

# กล้วยอบเนยกรอบ

## *Crispy Baked Banana*

ประเภทของอาหาร: อาหารหวาน

ชนิดกล้วยที่นำมาปรุง: กล้วยน้ำว้า

ส่วนประกอบของกล้วยที่นำมาปรุง: ผล

ประวัติ/ความเชื่อ/ความเป็นมาของอาหาร/พื้นที่ที่ผลิตอาหาร

เป็นที่รู้กันอยู่ในหมู่มนุษยชาติว่า ‘กล้วย’ ผลไม้ที่มีคุณค่าทางอาหารชนิดหนึ่งของชาวโลกเรียกว่าเป็นไม้ผลที่มนุษย์ได้พึ่งพาตั้งแต่ดึกดำบรรพ์จนถึงปัจจุบัน คนไทยกินกล้วยกันมาตั้งแต่เมื่อไหร่ไม่มีใครรู้แต่น่าจะพร้อมๆ กันกับชาวโลกที่มีอารยธรรมขึ้นมาพร้อมๆ กัน เริ่มตั้งแต่กินผลสุกเป็นอาหารธรรมชาติต่อมามนุษย์มีวิวัฒนาการขึ้นมาเรื่อยๆ จนมีการนำกล้วยไปแปรรูปเป็นอาหารอื่นๆ ทั้งอาหารคาว-หวาน ตลอดจนพัฒนาสายพันธุ์กล้วยให้มีความหลากหลายมากขึ้น ประเทศไทยของเราถือว่าเป็นชาติหนึ่งที่น่ากล้วยมาแปรรูปเป็นอาหารได้หลายอย่างไม่แพ้ชาติใดในโลกและที่สำคัญทำกันมาทุกภาค สร้างงานสร้างเงินได้ จนบางครั้งกล้วยในประเทศไทยเกือบไม่พอบริโภค โดยเฉพาะกล้วยน้ำว้าเพราะเราใช้กินตั้งแต่ผลดิบและสุกเคยเห็นนำเข้าจากประเทศลาวตรงด่านช่องเม็ก อุบลราชธานี เป็นจำนวนมาก



‘กล้วยน้ำว้า’ เป็นกล้วยสายพันธุ์ที่มีการพัฒนาขึ้นมาจากกล้วยป่ากับกล้วยตานีคงจะพัฒนามานานจนสายพันธุ์นี้จำได้ว่าเคยกินกล้วยน้ำว้าสมัยที่ยังเป็นเด็ก กล้วยมีเมล็ดด้วยนั้นหมายความว่ากล้วยยังคงมีสายพันธุ์ของกล้วยป่าอยู่ แต่ปัจจุบันกล้วยน้ำว้าไม่มีเมล็ดให้เห็นแล้ว ที่นิยมปลูกกันคือสายพันธุ์ ‘มะลิอ่อน’ นำมาบริโภคผลสุกและแปรรูปเป็นของกินเช่นกล้วยตาก กล้วยแขก กล้วยฉาบ กล้วยอบเนย กล้วยปิ้ง กล้วยทับ กล้วยสายพันธุ์นี้ปลูกกันทั่วไปในภาคกลางตอนบน ภาคเหนือตอนล่าง รวมถึงอีสานบางส่วน ตั้งแต่ นครสวรรค์ พิจิตร พิษณุโลก อุตรดิตถ์ เลย เนื่องจากกล้วยน้ำว้ายานี้ให้รสชาติดีผลสมบูรณ์จึงนำไปแปรรูปเป็นกล้วยตาก กล้วยฉาบ กล้วยอบเนยกันมากจนบางครั้งผลกล้วยเกือบไม่พอ คุยกันมาถึงขนาดนี้แล้วมารู้จักกล้วยน้ำว้ากันอีกหน่อยดีกว่า ‘กล้วยน้ำว้า’ ชื่อวิทยาศาสตร์ musa ABB cv.Kluai Namwa ‘Namwa’ ชื่อสามัญ Banana วงศ์ Musaceae ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ เป็นไม้ล้มลุกลำต้นตั้งตรงสูงราว 3-5 เมตร ส่วนที่อยู่เหนือดินรูปร่างกลมมีกาบใบหุ้มซ้อนๆ กันใบเดี่ยวสีเขียวขนาดใหญ่ผิวด้านบนของใบเป็นมัน ใต้ใบเป็นสีขาวนวลมีก้านกลางใบใหญ่แข็ง ออกดอกที่ปลายยอดลักษณะห้อยลงยาว 1-2 ฟุต สีแดงคล้ำอมม่วงชาวบ้านเรียกกันว่า ปลี ดอกย่อยแยกเป็นแผง แผงละ 10 กว่าดอก ดอกนี้เองเมื่อผสมเกสรแล้วจะกลายเป็นผล เมื่อดอกเป็นผลทั้งแผงเรียกว่า หวี กล้วย 1 หวีจะมีผลประมาณ 10-15 ผล ผลของกล้วยที่ออกจากแผงดอกซ้อนๆ กันหลายหวี เรียกว่า เครือ กล้วย 1 ต้น ให้ผล 1 เครือ หรือประมาณตั้งแต่ 5-10 หวี ขึ้นอยู่กับความสมบูรณ์ของต้น การปลูกใช้หน่อชุดหลุมให้หน่อโผล่เหนือดินราว 6-8 นิ้ว กล้วยชอบดินร่วนซุยค่อนข้างเป็นดินเหนียวชอบน้ำแต่ไม่ชอบน้ำขัง กล้วยเมื่อโตเต็มที่จะให้ผลเมื่ออายุ 8-12 เดือน นอกจากให้ผลแล้วกล้วยยังแตกหน่อขยายพันธุ์ด้วยตัวเอง หลังจากให้ผลแล้วต้นแม่จะตาย หน่อใหม่จะโตเป็นต้นแทน กล้วยเมื่อมีหลายหน่อรวมๆ กันเรียกว่า กอ กล้วย 1 กออาจมีถึง 4-6 ต้น การขยายพันธุ์ควรใช้หน่อกล้วยไปลงหลุมอื่นที่เตรียมไว้ใหม่ เมื่อแตกหน่อรอบที่ 3-4 เพราะถ้ากล้วยขยายหน่ออยู่กอเดิมจะให้ผลที่เล็กลง



