กล้วยตาก
Dried banana

ประเภทของอาหาร : อาหารหวาน
ชนิดกล้วยทำมาปรุง : พันธุ์มะลิอ่อง
ส่วนประกอบของกล้วยที่นำมาปรุง : ผล
ประวัติ/ความเชื่อ/ความเป็นมาของอาหาร/พื้นที่ที่ผลิตอาหาร : กล้วยตาก เป็นผลิตภัณฑ์แปรรูปจากผลไม้สุก เป็นภูมิปัญญาของบรรพบุรุษไทยในเขตพื้นที่ราบลุ่มแม่น้ำและหัวเมืองหน้าด่านต่างๆ สันนิษฐานว่าเกิดขึ้นตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัย เมื่อครั้งบรรพบุรุษไทยต้องทำศึกสงคราม เพื่อรักษาสภาพอาณาเขตการปกครองบ้านเมือง มีการสร้างบ้านเรือน ปลูกข้าว ปลูกพืช เลี้ยงสัตว์ มีผลไม้ – เนื้อสัตว์ต่างๆ หลากหลายชนิด เมื่อรับประทานไม่หมดทำให้ เน่าเสีย เช่น มะม่วงสุก มะขามเปรี้ยว ปลาสด เนื้อสด ในสมัยโบราณ การถนอมอาหารที่สะดวกและสามารถทำได้ทุกครัวเรือนคือ การตากแห้ง เช่น ส้มแผ่น มะขามเปียก ปลาแห้ง เนื้อแห้ง ฯลฯ เพื่อรับประทานในยามขาดแคลน จากการปิดล้อมของข้าศึก, ผู้รุกราน หรือจากสภาพธรรมชาติเช่น ฤดูน้ำหลาก นอกจากการถนอมอาหารใช้รับประทานเองในครัวเรือนแล้ว จากข้อสันนิษฐานดังกล่าว เชื่อได้ว่าภูมิปัญญาการทำกล้วยตาก เกิดขึ้นพร้อมกับสภาพความอุดมสมบูรณ์ของผืนแผ่นดินไทย

ในปี พ.ศ. 2470 หรือเมื่อประมาณ 85 ปีที่ผ่านมา จากหลักฐานการก่อตั้งอำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก และจากที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น, การแปรรูปกล้วยตาก ในสมัยโบราณไม่ได้เน้นใน เชิงพาณิชย์ โดยเริ่มมีหลักฐานบันทึกว่ามีการนำกล้วยตากในท้องถิ่นอำเภอบางกระทุ่มไปจำหน่าย ยังต่างจังหวัด มีการผลิตกล้วยตากเป็นอาชีพที่บ้านเกาะคู บ้านบางกระน้อย และชุมชนอื่นๆ ในเขต อ.บางกระทุ่ม จ.พิษณุโลก โดยการนำภูมิปัญญาของบรรพบุรุษในสมัยโบราณมาต่อยอด เช่น การเลือกใช้วัตถุดิบจากเดิมใช้กล้วยน้ำว้าทั่วไป มาเป็นการใช้กล้วยน้ำว้าสายพันธุ์ “มะลิอ่อง” หรือการบ่มกล้วยให้สุกแทนการนำกล้วยน้ำว้าสุกทั่วไปมาผลิต เป็นต้น
ดังนั้น เมื่อมีโอกาสผ่านมาพิษณุโลก แวะสักการะพระพุทธชินราช หรือแวะเที่ยวชมน้ำตก ธรรมชาติที่สวยงามของพิษณุโลกแล้วผู้มาเยือน, นักท่องเที่ยวเหล่านั้นมักจะนิยมซื้อกล้วยตากพิษณุโลกนำกลับไปฝากให้กับคนที่รักนับถือ จนถือเป็นธรรมเนียมปฏิบัติที่ดีงามในสังคมคนไทยจังหวัดพิษณุโลก มีคำขวัญประจำจังหวัดที่สะท้อนภาพลักษณ์ของจังหวัดดังนี้ พระพุทธชินราชงามเลิศ ถิ่นกำเนิดพระนเรศวร สองฝั่งน่านล้วนเรือนแหวานฉ่ำแท้กล้วยตาก ถ้ำและน้ำตกหลากตระการตา

วัตถุดิบ/ส่วนผสม

กล้วยน้ำว้า	5 – 10	หวี
น้ำสะอาดประมาณ	½	ลิตร
เกลือป่น	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำกล้วยตาก

วิธีทำกล้วยตากมีวิวัฒนาการ 3 ขั้น คือ ตากบนตะแกรงไม้ไผ่ ตากในตู้อบพลังงานแสงอาทิตย์และตากในพาราโบลาโดม ที่มา นายศิริ วนสุวานิช ดังนี้

	ตากบนตะแกรงไม้ไผ่ หากกล้วยยังไม่สุกเต็มที่ให้นำกล้วยสุกหักออกจาหวีเป็นลูก นำบ่มบนพื้นดิน โดยปิดทับด้วยผ้าพลาสติกใส นาน 2 วัน และเปิดผ้าทิ้งไว้นาน 3-4 วัน จนกล้วยสุกเต็มที่จากนั้นนำกล้วยมาทำการปอกเปลือกแล้วนำตากบนตะแกรงไม้ไผ่ 1 วัน (แดดที่ 1) โดยตอนเย็นให้คลุมด้วยผ้าพลาสติกไว้ ทั้งนี้ หากกล้วยมีขนาดใหญ่อาจใช้วิธีการผ่าครึ่ง เปิดผ้าพลาสติกแล้วตากอีก 1 วัน (แดดที่ 2) ทำซ้ำจนถึงวันที่ 5 (5 แดด) หลังจากกล้วยแห้งเต็มที่ ซึ่งอาจนานกว่า 5 วัน ก็ได้ โดยทิ้งไว้สักพักหลังนำออกจากแดดแล้วนำมากดด้วยมือให้แบนจากนั้นนำออกตากแดดซ้ำอีก 1-2 วัน ก่อนนำมาบรรจุ
	ตากในตู้อบพลังงาน เดิมในขั้นตอนที่ 1-6 แต่จะแตกต่างกันที่ทำการตากในตู้อบแสงอาทิตย์ที่แสงอาทิตย์ การทำกล้วยตากในตู้อบพลังงานแสงอาทิตย์มีขั้นตอนการทำที่คล้ายกับวิธีแบบดังด้านบนเป็นกระจกแทน โดยไม่ต้องคลุมผ้าพลาสติกและระยะเวลาในการตากก่อนการกดด้วยมือจะใช้น้อยกว่าเพียง 3-4 วัน เพราะในตู้อบจะมีความร้อนที่สูงกว่าการตากแบบที่โล่ง
	การทำกล้วยตากในพาราโบลาโดม ทำวิธีแบบดั้งเดิมในขั้นตอนที่ 1-6 อุณหภูมิระหว่างการตากกล้วยอยู่ในช่วง 40-50 องศาเซลเซียส ใช้เวลาในการตากกล้วย 3-4 วัน ปริมาณการตากกล้วย 1,400-2,000 หวี/หลัง (จุฬาลักษณ์ และคณะ, 2561)