

การพัฒนาอาหารจากข้าวสุกเหลือบริโภค (ข้าวปั้นน้ำพริกกะปิ)

Sushi rice chili paste shrimp

กมลฤทัย ม่วงทอง¹, วัชรีย์ เริ่มเสริมสุข², ณัฐชรัญญ์ แพกุล³
สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
39 หมู่ 1 ถนนรังสิต - นครนายก อ.ธัญบุรี จ.ปทุมธานี 12110

สถานที่ปฏิบัติงานสหกิจศึกษา : กรมพลศึกษาทหารอากาศ แขวงสนามบิน เขตดอนเมือง จ.กรุงเทพมหานคร 10210

บทคัดย่อ

โครงการสหกิจศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผลิตภัณฑ์ข้าวปั้นน้ำพริกกะปิ เพื่อใช้ประโยชน์จากวัตถุดิบข้าวสุกเหลือใช้แปรเป็นผลิตภัณฑ์ทำให้เกิดประโยชน์แก่สถานประกอบการ ทางห้องอาหารสัญญาบัตรมีการหุงข้าววันละ 3 หม้อ โดยบางวันไม่สามารถรู้จำนวนผู้ที่มารับประทานอาหารในแต่ละวัน จึงมีข้าวสวยเหลือใช้เป็นจำนวนมาก ดังนั้นจึงมีความคิดที่จะแก้ปัญหาข้าวสุกเหลือบริโภคแปรเป็นผลิตภัณฑ์ข้าวปั้นน้ำพริกกะปิ โดยสามเก็บข้อมูลจำนวน 30 ราย จากการแปรรูปข้าวสุกเหลือบริโภค มีขั้นตอนการดำเนินการ คือ ศึกษาสูตรน้ำพริกกะปิที่เหมาะสมในการทำข้าวปั้นน้ำพริกกะปิ คือ กะปิ 10 กรัม พริกชี้ฟ้า 15 กรัม กุ้งแห้ง 10 กรัม น้ำตาลปี๊บ 20 กรัม กระเทียม 10 กรัม น้ำปลา 10 กรัม มะนาว 20 กรัม จากการทดสอบผู้ประเมินคุณภาพทางประสาทสัมผัส พบว่าเป็นเพศชาย ร้อยละ 66.67 เพศหญิง ร้อยละ 33.33 โดยมีอายุระหว่าง 25-40 ปี ร้อยละ 50 และอายุ มากกว่า 40 ปีขึ้นไป ร้อยละ 50 ผลสรุปการทดสอบผู้ประเมินคุณภาพทางประสาทสัมผัสโดยวิธีการให้คะแนนความชอบ 5 ระดับ (5 Point Hedonic Scale) มีการพิจารณาทางด้านลักษณะปรากฏ สี กลิ่น รสชาติ เนื้อสัมผัส และความชอบโดยรวมของผลิตภัณฑ์ข้าวปั้นน้ำพริกกะปิ พบว่า ผู้ทดสอบชิมให้การยอมรับการใช้ประโยชน์จากข้าวสุกเหลือใช้แปรเป็นผลิตภัณฑ์ข้าวปั้นน้ำพริกกะปิ โดยมีคะแนนเฉลี่ย ดังนี้ ผู้ทดสอบให้คะแนนความชอบโดยรวมอยู่ในระดับชอบปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ย 3.87 ด้านสี กลิ่น รสชาติ เนื้อสัมผัส และความชอบโดยรวม โดยมีคะแนนเฉลี่ย 3.85, 3.50, 3.95, 3.65 และ 3.75 ตามลำดับ

1. คำนำ

คุณค่าทางโภชนาการของข้าวขาว ประกอบด้วยสารอาหารต่าง ๆ มากมายที่มีประโยชน์ต่อร่างกายคาร์โบไฮเดรต ข้าวทุกชนิดมีคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนประกอบร้อยละ 70-80 ซึ่งเป็นแป้งเกือบทั้งหมด มีน้ำตาลซูโครส (sucrose) และน้ำตาลเดกซ์ทริน (dextrin) เล็กน้อย โปรตีนมีโปรตีนไม่มาก อยู่ระหว่างร้อยละ 7-8 ในข้าวเจ้า และร้อยละ 11-12 ในข้าวสาลี ไขมันในข้าวกล้องมีปริมาณไขมันสูงกว่าข้าวชนิดอื่นๆ เพราะข้าวกล้องยังมีส่วนของรำข้าวอยู่ แต่เมื่อเทียบกับอาหาร