คุณค่าทางโภชนาการของกล้วยน้ำว้านับว่ามีมากอย่างไม่น่าเชื่อ กล้วยน้ำว้าสุกเป็นแหล่งสำรองอาหารของร่างกาย มีธาตุเหล็กสูงช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง ป้องกันโลหิตจาง มีแคลเซียม ฟอสฟอรัสและวิตามินซีจึงช่วยบำรุงกระดูกฟันเหงือกให้แข็งแรง ที่สำคัญช่วยให้ผิวพรรณดี มีเบต้าแคโรทีน ไนอาซินและเส้นใยอาหารในปริมาณที่มาก ช่วยให้ขับถ่ายคล่องขึ้น หากรับประทานกล้วยน้ำว้าสุกทุกวันก่อนแปรงฟันจะช่วยดับกลิ่นปากได้ดี และผิวพรรณดีขึ้นควรกินวันละ 2 ลูก เป็นอย่างน้อยจะให้ผลเร็วภายใน 1-2 สัปดาห์ นอกจากนี้กล้วยยังมีสารแทนนิน เพคตินมีฤทธิ์ฝาดสมานช่วยรักษาอาการท้องเสียที่ไม่รุนแรงได้ดี โปรตีนของกล้วยน้ำว้ามีกรดอะมิโน อาร์จินิน และฮีสทิดีน ซึ่งมีความจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของทารก และเด็กจึงไม่แปลกใจที่ บิดา มารดาของเด็กสมัยก่อนนำกล้วยน้ำว้าสุกผสมข้าวให้ลูกน้อยกินจนโตและทำให้เด็กร่างกายแข็งแรงด้วย

