

ชวนทำ... บัวลอยไส้จาดำ 4 สหาย

สวัสดีปีใหม่คุณผู้อ่านนิตยสาร @Rama ทุกท่านค่ะ :) ปีใหม่ที่ผ่านมาหลาย ๆ ท่านคงได้ไปเที่ยวตามสถานที่ท่องเที่ยวต่าง ๆ หรือบางท่านกลับบ้านที่ต่างจังหวัด หรือบางท่านพักผ่อนอยู่บ้านกับครอบครัวกันใช่ไหมคะ ส่วนวันปีใหม่ของหลิมีทั้งวันที่ต้องไปทำงานและวันหยุดสลับกันไปค่ะ สำหรับวันหยุดที่ผ่านมาหลิไม่ได้ไปเที่ยวไหนค่ะ หลิเลยชวนลูกชายมาปั้นบัวลอยที่บ้านกันค่ะ นับว่าเป็นกิจกรรมยามว่างที่ดี ลูกชายสนุกมากกับการปั้นบัวลอยก้อนกลม ๆ ปั้นไป เลอะเทอะไป แสบปี่ดีค่ะ

นิตยสาร @Rama ฉบับนี้ หลิอยากแบ่งปันสูตรบัวลอยให้กับคุณผู้อ่านทุกท่านได้ลองทำกันค่ะ ซึ่งสูตรบัวลอยที่นำเสนอนี้มีชื่อว่า “บัวลอยไส้จาดำ 4 สหาย” ซึ่งสหายทั้ง 4 ได้แก่ ฟักทอง (สีเหลือง) มันเทศสีม่วง (สีม่วง) มันเทศสีส้ม (สีส้ม) และเผือก (สีขาว) นำมาνωดผสมกับแป้งข้าวเหนียวและน้ำมะพร้าว ใส่ไส้จาดำ สูตรหวานน้อย ราคาน้ำซิงหรือนมสดอุ่น ๆ รับประทานเป็นขนมหวาน หรืออาหารว่างเพื่อสุขภาพสำหรับทุกคนในครอบครัวกันค่ะ มาดูส่วนผสมและวิธีทำกันเลยดีกว่า

วิธีทำบัวลอยไส้จาดำ 4 สหาย

1. ทำไส้จาดำ

○ นำงาดำมาคั่วในกระทะ โดยใช้ไฟอ่อน คั่วจนงาดำมีกลิ่นหอม จากนั้นนำงาดำที่คั่วแล้วมาใส่เครื่องปั่น ปั่นงาดำจนละเอียด (ถ้าไม่มีเครื่องปั่น สามารถใช้วิธีตำได้)

○ ใส่น้ำสะอาดลงในกระทะเล็กน้อย ตามด้วยน้ำตาลปี๊บ เคี่ยวจนน้ำตาลปี๊บละลาย โดยใช้ไฟอ่อน เมื่อน้ำตาลปี๊บละลายดีแล้ว ใส่งาดำคั่วปั่นและเกลือป่น คนจนส่วนผสมเหนียว และเข้ากันดี ยกออกจากเตา พักไว้ให้เย็นตัว

○ นำไส้จาดำที่เย็นตัวแล้ว (เนื้อเหนียวและสามารถปั้นได้) มาปั้นเป็นก้อนกลมขนาดตามชอบ

2. ทำแป้งบัวลอย

○ นำฟักทองบด และแป้งข้าวเหนียวใส่ชามผสม เติมน้ำมะพร้าวลงไปทีละน้อย นวดให้เหนียวและเข้ากันดี โดยแป้งบัวลอยควรมีเนื้อสัมผัสที่เหนียวนุ่มประมาณดินน้ำมันนุ่ม ๆ พักไว้

○ มันเทศสีม่วง มันเทศสีส้ม และเผือก ทำแบบเดียวกับฟักทอง

○ จากนั้นนำแป้งที่พักไว้มาปั้นเป็นก้อนกลมขนาดตามชอบ



สูตรไส้จาดำ (หวานน้อย)

ส่วนผสม

- งาดำ 200 กรัม
- น้ำตาลปี๊บ 100 กรัม
- เกลือป่น 1/4 ช้อนชา
- น้ำสะอาด เล็กน้อย



สูตรแป้งบัวลอย 4 สหาย

ส่วนผสมแป้งบัวลอย

- แป้งข้าวเหนียว 50 กรัม
- สำหรับสีเหลือง ใช้ฟักทองนึ่งสุก บดละเอียด 50 กรัม สำหรับสีม่วง ใช้มันเทศสีม่วงนึ่งสุก บดละเอียด 50 กรัม สำหรับสีส้ม ใช้มันเทศสีส้มนึ่งสุก บดละเอียด 50 กรัม สำหรับสีขาว ใช้เผือกนึ่งสุก บดละเอียด 50 กรัม
- น้ำมะพร้าว 2-3 ช้อนโต๊ะ (ปรับได้ตามความชื้นของวัตถุดิบที่นึ่งมา)

