

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 9 เรื่องที่สอน ข้าวต้มมัด โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

ข้าวต้มมัด

ข้าวต้มมัด หรือข้าวต้มมัด เป็นขนมไทยที่มีความผสมผสานของส่วนผสมที่ลงตัวจากความเหนียวของข้าวเหนียว ความนุ่มหวานของกล้วยน้ำว้า และความมันหอมของกะทิและถั่วดำ รสชาติหวานเค็มกลมกล่อมใช้ความประณีตและความอดทนในการห่อด้วยใบตอง เพื่อคงเอกลักษณ์ของขนมไว้

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีทำข้าวต้มมัดได้
2. ทำข้าวต้มมัดได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือนำไปประกอบอาชีพได้

2. รายการสอน

1. การเตรียมใบตอง
2. การเตรียมส่วนผสมและวิธีการมัดข้าว
3. การห่อ
4. การนึ่ง

3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

อุปกรณ์ ใบตองลักษณะกว้าง 4 นิ้ว และขนาด 6 นิ้ว อย่างละประมาณ 50-60 ใบ เชือกปอ ป่านหรือดอสำหรับมัด ถ้วยตวง ช้อนตวง ตาชั่ง กระทะทอง พายไม้ ลังถึง มีด

ข้อแนะนำในการเตรียมส่วนผสม

- ข้าวเหนียว ใช้ข้าวเหนียวเขี้ยวงู มีลักษณะเม็ดเรียวยาว ควรเลือกใช้ข้าวเก่า แช่น้ำไว้ 3 ชั่วโมง ก่อนนำไปมัดกับกะทิ

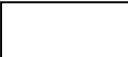
- กล้วยน้ำว้า ถ้าชอบไส้กล้วยนิ่มหวาน เลือกใช้กล้วยน้ำว้าสุกจัด ถ้าชอบไส้กล้วยแข็งนุ่ม เลือกใช้กล้วยน้ำว้าไม่สุกมาก เปลือกมีสีดอกกระดังงา (เหลืองอมเขียว) แต่ที่สำคัญต้องเลือกกล้วยที่แก่จัด คือ ผลอ้วน ๆ กลมตึง ไม่มีเหลี่ยม ไล่ขาว จะรสหวานกว่าไส้เหลือง

- ถั่วดำ เลือกถั่วดำใหม่ เม็ดใหญ่ ล้างให้สะอาด แช่น้ำค้างคืนไว้หรือแช่อย่างน้อย 3 ชั่วโมง จะได้ต้มสุกง่าย ขณะต้มใส่เกลือป่นลงไปเล็กน้อย เพื่อให้ถั่วดำสุกนุ่มมีรสเค็มปะแล่ม ๆ ถั่วดำที่ต้มสุกได้ที่ เม็ดถั่วจะแตกปริเล็กน้อย เนื้อนุ่มฟู เมื่อต้มสุกแล้ว เทใส่กระชอนล้างให้สะอาด พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ ถั่วดำต้มสุก 200 กรัม เตรียมได้จากถั่วดำดิบ 100 กรัม

- หัวกะทิ ใช้มะพร้าวสดใหม่ ไม่มีกลิ่นหืน กลิ่นเปรี้ยวจากการแช่น้ำทิ้งไว้ เลือกใช้มะพร้าวแก่

จัดน้ำกะทิที่ได้จะมีความมัน ทำให้ข้าวเหนียวที่ผัดมีความมันเงา ใช้มะพร้าว ½ กิโลกรัม คั้นเป็นหัวกะทิ 2 ถ้วย

- **เกลือ** เลือกใช้เกลือสมุทร จะมีรสเค็มกลมกล่อม ไม่ขม

- **ใบตอง** ประมาณ 1 – 1 ½ กิโลกรัม เลือกใช้ใบที่ไม่อ่อนหรือแก่เกินไป เช็ดจนวลใบตองออกด้วยผ้าแห้งสะอาด แล้วใช้ผ้าชุบน้ำหมาด ๆ เช็ดทำความสะอาดอีกครั้ง ฉีกใบตองตามขนาดที่ต้องการ ตัดส่วนแข็งที่หัวทิ้ง เจียนมุมทิ้งเล็กน้อยให้เป็นรูป  ขนาดใหญ่ ใช้เป็นใบนอก ขนาดเล็กใช้เป็นใบใน ควรเตรียมไว้ล่วงหน้า 1 – 2 วัน ใบตองจะได้นุ่ม ห่อง่ายไม่แตก

ส่วนผสมข้าวต้มมัด

- | | | | | | |
|-----------------|-----|------|----------------------|---------|----------|
| 1. ข้าวเหนียว | 500 | กรัม | 2. หัวกะทิ | 2 | ถ้วย |
| 3. น้ำตาลทราย | 250 | กรัม | 4. เกลือป่น | 1 ½ | ช้อนโต๊ะ |
| 5. ถั่วดำต้มสุก | 200 | กรัม | 6. กล้วยน้ำว้าประมาณ | 10 – 12 | ผล |