ชนิดอื่น ๆ ข้าวไม่ใช่แหล่งที่อุดมด้วยสารอาหารจำพวกไขมัน โยอาหาร ข้าวกล้องให้ใยอาหารสูงกว่าข้าวขาว โดยทั่วไปข้าวกล้องจะมีสีน้ำตาลอ่อน คนไทยสมัยก่อนใช้วิธีซ้อมหรือตำด้วยมือ จึงเรียกว่า “ข้าวซ้อมมือ” เป็นข้าวกล้องอย่างหนึ่ง มีเยื่อหุ้มเมล็ดสีแดง มีใยอาหาร ไขมันและวิตามินบี 1 มากกว่าข้าวชนิดอื่น วิตามินและแร่ธาตุในข้าวกล้องจะมีวิตามินและแร่ธาตุสูงกว่าข้าวขาว ที่เห็นได้ชัดคือ ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุแมกนีเซียม ไนอาซิน และวิตามินบี 1

2. หลักการและเหตุผล

“ข้าวปั้นน้ำพริกกะปิ” ได้แนวคิดมาจากการปฏิบัติงานในห้องอาหารสัญญาบัตร กรมพลศึกษาทหารอากาศ ซึ่งมีการใช้ข้าวสวยมาประกอบอาหาร เช่น การจัดอาหารประจำวัน และอาหารตามสั่ง ซึ่งจากการหุงข้าวมีการหุงข้าวจำนวน 3 หม้อ ในแต่ละวันจะมีข้าวเหลือจำนวนหนึ่ง เหตุเนื่องจากทางห้องอาหารสัญญาบัตรไม่สามารถรู้จำนวนผู้บริโภคล่วงหน้าในแต่ละวันได้ ในบางวันก็มีผู้มารับบริการในจำนวนมาก บางวันก็น้อยแตกต่างกันไป กลุ่มข้าวจ้าวจึงมีแนวคิดในการใช้ประโยชน์จากข้าวที่เหลือมาพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ โดยมีแนวคิดที่จะทำเป็น “ข้าวปั้นน้ำพริกกะปิ” เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับข้าวที่เหลือใช้และเป็นทางเลือกใหม่ให้กับผู้บริโภค

3. วิธีการดำเนินงาน

3.1 สูตรมาตรฐาน

ทำการค้นหาและศึกษาสูตรขั้นตอนการทำน้ำพริกกะปิ จากแหล่งข้อมูลต่างๆ ประกอบด้วย หนังสือเมนูอาหาร วารสารอาหาร และข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต จากนั้นทำการคัดเลือกสูตรมาทำการทดลองผลิตผลิตภัณฑ์ข้าวปั้นน้ำพริกกะปิ



รูปที่ 1 ผลผลิตภัณฑ์ข้าวปั้นน้ำพริกกะปิ

สูตรข้าวปั้นน้ำพริกกะปิ

ส่วนผสม

ข้าวสุก	50	กรัม
กะปิ	10	กรัม
พริกชี้หนู	15	กรัม
กุ้งแห้ง	10	กรัม
น้ำตาลปีบ	20	กรัม
กระเทียม	10	กรัม
น้ำปลา	10	กรัม
มะนาว	20	กรัม
ชะอม	40	กรัม
ไข่ไก่	130	กรัม
มะเขือพวง	10	กรัม

ขั้นตอนการทำข้าวปั้นน้ำพริกกะปิ

1. โขลกพริก กระเทียม กุ้งแห้งพอแหลก
2. เติมหอยกะปิ และปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ น้ำมะนาว น้ำปลาลงไป
3. ใส่มะเขือพวงลงไปนึ่งน้ำพริกกะปิที่ตำเสร็จเรียบร้อยแล้ว
4. นำชะอมที่เด็ดเตรียมไว้มาผสมกับไข่ไก่เพื่อทำไปทอดลงในกระทะสำหรับห่อข้าว
5. เมื่อทอดไข่ชะอมเสร็จแล้วพักไว้
6. เตรียมข้าวสุกเหลือบริโภคมาคลุกกับน้ำพริกกะปิให้เข้ากัน
7. นำไข่ชะอมที่พักไว้มาเตรียมบนเสื่อสำหรับม้วนข้าวปั้น
8. นำข้าวที่คลุกกับน้ำพริกกะปิมาวางลงบนไข่ชะอม เกลี่ยข้าวให้ทั่วทั้งไข่ และม้วนให้เป็นข้าวปั้น
9. เมื่อม้วนเสร็จนำข้าวปั้นน้ำพริกกะปิมาตัดให้รับประทานได้พอดีคำ