3. ขั้นตอนการประกอบแป้งบัวลอยและไส้งาดำ

○ กดแป้งบัวลอยให้เป็นแผ่น นำไส้งาดำมาวางตรงกลางแป้ง ท่อให้มิดชิด คลึงแป้งให้เป็นก้อนกลม ทำซ้ำจนหมด

4. ขั้นตอนต้มแป้งบัวลอยและจัดเสิร์ฟ

○ ต้มน้ำสะอาดในหม้อให้เดือด จากนั้นนำบัวลอยไส้งาดำที่ปั้นไว้ลงไปต้ม โดยใช้ไฟกลาง สังเกตบัวลอยสุก บัวลอยจะลอยขึ้นมา ตักบัวลอยออกมาแช่ในชามน้ำเย็นเพื่อคลายความร้อน

○ เวลาจัดเสิร์ฟตักบัวลอยขึ้นมาให้สะเด็ดน้ำ ใส่ถ้วย ราดน้ำขิงหรือนมสดอุ่น ๆ



สูตรน้ำขิง (หวานน้อย)

ส่วนผสม

- ขิงแก่ หั่นแว่น 120 กรัม
- น้ำตาลทรายแดง 70 กรัม
- น้ำสะอาด 1 ลิตร
- แปะก๊วยต้มสุก ตามชอบ

วิธีทำน้ำขิง

1. นำขิงแก่มาล้างให้สะอาด หั่นเป็นแว่นไม่ต้องปอกเปลือก (ถ้าใครชอบเผ็ด ๆ ให้นำขิงแก่มาบุบให้แตกเล็กน้อยก่อนนำมาต้ม หรือใส่ขิงเพิ่มได้)
2. นำขิงแก่หั่นแว่นและน้ำสะอาดใส่หม้อตั้งไฟ พอเดือด ลดไฟลง เติมน้ำตาลทรายแดง และต้มต่อประมาณ 5-10 นาที ปิดเตา ตักน้ำขิงราดบัวลอยที่เตรียมไว้ โรยแปะก๊วยพร้อมเสิร์ฟ

Tips: เริ่มต้มขิงจากน้ำเย็น จะสกัดรสชาติและกลิ่นขิงออกมาได้มากขึ้น

สูตรนมสด (หวานน้อย)

ส่วนผสม

- นมจืดพร่องมันเนย 500 มิลลิลิตร
- นมมะพร้าว 500 มิลลิลิตร
- ใบเตย 2-3 ใบ
- เนื้อมะพร้าวอ่อน ตามชอบ
- แปะก๊วยต้มสุก ตามชอบ

วิธีทำนมสด

1. ใส่นมจืดพร่องมันเนย นมมะพร้าว และใบเตยลงหม้อ ตั้งไฟโดยใช้ไฟอ่อน หมั่นคนเป็นระยะ ๆ
2. คนจนส่วนผสมเดือด ปิดเตา ตักนมสดราดบัวลอยที่เตรียมไว้ โรยเนื้อมะพร้าวอ่อนและแปะก๊วย พร้อมเสิร์ฟ

หมายเหตุ: สูตรนมสดนี้ ไม่ได้เติมน้ำตาลเพิ่ม เพราะได้ความหวานตามธรรมชาติจากนมมะพร้าว

เป็นอย่างไรบ้างคะสำหรับเมนูบัวลอยไส้งาดำ 4 สหาย ทำง่าย ไม่ยาก รสชาติอร่อยแน่นอนค่ะ คุณผู้อ่านสามารถเลือกว่าจะรับประทานบัวลอยไส้งาดำ 4 สหายกับน้ำขิงหรือนมสดได้เลยค่ะ รสชาติเข้ากันทั้ง 2 อย่างค่ะ และสูตรที่ทำวันนี้เป็นสูตรหวานน้อย แต่ยังคงความอร่อยไว้เหมือนเดิมค่ะ :)

คุณผู้อ่านทุกท่านอย่าลืมชวนคนในครอบครัวมาลองปั้นบัวลอยกันนะคะ จะได้ทำกิจกรรมร่วมกับคนในครอบครัวกันค่ะ อร่อยและยังได้ประโยชน์ทั้งจากงาดำ พืชหัวต่าง ๆ ที่ผสมในแป้งบัวลอย และน้ำขิงหรือนมสดค่ะ แต่ถ้าคุณผู้อ่านไม่ชอบกลิ่นและรสชาติของงาดำ สามารถเปลี่ยนเป็นไส้อื่น ๆ แทนได้ เช่น ไส้ถั่วแดง ไส้เผือก และไส้มันม่วง โดยส่วนผสมและวิธีทำเหมือนไส้งาดำค่ะ อย่าลืมลองกลับไปทำกันดูนะคะ :)

