

ทัวร์เกาหลี AGAIN AND AGAIN



ก่อนอื่นต้องกล่าวว่าสวัสดีปีใหม่ท่านผู้อ่านที่รักทุกท่านคะ เริ่มต้นคอลัมน์ Healthy Eating ฉบับนี้ ขอย้อนรอยฉบับเก่า โดยการนำทุกท่านเข้าสู่สนามบินดอนเมือง ด้วยสายการบิน Air asia X ลัดฟ้าสู่ สนามบิน Incheon ประเทศเกาหลีใต้ อ๊ะๆ ท่านไหนที่เคยอ่านฉบับท่องเที่ยว และกินในเกาหลีของแพรวแล้ว อย่าเพิ่งเบื่อ นะคะ แนนอนว่าเราต้องมีอะไรใหม่ๆ ให้สมกับการท่องเที่ยวครั้งใหม่ในประเทศเดิมคะ



พออ่านคอลัมน์ Healthy Eating ก็ต้องนึกถึงของกิน ของกิน แล้ว ก็ของกิน ฉะนั้นเราไปทำความรู้จักกับอาหารมื้อแรกที่ได้กินกันเลยจ้า มื้อนี้เรียก Budae jjigae (บูเดจิกเก) จะเหมือนกับร้านที่มาเปิดในเมืองไทย ที่เราไปต่อแถว กินกันยาวๆ หลายคนอาจจะนึกภาพออก ว่ามีตั้งอยู่ในห้างดังย่านลาดพร้าว นั้นเอง แต่โดยส่วนตัวแพรวเองไม่เคยกินฉบับที่มาเปิดในไทย มีแต่เจ้าตันตำรับนี้แหละที่ได้กินเป็นครั้งแรก

ลักษณะเหมือนสุกี้หม้อไฟบ้านเรา ต่างกันตรงที่ บ้านเราใส่เส้นเส้น บ้านเขาใส่เส้นบะหมี่มา嘛 รสชาติน้ำซุ๊ปจะออกหวาน เน้นหนักไปทางเนื้อหมู มากกว่าอย่างอื่น ต่อมาก็จะตามด้วยผัก มีกะหล่ำ แครอท หอมใหญ่ เป็นผักพื้นเมืองทั่วไป ที่หาได้ในประเทศไทยเช่นกัน สำหรับเมนูนี้ ถ้ากินพอประมาณ และเลือกชนิดของเนื้อหมู ก็พอจะจัดเป็นเมนูสุขภาพได้ เพราะเนื้อหมูก่อนล้าง

ติดมัน ฉะนั้นถ้าเลือกส่วนที่ไม่ติดมันได้ก็จะลดในเรื่องของการรับโคเลสเตอรอลเพิ่มโดยตรงจากมันหมู และที่บอกว่ากินพอประมาณ คือ การทานเส้นแต่น้อย เพราะเส้นมา嘛ที่เอามาทอดเป็นบะหมี่ก็สำเร็จรูป มีทั้งแป้งและไขมันนะเออ ส่วนผักใบจะกินเท่าไรก็กินเถอะจ๊ะ ไฟเบอร์ทั้งนั้น

เสร็จจากมื้อแรก เราก็เข้าที่พัก และเราก็เริ่มท่องเที่ยวตามรอยซีรีส์เกาหลีในตอนเช้ากันคะ ส่วนตัวไม่ได้เป็นดั่งสักเท่าไร พุดง่ายๆ ว่าไม่ติดเลย ละคร Autumn in my heart เนี่ย พี่เบยองจุน รูปปั้นอยู่ไหนแพรวก็ไม่ได้สนใจตามหา เขาบอกว่าถ้ามาเกาชนาไมแล้ว ไม่ไปถ่ายรูปกับรูปปั้นพี่เบยองจุน ก็เหมือนมาไม่ถึงเจ้าคะ แต่ต้องบอกว่าบรรยากาศบนเกาชนามีเนี่ยสวยจริงๆ ค่ะ ยังได้มาตลอดฤดูใบไม้เปลี่ยนสี ยิ่งสวย