รู้จักกล้วยกันมากพอแล้วเข้าเรื่องกันเลยว่ากล้วยเมืองพิษณุโลกในตำบลวัดพริก อำเภอเมืองเป็นกล้วยอบเนยได้อย่างไร เรื่องนี้ต้องคุยกับ ‘ป้ารำพึง’ หรือ คุณรำพึง พันธุ์ชาติ อายุ 56 ปี อยู่บ้านเลขที่ 91 หมู่ 3 ตำบลวัดพริก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก 65230 โทร. 09-1284-6431 ต่อสู้ชีวิตตั้งแต่ยังเด็กลูกหลานชาวไร่ชาวนา พ่อโตเป็นสาวก็ต้องช่วยงานไร่สวนนาของครอบครัว ทั้งนาข้าวพืชผักสวนครัวต่างๆ ทำนาข้าวก็ลุ่มๆ ดอนๆ แค่อายุได้ปีไหนแล้งข้าวเสียหายอีก บางปีน้ำท่าดีแต่ข้าวราคาตก เป็นเช่นนี้อยู่ตลอดอาศัยปลูกผักต่างๆ ปลูกเองขายเองก็พอได้แต่ราคากับต้นทุนก็ออกห่างกันเรื่อยๆ กำไรเกือบไม่พอเลี้ยงครอบครัวจนหันมาทำการค้าขายโดยเฉพาะจำพวกพืชผัก ผลไม้ ทั้งปลูกเองขายเอง รับเขามาบ้าง ขายอยู่หลายปีก็พออยู่ได้จนถึงปี 2550 จึงคิดอยากจะทำอย่างอื่นบ้าง ที่พิษณุโลกมี กล้วยน้ำว้าเยอะเขาทำกล้วยตากกัน อยากทำบ้างแต่ทำไม่ไหว เขาทำกล้วยฉาบ กล้วยอบเนยเห็นแล้วอยากทำเพราะเหมาะสมกับวัย งานไม่หนักมากเหมือนกล้วยตากจึงไปเรียนรู้จากรายที่เขาทำขายอยู่แล้วในที่สุดก็มาลงตัวที่กล้วยอบเนยแรกๆ ทดลองทำตามที่เขาทำกันแต่ไม่ถูกใจในรสชาติ จืดไปบ้าง หวานไปบ้าง จนสุดท้ายทุกอย่างเข้าที่จึงเริ่มทำในช่วงต้นปี 2551 ทำครั้งแรกนำไปให้แม่ค้าร้านชำแถวๆ บ้านซิม และลองฝากขาย จนกระทั่งเป็นที่ยอมรับ หลังจากแม่ค้ารายย่อยยอมรับ คุณรำพึงมีกำลังใจขึ้นมากทำกล้วยอบเนยตามสูตรที่คิดค้นมาด้วยตัวเองบรรจุถุงๆ ละครึ่งกิโลกรัม นำฝากขายกับแม่ค้า รายย่อยในพื้นที่ตำบลวัดพริก ย่านบึงพระ มีแม่ค้ารับไปและไปต่อยอดที่ ร้านค้าบริเวณวัดพระศรีมหาธาตุวรมหาวิหาร หรือวัดหลวงพ่อพระพุทธรชินราชก็พอหาได้โดยใช้ชื่อสินค้าว่า ‘กล้วยอบเนยน้องเดียร์’ ซึ่งเป็นชื่อหลานยายคนแรก และได้รับความนิยมเรื่อยมาถึงปัจจุบัน

ป้ารำพึง บอกว่าปลูกกล้วยน้ำว้าไว้ทำกล้วยอบเนยของตนเองในพื้นที่ 4 ไร่ ถ้าฟ้าฝนน้ำท่าปกติกล้วยออกผลมากพอเพียงที่จะอบเนยได้จะขาดไปบ้างก็เล็กน้อยก็ต้องนำเข้าจากท้องถิ่นอื่น จากบางกระทุ่ม จากอุดรดิตถ์บ้างจะมีคู้ค่านำมาส่ง ยิ่งปีนี้แล้งจัดกล้วยออกผลน้อยต้องสั่งเพิ่มทำให้ต้นทุนสูงขึ้นบ้าง โดยรับซื้อกล้วยน้ำว้าดิบหวีละ 5 บาท วันๆ หนึ่ง คุณรำพึงใช้กล้วยดิบราว 20 กิโลกรัม แล้วแต่คำสั่งซื้อจากลูกค้า บางวันใช้ถึง 25 กิโลกรัม นำมาอบเนยจะได้กล้วย 15 กิโลกรัม หรือ 3 ใน 4 ของน้ำหนักกล้วยดิบ ขายได้วันละ 12-15 กิโลกรัม หรือแล้วแต่คำสั่งซื้อ กล้วยอบเนยของคุณรำพึงขายกิโลกรัมละ 80 บาท วันหนึ่งขายได้ราว 960-1,200 บาท พออยู่ได้เมื่อหักค่าใช้จ่ายราว 35 เปอร์เซ็นต์ วิธีอบทำง่ายๆ เริ่มจากนำกล้วยน้ำว้าแก่จัดแต่ดิบมาล้างทำความสะอาด ปอกเปลือก สไลด์เป็นแผ่นบาง นำลงกระทะขนาดใหญ่ที่มีน้ำมันสำหรับทอด 6 กิโลกรัม ผสมกับน้ำเชื่อมที่มีส่วนผสมน้ำตาลทราย 2 กิโลกรัม น้ำเปล่า 1.7 ลิตร เนย (BUTTER) ครึ่งกิโลกรัม ตั้งไฟให้ละลายเข้ากัน จากนั้นนำใส่ลงผสมกับน้ำมันที่จะทอด จากนั้นตั้งไฟจนน้ำมันร้อน นำกล้วยที่สไลด์ลงทอดจนเหลืองหรือเมื่อฟองของน้ำมันเริ่มจางถือว่าใช้ได้รับนำลงรองด้วยกระดาษซับน้ำมันพักไว้ให้สะเด็ดน้ำมันจากนั้นนำลงบรรจุภัณฑ์ เตรียมพร้อมออกจำหน่าย คุณรำพึงบอกว่าต้องเผื่อ กล้วยที่ทอดไว้บ้าง เนื่องจากกล้วยที่ทอดได้ที่ตั้งแต่อยู่ในกระทะก่อนตักลงแล้วซับน้ำมันช่วงนี้ความร้อนยังมีอยู่จะทำให้เนื้อกล้วยแข็งและ