4. ลำดับขั้นการทำ

ขั้นตอนการทำข้าวต้มมัด

- ล้างข้าวเหนียว ซัดเบา ๆ 2 – 3 ครั้ง แช่ว้าทิ้งไว้ 3 ชั่วโมง ล้างน้ำสะอาดสงขึ้นใส่กระชอนพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
- ใส่หัวกะทิลงในกะทะทอง นำไปตั้งไฟ คอยคนพอกะทิเริ่มเดือด ใส่เกลือ และน้ำตาลทราย
- เมื่อน้ำตาลละลายหมดแล้วและกะทิเดือดพล่าน ใส่ข้าวเหนียวลงไป คนเร็ว ๆ กวนจนกะทิแห้งเสมอข้าวเหนียว ยกออกจากเตา
- ปอกกล้วย ผ่าครึ่งลูก หรือแบ่งเป็น 3 ส่วน ตามยาวลูก
- วางใบตองซ้อนกันสลับหัวท้าย ใส่ข้าวเหนียวบนใบตอง วางกล้วยบนข้าวเหนียว ใส่ข้าวเหนียวทับกล้วยอีกครั้ง โรยถั่วดำ ห่อให้แน่นจับปลายให้เป็นมุมทั้ง 2 ด้าน
- นำข้าวต้มมัด 2 กลีบมาประกบกัน มัดด้วยเชือกหรือดอก 2 เพราะที่หัวท้าย
- ตั้งน้ำให้เดือด เรียงข้าวต้มให้เต็มลังถึง นึ่งประมาณ 1 ½ ชั่วโมง

ข้อแนะนำ

- จะใช้ข้าวเหนียวล้างน้ำไม่ต้องแช่ก็ได้ แต่ต้องผัดข้าวเหนียวกับกะทีก่อน จึงใส่น้ำตาล และต้องนึ่งนานขึ้น
- ถ้าใช้ดอกมัด ต้องแช่น้ำให้นิ่มก่อนใช้
- การเรียงขนมที่จะนึ่ง ให้เรียงตะแคงด้านข้างขึ้น โดยนำด้านที่เป็นสันทบอยู่ด้านล่าง เพื่อไม่ให้กะทิไหลซึมออก

5. เกณฑ์การประเมินผล

เนื้อข้าวเหนียวใส ชื่นเงา เหนียวนุ่ม ไม่แฉะ ไม่เป็นไต มีรสเค็มหวานมัน กล้วยสุกมีรสหวาน

สาระน่ารู้

ใบตองที่ใช้ห่อขนม มักใช้ใบตองกล้วยตานี หรือใบตองกล้วยน้ำว้า ใบตองกล้วยตานีจะมีความนุ่มเหนียว ไม่เปราะหรือฉีกขาดง่าย มีความหนาพอเหมาะและมีสีเขียวเข้ม ใบตองกล้วยน้ำว้า มีความหนาน้อยกว่าใบตองตานี เพราะบาง มีสีเขียวอ่อน ควรเลือกใบตองไม่อ่อนหรือแก่ไป ถ้าแก่ใบตองจะกรอบฉีกขาดง่าย การตัดใบตองควรตัดตอนเช้าเวลาสาย เพื่อรอให้น้ำค้างที่เกาะบนใบตองแห้ง หรือตอนเย็นพอให้ใบตองเริ่มฟื้นจากแดดในตอนกลางวัน ใบตองจะไม่เหี่ยว

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 10 เรื่องที่สอน ขนมกล้วยอย่าง โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

ขนมกล้วยอย่าง

กล้วยเป็นต้นไม้ที่ใช้ประโยชน์ได้ทุกส่วน ทั้งใบไว้ห่อขนม ทำงานศิลปะต่าง ๆ ดอกหรือปลีกล้วยใช้ทำอาหาร ต้นหรือหยวกกล้วยใช้ทำอาหารหรือของเล่น ผลกล้วยใช้ได้ทั้งผลดิบทำกล้วยฉาบ กล้วยทอด ผลสุกหรือผลอม ใช้ทำขนมกล้วย

ขนมกล้วยอย่าง ใช้ส่วนผสมเหมือนขนมกล้วย เปลี่ยนจากการนึ่งมาเป็นการย่าง ทำให้ขนมมีลักษณะเหนียวแห้ง หอมกลิ่นของใบตองที่ห่อและกลิ่นของการย่าง

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีการทำขนมกล้วยอย่างได้
2. ทำขนมกล้วยอย่างได้

2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสมขนมกล้วยอย่าง
2. ขั้นตอนการทำขนมกล้วยอย่าง

3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

อุปกรณ์ อ่างผสม เครื่องปั่นน้ำผลไม้ กระทะไฟฟ้า ถ้วยตวง ช้อนตวง ใบตอง ไม้กั๊ก

ข้อเสนอแนะในการเตรียมส่วนผสม

- กล้วยน้ำว้า ควรใช้กล้วยแก่จัด ลูกกลมไม่มีเหลี่ยม สุกหรือสุกงอมก็ได้ จะมีรสหวาน กล้วย 150 กรัม ตวงได้ $\frac{3}{4}$ ถ้วย กล้วยหอม 100 กรัม ประมาณ 1 ผล หรือ $\frac{1}{2}$ ถ้วย
- หัวกะทิ ใช้มะพร้าว 200 กรัม คั้นเป็นน้ำกะทิประมาณ 120 กรัม หรือ $\frac{1}{2}$ ถ้วย
- แป้งข้าวเจ้า 50 กรัม ประมาณ $\frac{1}{2}$ ถ้วย
- แป้งมัน 25 กรัม ประมาณ $\frac{1}{4}$ ถ้วย
- น้ำตาล 100 กรัม ประมาณ $\frac{1}{2}$ ถ้วย