หลังจากท่องเที่ยวในเกาะนามิ ก็ได้เวลาอาหารเที่ยง ไกด์พูดเปรยๆ ว่า เราจะไปกินไก่ผัดซอสกันคะ เมนูนี้ชื่อว่า Dak Galbi (ทักคาลบี้) ตอนเดินเข้าร้านไปนี่กลิ่นตลบอบอวล พุดถึงไก่ผัดซอสเราก็นึกไปถึงไก่ทอดเกาหลีผัดซอสที่กำลังตั้งอยู่ตอนนี้ ที่ไหนได้ ตามรอยชีรัสชัดๆ จ้า ทักคาลบี้เป็นเมนูที่วัยรุ่นเกาหลีชอบทานกัน กระเพาะใหญ่มากๆ ส่วนประกอบหลัก คือ ไก่ แบ่งต๋ोकโปกิ ข้าว ผักก็จะมีมันฝรั่ง กะหล่ำปลี ถั่วงอก ซอสเผ็ดเกาหลีที่จะออกหวานหน่อยๆ ของแถมจะเป็นผักกาดหอมสด สำหรับเมนูนี้ แพร่วว่าให้แคลอรีเยอะเลยละคะ เพราะนอกจากเนื้อไก่จะติดหนังแล้ว ยังมีน้ำมัน แล้วก็แบ่งเยอะมากๆ ด้วย แบ่งมาจากไหนบ้าง มาจากต๋ोकโปกิ ข้าว และมันฝรั่ง ซึ่งเป็นผักประเภทหัว ใครเคยอ่านในหลายคอลัมน์ที่ผ่านมา จะรู้ว่าแพรวเคยเน้นย้ำว่าผักประเภทหัว ไม่ว่าจะเป็น มันฝรั่ง มันเทศ มันแกว เผือก เป็นผักที่ให้พลังงานเทียบเท่ากับข้าว



เช่นเคยคนเกาหลี เวลากินข้าวมักจะมีผักตอง อยู่ในมืออาหารทุกมื้อ เรียกได้ว่าถ้าเป็นบ้านเราคงจะนำปาลาฟริก ซึ่งไม่ดีเลย สร้างพฤติกรรมกินเค็มโดยไม่รู้ตัว ของเกาหลีดีตรงที่เป็นผัก แต่ถ้าพูดถึงความเค็ม ไม่แพ้ปาลาฟริกบ้านเราเลยละ และด้วยกิมจิ แพรวเลยมีโอกาสดลองทำด้วยนะ

มาถึงเมนูสุดท้ายกันเลยดีกว่า เป็นเมนูที่ได้ทานในคืนสุดท้ายก่อนกลับไทย เมนูนี้คราวที่แล้วเราก็ได้เจอก่อนที่จะไปเดินช้อปปิ้งในตลาดเมืองดง ไกด์บอกว่าเมนูนี้ดังมาก เรียกเมนูนี้ว่า “จิมดัก”



ลักษณะจะเป็นเหมือนกับไก่อบวุ้นเส้นทำจากบุก ใส่ชีอิ้วดำหวาน ออกเผ็ดเล็กน้อย สำหรับเมนูนี้ถ้าล้าพังกินแต่ไก่กับเส้นบุกพอประมาณก็คงแคลอรีไม่เท่าไร แต่ถ้ากินรวมๆ กับข้าว แล้วตักน้ำชีอิ้วดำราดลงไป แคลอรีจากน้ำตาล และแป้งคงไม่น้อย แล้วยังมีความเค็มจากน้ำซอสด้วยนะ ฉะนั้น ถ้าจะทานเมนูนี้ก็เลี่ยงน้ำซอสแล้วกันคะ

เป็นยังไงบ้างคะ พาเที่ยวสถานที่เดิม แต่อาหารไม่เหมือนเดิม เน้นพาเที่ยวพากินแบบสบายใจ สอดแทรกสาระเล็กน้อย อาจพอทำให้ผู้อ่านหลายๆ ท่านผ่อนคลาย และหายเหนื่อยจากการทำงานได้บ้าง ขอให้ผู้อ่านทุกท่านมีสุขภาพดี ร่างกายสดชื่น มีความสุขรับปีใหม่นะคะ สำหรับวันนี้ ต้องลาไปก่อน แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีค่ะ