กรอบเกินไปจึงต้องเผื่อระยะเกือบสุกแล้วยกลงถึงตรงนี้ต้องอาศัยทักษะนิดหน่อย

ปัจจุบันมีคำสั่งซื้อวันละ 12-18 กิโลกรัมเนื่องจากเป็นฤดูท่องเที่ยว สินค้ากล้วยอบเนย ‘น้องเดียร์’ มีวางขายถึงอุทัยธานี ชัยภูมิ นครสวรรค์ โดยมีพ่อค้าแม่ค้ารับช่วงไปต่อยอด คุณรำพึงบอกอยากทำให้มากกว่านี้แต่ทำไม่ได้เพราะทำกันสองคนกับสามีอาศัยพอเพียง ทำมากเหนื่อยมากอายุมากแล้วสู้ทำไปเรื่อยๆ ไม่ต้องเหนื่อยและเครียดมีความสุขกว่า ใครจะสั่งไปต่อยอดจำนวนมากต้องสั่งล่วงหน้าและอย่าให้กระชั้นชิดเกินไป ท่านใดสนใจติดต่อคุณรำพึงตามที่อยู่ที่ให้ไว้ข้างต้น หรือใครจะไปทำขายก็ตามสูตรที่ให้ไว้ก็ได้คุณรำพึงยินดีให้คำปรึกษา ถือว่าช่วยๆ กันทำมาหากิน  
ที่มา เกษตรกรก้าวหน้า

## วัตถุดิบ/ส่วนผสม

กล้วยน้ำว้า (ต้องเป็นกล้วยน้ำว้าดิบตัดใหม่ๆ ไม่ค้ำคื่น)	2.5	กิโลกรัม
เนย	200	กรัม
น้ำตาลปีบ	300	กรัม
เกลือป่น	2	ช้อนชา
นมสด	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืชสำหรับทอด		

## วิธีทำ/ขั้นตอนการผลิต

	1. ล้างกล้วยให้สะอาด แล้วปอกเปลือกแช่ในน้ำเกลือ 5 นาที (ใช้เกลือ 2 ช้อนโต๊ะ ละลายน้ำ 1 ลิตร) จากนั้นผานเป็นชิ้นๆ เท่ากันทุกชิ้น วางเรียงบนถาดหรือกระดาษ ฟึ่งพอหมาด (ไม่แห้ง)
	2. นำกล้วยที่ผานแล้วใส่ถุงพลาสติก พักไว้ 5 ชั่วโมง
	3. นำกล้วยในถุงมาแยกชิ้นไม่ให้กล้วยเกาะติดกัน
	4. ผสมน้ำตาลปีบ เนย เกลือ นมสด ผสมให้เข้ากัน อาจใส่ลงไปในภาชนะทรงสูง ใช้เครื่องตีไข่ตีให้เข้ากัน
	5. ตั้งกระทะเทน้ำมันลงไปให้ร้อน
	6. ระหว่างที่รอน้ำมันให้ร้อน ให้คลุกส่วนผสมกับกล้วยเข้าด้วยกัน
	7. นำกล้วยที่เตรียมเอาไว้ลงทอด พยายามคนกล้วยให้แยกชิ้นออกจากกันไม่ให้ติดกันเด็ดขาด ทอดให้เหลืองแล้วตักขึ้น อย่าให้สีเข้มจะทำให้ขม





8. นำมาผึ่งและแยกชิ้นไม่ให้ติดกัน เมื่อเย็นแล้วบรรจุ  
ถุงพลาสติก หรือภาชนะปิดให้มิดชิด

