

ปฏิบัติการทำผักกาดดอง สไตล์เกาหลี (กิมจิ)



ระดับชั้น

มัธยมศึกษาตอนปลาย

จำนวนชั่วโมง

2 ชั่วโมง

รายละเอียดกิจกรรม

จะเป็นการลงมือปฏิบัติการทำผักกาดดองสไตล์เกาหลี (กิมจิ) กลุ่มละ 3 - 5 คน โดยใช้วัตถุดิบพืชผักที่มีในท้องถิ่น ชุมชน เป็นการถนอมอาหารแบบโบราณ ไม่ต้องพึ่งพาตู้เย็น แต่ก็ต้องอาศัยทักษะในการถนอมและแปรรูปอาหาร

สิ่งที่จะได้รับจากกิจกรรม

มีเอกสารประกอบการปฏิบัติการที่เข้าใจง่ายจำนวน 1 หน้า หลังจากปฏิบัติการผู้เข้าอบรมจะได้รับผลิตภัณฑ์จากปฏิบัติการของท่านไปคนละ 1 กระปุก (ประมาณ 200 - 300 กรัม) เพื่อทดสอบอายุการเก็บรักษาและทดสอบชิม และเพื่อเป็นแนวทางในการทำซ้ำที่บ้านต่อไป

หัวหน้ากิจกรรม

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประเทือง โชคประเสริฐ
ตำแหน่งผู้ช่วยศาสตราจารย์สาขาเทคโนโลยีการอาหาร
มหาวิทยาลัยแม่โจ้ - แพร่ เฉลิมพระเกียรติ



กิมจิ (ผักกาดดองสไตล์เกาหลี) (Kim-Chi, Lactic acid fermentation)

ผศ.ดร.ประทีป โชคประเสริฐ

มหาวิทยาลัยแม่โจ้-แพร่ เฉลิมพระเกียรติ อ.ร้องกวาง จ.แพร่ 54140

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร E-mail : pratheung@phare.mju.ac.th

โทร. 08-1594-2158



วัตถุดิบ



1. ผักกาดขาว หรือกะหล่ำปลี 1 หัว
2. แครอท 1 หัว
3. หัวไชเท้า ½ หัว
4. ขิงขอย 1 ซ่อนชา
5. ต้นหอม 1 ต้น หั่นยาว 1 นิ้ว
6. กระเทียม (กลีบใหญ่) ขอยละเอียด 8 กลีบ
7. พริกแห้งเมล็ดใหญ่ แยกเมล็ดออก แช่น้ำ ต้ม/ป่น (อย่างหยาบ) 1-2 ซ่อนชา
8. เกลือป่น 1 ซ่อนโต๊ะ และ 1 ½ ซ่อนชา
9. น้ำตาล 1-2 ซ่อนชา

กรรมวิธี

1. หั่นผักขนาดตามต้องการ



2. นวดผักด้วยเกลือ 1 ซ่อนโต๊ะ (แบบขยำๆ) พักไว้ ประมาณ 3 ชั่วโมง หมั่นคนกลับไปมา



3. รินน้ำเกลือทิ้ง แล้วล้างออก 2 น้ำ



4. ใส่เกลือ 1 ½ ซ่อนชา และส่วนผสมอื่น ๆ ที่เตรียมไว้ คนให้เข้ากันจนทั่ว



5. นำไปใส่ในขวดที่มีฝาปิด เทน้ำลงไปให้ท่วมผัก ขึ้นมาประมาณ 1 นิ้ว หรือหาของหนักกดทับด้านบนให้น้ำท่วมผัก (ป้องกันไม่ให้เน่าเสีย เกิดสีคล้ำ)



6. ปิดฝา และหาที่เก็บไว้ในห้องอุณหภูมิปกติ ประมาณ 5 - 7 วัน



7. เมื่อผักเปรี้ยวได้รสชาติตามที่ต้องการแล้ว ให้เก็บไว้ในที่เย็น ถนอมรักษาด้าน

