

ส่วนผสมส้มตำทอด

มะละกอ ขูด ๑ ๑/๒ ถ้วยตวง
แครอท ขูด ๓ /๔ ถ้วยตวง
แป้งอเนกประสงค์ สำหรับคลุก
น้ำมัน สำหรับทอด
น้ำส้มตำ ตามรสที่ชอบ
ถั่วลิสงคั่ว ๔ ช้อนโต๊ะ
กุ้งแห้งทอด ๓ ช้อนโต๊ะ

เครื่องปรุงน้ำส้มตำ

พริกขี้หนูบด ๒ ช้อน
กระเทียมบด ๑ ช้อน
น้ำปลา ๕ ช้อน
น้ำตาลปีบ ๓ - ๔ ช้อน
น้ำมะนาว ๓ ช้อน
มะเขือเทศ ๑ ลูก

วิธีทำน้ำส้มตำ

ตำพริกขี้หนูกระเทียม ให้พอแตก ปรุงรส
ด้วย น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาลปีบ น้ำ
มะนาว ใส่มะเขือเทศสด

วิธีทอดส้มตำ

๑. นำมะละกอและแครอทที่ขูดแล้ว และ
น้ำเปล่าคลุกกับแป้งอเนกประสงค์ให้ทั่วลง
ในชามผสม
๒. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมัน ไขไฟกลาง
พอน้ำมันร้อน นำมะละกอและแครอทที่คลุก
แล้ว ลงไปทอด ให้เหลืองกรอบ ตักขึ้นพัก

ไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน

๓. นำมะละกอและแครอทที่ทอดไว้ ใส่จาน

แล้วนำน้ำส้มตำราดให้ทั่วโรยหน้าด้วยถั่ว

ลิสง กุ้งแห้งทอด



ส้มตำทอดพอเพียง



จัดทำโดย

ด.ญ.ปัทมา ยศปัญญา

ด.ญ. ศุภาวิมล จมพล

ด.ญ. พัชรี แอแป

ครูที่ปรึกษา นางละออ ผาน้อย

โรงเรียนสนามบัว

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา

ขอนแก่นเขต ๑

ความเป็นมา

ส้มตำ เป็นอาหารคาวของไทยอย่างหนึ่ง มีต้นกำเนิดไม่แน่ชัดโดยน่าจะมาจากภาคตะวันออกเฉียงเหนือของไทย และประเทศลาว ส่วนมากจะทำโดยนำมะละกอดิบที่ขูดเป็นเส้น มาตำในครกกับมะเขือเทศลูกเล็ก ถั่วลิสงคั่ว กุ้งแห้ง พริก และกระเทียม ปรงรสด้วยน้ำตาลปีบ น้ำปลา ปูดองหรือปลาร้า ให้มีรสเปรี้ยว เผ็ด และออกเค็มเล็กน้อย นิยมกินกับข้าวเหนียวและไก่ย่าง โดยมีผักสด เช่น กะหล่ำปลี หรือถั่วฝักยาว เป็นเครื่องเคียง

ยังไม่มีหลักฐานที่แน่ชัดว่ามีการนำมะละกอดิบมาปรุงเป็นส้มตำเป็นครั้งแรกเมื่อใด อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาถึงที่มาของส่วนประกอบต่างๆ ของส้มตำ อาจได้ข้อมูลเบื้องต้นเพื่อประกอบการสันนิษฐานถึงที่มาของส้มตำได้

มะละกอเป็นพืชที่มีถิ่นกำเนิดในอเมริกากลางและถูกนำเข้ามาปลูกในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้โดยชาวสเปนและโปรตุเกส ในยุคต้นของกรุงศรีอยุธยา ในขณะที่พริกอาจถูกนำเข้ามาเผยแพร่โดยชาวฮอลันดาในช่วงเวลาต่อมา

ในสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช มีทูตชาวฝรั่งเศสผู้มาเยือนกรุงศรีอยุธยา คือ นิโคลาส แชรแวส และ เดอ ลาลูแบร์ ต่างได้พรรณนาว่าในเวลานั้นมะละกอได้กลายเป็นพืชพื้นเมืองชนิดหนึ่งของสยามไปแล้ว^[1] และได้กล่าวถึงกระเทียม มะนาว มะม่วง กุ้งแห้ง ปลาร้า ปลากรอบ กล้วย น้ำตาล แดงกวา พริกไทย ถั่วชนิดต่างๆ ที่ล้วนสามารถใช้เป็นส่วนประกอบสำหรับปรุงส้มตำได้ ขณะเดียวกันได้เขียนว่า ในขณะนั้น

