน้ำสีเข้มคล้ำขึ้น จึงรินน้ำออกเพื่อนำไปทำซอสถั่ว
เหลืองหรือน้ำซีอิ้ว ส่วนกากถั่วจะนำไปผสมกับข้าวบาร์เล่ย์ ข้าววีท ถั่วเหลืองหมักใหม่ทีบด

ให้ละเอียดและเกลือ จากนั้นก็นวดเข้าด้วยกันจนทั่ว และนำไปบรรจุให้ เปิดปากให้ผึ่งให้ แสงแดดตลอดเข้าอีกสองเดือน จากนั้นก็ปิดปากให้หมักไว้เป็นเวลา 12 เดือน ก่อนนำมาบริโภค

ในอดีต แม่บ้านจะนำไอบรรจุเทินจางวางไว้ตามระเบียบบ้านเพื่อบริโภควันละนิด ตลอดทั้งปี เพราะจะใส่เทินจางในอาหารเกือบทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็นสตูเนื้อ ชุปผัก และอื่น ๆ อีกทั้งใช้บริโภคโดยตรงพร้อม ๆ กับอาหารอื่น ๆ ในสำรับ

ชาวเกาหลีบางคนเรียกเทินจางว่าเป็นเต้าเจี้ยวเพราะทำจากถั่วเหลืองเหมือนกัน แต่ เมื่อคั่วให้ดีแล้วเทินจางเป็นถั่วหมักบด (มีลักษณะคล้ายกะปิ) ไม่มีน้ำหรือเมล็ดถั่วเหมือน เต้าเจี้ยว มีลักษณะคล้ายกับ “ถั่วเน่าเมือะ” ซึ่งเป็นอาหารพื้นบ้านทางเหนือของไทย ถั่วเน่า หมายถึงถั่วเหลืองนึ่งแล้วหมักนั่นเอง จนกระทั่งมีผู้กล่าวว่า วัฒนธรรมการบริโภคถั่วของคน เกาหลีกับคนภาคเหนือของไทยคล้ายคลึงกัน ส่วนบางคนอ้างว่า คนเกาหลีกับคนเมือง ภาคเหนือสืบสายบรรพบุรุษมาจากกลุ่มเดียวกัน

นางวรรณ กันธิ บ้านมะขาม หมู่ 7 ตำบลชีเหล็ก อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ และนางนาง ขัตติยะ บ้านไร่เปิง หมู่ 6 ตำบลเดียวกันได้อธิบายวิธีการทำถั่วเหลืองหมัก ซึ่ง แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ ถั่วเน่าเมือะ และถั่วเน่าเข็บ

วัตถุดิบคือ ถั่วเหลือง อุปกรณ์เครื่องใช้ ได้แก่ หม้อต้ม (หม้อทองเหลืองโบราณ) ไบตองตึง (ไบพลวง) ไบตองกล้วย (ไบของต้นกล้วย ควรลนไฟให้ نیم) ไบผาแป้ง

วิธีทำ นำถั่วเหลืองมาต้มด้วยอุณหภูมิปานกลาง ต้มตั้งแต่เช้าจนถึงเย็นราว 6-7 ชั่วโมง นำถั่วที่ต้มแล้วออกผึ่งให้เย็นแล้วห่อด้วยไบพลวงเพื่อหมักราว 3 วันจนได้ที่ จากนั้น ตำให้ละเอียด (อาจใช้เครื่องบด) แล้วนำมาปรุงรสกับกระเทียม พริกแดงและเกลือบดให้เข้า กันอย่างละเอียด นำมาห่อเป็นห่อ ๆ แล้วนำไปนึ่ง จากนั้นรับประทานกับข้าวเหนียวและ อาหารชนิดอื่น ๆ ถั่วเหลืองหมักชนิดนี้เรียกว่า ถั่วเน่าเมือะ มีลักษณะคล้ายคลึงกับเทินจางของ เกาหลี

หากต้องการเก็บไว้นาน ๆ ก็จะทำถั่วหมักที่บดให้ละเอียดมาปั้นเป็นก้อน จากนั้นก็นำมาบดให้เป็นแผ่นกลม ๆ บาง ๆ ด้วยการใส่ไบผาแป้ง (ใต้ไบจะมีขนสีขาว نیم) กดข้างบน ในขณะที่ใส่ไบตองกล้วยไว้ข้างล่าง เมื่อได้จำนวนมาก ก็นำเอาแผ่นของถั่วหรือเรียกว่า “ถั่ว เน่าเข็บ” ไปตากให้แห้ง เก็บไว้ในโถเพื่อใช้ปรุงอาหารอื่น ๆ

วิธีการใช้ปรุงอาหาร ก็จะนำถั่วเน่าเข้ามาย่างไฟ แล้วบดหรือตำให้ละเอียด โรยลงในแกงหรือต้มตามที่ต้องการ

ถั่วเหลืองเป็นแหล่งโปรตีนชั้นดี เมื่อนำไปปรุงอาหารแล้ว จะทำให้อาหารมีรสหอม ชื่นและให้ประโยชน์ต่อร่างกาย แต่เป็นที่น่าเสียดายที่คนรุ่นใหม่ไม่ให้ความสนใจและใช้ประโยชน์อาหารพื้นบ้านที่มีคุณค่าทางอาหารสูงเช่นนี้ ซึ่งต่างจากคนเกาหลีที่พยายามนำภูมิปัญญาพื้นบ้านมาใช้ให้เกิดประโยชน์และเผยแพร่เป็นวัฒนธรรมพื้นบ้าน จึงเป็นหน้าที่ของเราท่านผู้อ่านได้ช่วยกันรื้อฟื้นวัฒนธรรมการบริโภคถั่วให้เลื่องลือไปไกล ก่อนที่จะจางหายไปจากสังคมไทยเรา

เอกสารอ้างอิงบทที่ 8

—————>

“Kimchi and Pulgogi : Two Healthy Korean Food,” **A Guide to Korean Cultural Heritage**. Korean Overseas Culture and Information Service, 1998, pp. 26-43.

Hong Sung-yoo,

“Songp’yon,” **Koreana**. Vol.13 No.3 (Autumn 1999), pp. 59-61.

Kim Min-a,

“Charcoal-broiled Kalbi,” **Seoul**. (April 1997), pp. 44-45.

Kim Min-a,

“Toenjang : Soybean Paste With Healing Attributes,” **Seoul**. (July 1997), pp. 30-35.

Kwon Byung-rin,

“Koch’ujang : Red Pepper Paste Made the Tradition Way,” **Seoul**. (April 1997), pp. 36-39.

—————>

“จากถั่วเหลืองเป็นถั่วเน่า : ส่วนประกอบอาหารเนื้อแสนอร่อย,” ภูมิปัญญาชาวบ้าน ศูนย์เชียงใหม่ เติลนิวัตต์. (5 มกราคม พ.ศ. 2543), หน้า 27.