3.2 ประเมินความพึงพอใจ

เป็นการศึกษาความพึงพอใจของผู้ทดสอบต่อผลิตภัณฑ์ข้าวปั้นน้ำพริกกะปิ โดยนำผลิตภัณฑ์ข้าวปั้นน้ำพริกกะปิให้ผู้ทดสอบกลุ่มเป้าหมาย คือ พนักงานห้องอาหารสัญญาบัตร รวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามจำนวน 30 คน ทดสอบชิมด้วยการทดสอบผลิตภัณฑ์พร้อมกับแบบประเมินความพึงพอใจโดยวิธีการให้คะแนนความชอบ 5

ระดับ (5 Point Hedonic Scale) มีการพิจารณาทางด้านลักษณะด้านลักษณะที่ปรากฏ สี กลิ่น รสชาติ เนื้อสัมผัส และความชอบโดยรวมของผลิตภัณฑ์ข้าวปั้นน้ำพริกกะปิ

4. ผลการดำเนินงาน

จากการศึกษาผลการสำรวจข้อมูลทางผู้บริโภค (Consumer test) จำนวน 30 คน พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามเป็น เพศชาย ร้อยละ 66.67 เพศหญิง ร้อยละ 33.33 โดยมีอายุระหว่าง 25-40 คิดเป็นร้อยละ 50 อายุ 40 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 50

ตารางที่ 1 คะแนนความชอบของผู้บริโภคที่มีต่อผลิตภัณฑ์ข้าวปั้นน้ำพริกกะปิ

ปัจจัยคุณภาพ	คะแนนเฉลี่ย
ลักษณะปรากฏ	3.85
สี	3.50
กลิ่น	3.95
รสชาติ	3.65
เนื้อสัมผัส	3.75
ความชอบโดยรวม	3.87

5. สรุปผล

จากการทดสอบทางประสาทสัมผัสของผู้บริโภคที่มีต่อข้าวปั้นน้ำพริกกะปิ ผู้ทดสอบให้การยอมรับสูตรที่ 2 มีส่วนผสมของน้ำพริกกะปิ ประกอบด้วยข้าว 50 กรัม กะปิ 10 กรัม พริกชี้หนู 15 กรัม กุ้งแห้ง 10 กรัม น้ำตาลปีบ 35 กรัม กระเทียม 10 กรัม น้ำปลา 40 กรัม น้ำมะนาว 70 กรัม ชะอม 40 กรัม ไข่ไก่ 130 กรัม มะเขือพวง 10 กรัม โดยผู้ทดสอบให้คะแนนความพึงพอใจ ด้านลักษณะปรากฏ สี กลิ่น รสชาติ เนื้อสัมผัสและความชอบโดยรวม ซึ่งผู้ทดสอบให้ความพึงพอใจปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.85,3.50,3.95,3.65,3.75,3.87 ตามลำดับ

6. กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณพนักงานห้องอาหารสัญญาบัตร อาจารย์นิเทศ คณาจารย์สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่ทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

นิรนาม. (มปป). **ข้าว**. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้ จาก :

<http://www.imagine.allmylike.com>.

(วันที่ค้นข้อมูล 12 เมษายน 2559).

นิรนาม. (มปป). **น้ำพริกกะปิ**. [ออนไลน์].

เข้าถึงได้จาก : <http://www.oknation.net/>

(วันที่ค้นข้อมูล 12 เมษายน 2559).

ประวัติผู้เขียนบทความ



ชื่อ นางสาวกมลฤทัย ม่วงทอง
 การศึกษา ปริญญาตรี สาขาวิชาอาหารและ
 โภชนาการ
 คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
 ที่อยู่ 540/88 ซอยพหลโยธิน58 แยก24
 ถนนพหลโยธิน แขวงสายไหม
 เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร 10220
 เบอร์โทรศัพท์ 084-6367436
 อีเมล pakapong_aue@hotmail.com

+++++

ประวัติผู้เขียนบทความ



ชื่อ นางสาวชลธิชา รุ่งสุวรรณ
 การศึกษา ปริญญาตรี สาขาวิชาอาหารและ
 โภชนาการ
 คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
 ที่อยู่ 111/56 หมู่ 1 ถนน พระองค์เจ้าสาย
 ตำบลบึงยี่โถ อำเภोधัญบุรี
 จังหวัดปทุมธานี 12130
 เบอร์โทรศัพท์ 095-6157563
 อีเมล mesa_single@hotmail.com

+++++

ประวัติผู้เขียนบทความ



ชื่อ นางสาวฉันทนากรณ์ ชันทกรณ์
 การศึกษา ปริญญาตรี สาขาวิชาอาหารและ
 โภชนาการ
 คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
 ที่อยู่ 65 ซอยรามอินทรา5แยก2
 ถนนรามอินทรา แขวงอนุสาวรีย์
 เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร 10220
 เบอร์โทรศัพท์ 091-7951300
 อีเมล eye_tato@hotmail.com

+++++