สยามไม่มี กะหล่ำปลี และ ชาวสยามนิยมบริโภคข้าวสวย อย่างไรก็ตามไม่มีการกล่าวถึงมะเขือเทศ และ พริกสด แต่อย่างใด

ในปัจจุบัน ส้มตำเป็นอาหารที่แพร่หลายและนิยมรับประทานทุกภาคของประเทศไทย และยังเป็นอาหารไทยที่ขึ้นหน้าขึ้นตาต่อชาวโลกอีกด้วย



การดัดแปลง เป็นการประยุกต์จากส้มตำปกติมาเป็นส้มตำทอด เพื่อสะดวกต่อการรับประทานและเก็บรักษาไว้ได้นานกว่า

อ้างอิง

<http://www.mookfood.com/somtum/somtutmod.asp>

http://papayathai.blogspot.com/2009/10/blog-post_15.html

กลุ่มของข้าพเจ้าสนใจการทำส้มตำที่สามารถเก็บไว้รับประทานที่เก็บไว้รับประทานได้นานกว่าส้มตำปกติ จึงศึกษารูปแบบของส้มตำและวิธีทำ ได้ทดลองจนได้สูตรที่ถูกต้อง ดังที่นำเสนอนี้ และได้วิเคราะห์การทำส้มตำทอดตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ดังนี้

การสอดแทรกหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงผ่านกิจกรรมการทำส้มตำทอด ซึ่งนักเรียนต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับส้มตำทอด คือ รูปร่างลักษณะและ ความเป็นมาส้มตำ รู้การเลือกส่วนผสมส้มตำทอด รู้วิธีทอดส้มตำ รู้เครื่องปรุงรสส้มตำ รู้วิธีทำน้ำส้มตำทอดตามลำดับขั้นตอน รู้การดัดแปลงเป็นการประยุกต์จากส้มตำปกติมาเป็นส้มตำทอด รู้ประโยชน์ รู้ข้อควรระมัดระวังในการทำงาน รู้ลักษณะดีลักษณะด้อยของผลงาน รู้การเพิ่มมูลค่าของผลงาน เมื่อนักเรียนได้รับความรู้แล้วลงมือปฏิบัติงาน วิเคราะห์การทำงานตามหลักปรัชญาฯ คือความพอประมาณการใช้จำนวนส่วนผสมและเครื่องปรุงที่จะทำให้ออกเหมาะสมเหตุผลรู้ผลกระทบจากการทำส้มตำทอด และมีภูมิคุ้มกันที่ดี ในการวางแผนการทำงาน การเตรียมตัวอย่างไร ทำแล้วจะนำไปทำประโยชน์อะไร ส่วนคุณธรรมนักเรียนต้องมีความอดทน

และใจเย็นๆเวลาทำงาน มีความมุ่งมั่นจนงานสำเร็จ ต้องมีสติในการทำงาน วิเคราะห์สมดุลด้านเศรษฐกิจ คือ รู้ว่าส้มตำทอดนำไปทำประโยชน์ที่เพิ่มมูลค่า การเก็บส้มตำไว้รับประทานได้นานกว่าส้มตำปกติและประหยัดด้านสังคม คือ มีส้มตำเป็นอาหารรับประทานได้ทุกเมื่อในสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม คือ ใช้ทรัพยากรที่ไม่เกิดมลพิษ และด้านวัฒนธรรม คือ ได้สืบสานวัฒนธรรมการทำอาหารประเภทส้มตำไว้ต่อไป ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับนักเรียนคือด้านความรู้ ด้านทักษะและด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ นำความรู้ความเข้าใจในเรื่องที่เรียนไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เป็นการเรียนรู้ที่มีความหมาย มีชีวิตชีวา กอปรทั้งเป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้เรียนรู้ ฝึกทักษะจากประสบการณ์ตรง มีความรู้ความเข้าใจในการเรียนรู้ที่คงทน