

สืบสาน ประเพณีวันว่าง ขึ้นเบญจาสรงน้ำสามสมเด็จฯ

อาหารพื้นถิ่นพื้นบ้าน : หมี่กะทิ

พนักดา เทพญา

ภูมิปัญญาอาหารภาคใต้ของไทยได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมและทรัพยากรธรรมชาติของทะเลและพื้นที่ชายฝั่ง อาหารในภาคใต้มักใช้สมุนไพรเครื่องเทศที่มีกลิ่นหอมและรสจัด ส่วนใหญ่จะเน้นการใช้เครื่องเทศในการปรุงอาหาร เช่น พริกชี้หนู กระเทียม ขมิ้น ข่าตะไคร้ ใบมะกรูด และกะทิ วิธีการปรุงที่มีรสชาติจัดจ้าน เผ็ดร้อน หวาน เค็ม เปรี้ยว มีความกลมกล่อมและมีการผสมผสานของสมุนไพรและเครื่องเทศอย่างลงตัว ทำให้อาหารของภาคใต้มีเอกลักษณ์โดดเด่น



หมี่กะทิ เป็นอาหารประเภทเส้นที่ทำจากแป้งข้าวเจ้า มีรสชาติหวานมันจากกะทิ ลักษณะคล้ายกับขนมหวาน ใช้ทานเป็นมื้อหลักหรือเป็นอาหารว่างที่สามารถเสิร์ฟได้ทั้งในโอกาสพิเศษและมือทั่วไป สะท้อนถึงวิถีชีวิตและวัฒนธรรมการทำอาหารของคนภาคใต้ที่เน้นการปรุงอาหารด้วยวัตถุดิบจากธรรมชาติ ที่หาได้ในท้องถิ่น เช่น การใช้กะทิเป็นส่วนประกอบหลักในอาหาร เนื่องจากเป็นวัตถุดิบที่หาง่ายและมีคุณค่าทางโภชนาการสูง นอกจากนั้น ยังใส่เครื่องเคียงต่าง ๆ เช่น ถั่วงอก ผักชี พริกชี้หนู หรือหอมแดงเจียว บางพื้นที่อาจปรับเปลี่ยนวัตถุดิบให้เหมาะสมกับรสชาติแต่ละท้องถิ่น เช่น การใส่เนื้อสัตว์บางประเภท หรือการเติมรสเค็มลงไปบ้างเล็กน้อยเพื่อเพิ่มความหลากหลายของรสชาติ

ส่วนประกอบหลักของหมี่กะทิ

- ๑) เส้นหมี่ มักเป็นเส้นหมี่ขาวหรือหมี่เหลือง
- ๒) กะทิสดเป็นส่วนประกอบหลักที่ให้ความมันและกลิ่นหอม ช่วยให้หมี่กะทิมีรสชาติที่กลมกล่อม
- ๓) เครื่องปรุง เช่น พริกชี้ฟ้า หอมแดง กระเทียม และเครื่องเทศที่ช่วยเพิ่มรสชาติและกลิ่นหอมอันเป็นเอกลักษณ์
- ๔) ผักสด เช่น ถั่วงอกหรือแตงกวา เพื่อเพิ่มความสดชื่นและความหลากหลายให้กับจานอาหาร



สืบสาน ประเพณีวันว่าง ขึ้นเบญจาสรงน้ำสามสมเด็จฯ

อาหารพื้นถิ่นพื้นบ้าน : หมี่กะทิ

วิธีการทำหมี่กะทิ

- ๑) ลวกเส้นหมี่ให้สุก พักให้สะเด็ดน้ำ
- ๒) ผัดเครื่องปรุงต่าง ๆ เช่น หอมแดง กระเทียม พริกชี้ฟ้า กับน้ำมันจนหอม
- ๓) เติมกะทิลงไปในกระทะ เคี่ยวจนเข้ากันกับเครื่องปรุง
- ๔) ใส่เส้นหมี่ลงไปผัดกับน้ำกะทิ จนเส้นหมี่ซึมซับรสชาติของกะทิและเครื่องปรุง
- ๕) เติมซีอิ๊วหรือซอสเพื่อเพิ่มสีส่น ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล



คุณค่าทางโภชนาการ

- ๑) เส้นหมี่ทำจากข้าว มีคาร์โบไฮเดรตและโปรตีนที่จำเป็นต่อการให้พลังงานกับร่างกาย
- ๒) กะทิมีกรดไขมันไม่อิ่มตัว ช่วยบำรุงสมองและระบบประสาท มีวิตามิน A และ E ที่ดีต่อการบำรุงผิวพรรณ
- ๓) ผักสดมีไฟเบอร์ วิตามิน และแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

หมี่กะทิไม่เพียงเป็นเพียงแค่อาหารที่มีรสชาติอร่อยเท่านั้น แต่ยังมีคุณค่าทั้งทางโภชนาการ วัฒนธรรม เศรษฐกิจ และการทำอาหาร โดยเฉพาะในภาคใต้ของไทยหมี่กะทิถือเป็นอาหารที่มีความสำคัญและมีความหมายที่ลึกซึ้งต่อชีวิตและวิถีการดำเนินชีวิตของคนในท้องถิ่น

