

The columnist has been a student of Blue Elephant Cooking School, which is set on the second floor of Blue Elephant Restaurant. She studied the 4 Thai food menus, include beef dry curry, Tom Sab E-San, steamed fish with curry paste and papaya salad, with Nooror Somany Steppe, who is her cooking teacher.



๗1 ทุงแสงตะวัน

เหตุผลดีๆที่ต้องทำอาหาร



คนเรามีเหตุผลแตกต่างกันในการทำอาหาร

บางคนทำเพื่อความอร่อย คือจะได้อะไรกิน

บางคนทำเพราะเป็นหน้าที่ เช่นแม่บ้าน ที่ส่วนใหญ่มีหน้าที่ทำอาหาร บางคนอาจทำอาหารเพราะชอบ เพื่อการผ่อนคลาย เพื่อฆ่าเวลา หรือคลายเครียด

ก่อนหน้านี้ฉันไม่สนใจทำอาหารนัก แต่ทำเป็นเพราะต้องเข้าครัวแต่เด็ก มาเริ่มสนใจทำอาหารมากขึ้นเพราะมีลูก อยากรหาอาหารดีๆและน่าตื่นตัวให้ลูกกิน และนับวันฉันยิ่งเห็นความสำคัญของการทำอาหาร

เมื่อมาพบว่า มันช่วยให้ฉันคลายเครียด โดยเฉพาะเมื่อทำขนมอบพวกเค้ก หรือขนมปังที่เมื่อทำเสร็จบ้านจะหอมกรุ่น

การทำอาหารนั้นไม่ได้มีดีเพียงเพื่อให้เรามีอาหารกิน แต่มีการศึกษาพบว่า การทำอาหารสามารถใช้เป็นการบำบัดอาการผิดปกติทั้งกายและใจ ฝรั่งเศสใช้คำว่า Culinary Therapy

เพราะการทำอาหารต้องอาศัยองค์ประกอบหลายอย่าง ทั้งกาย ใจ และสมอง เริ่มตั้งแต่การตัดสินใจและวางแผนว่าทำอาหารชนิดไหน ต้องไปหาเครื่องปรุง ต้องสร้างสิ่งแวดล้อมหรือจัดเตรียมสถานที่ให้เหมาะสมกับการทำอาหาร ต้องทำตามขั้น

ตอนการปรุง และยังคงคิดเรื่องความปลอดภัย และเวลา รวมทั้งการใช้อุปกรณ์ต่างๆ มีการจำแนกชื่อของการทำอาหารได้หลายชื่อ เช่น

- การทำอาหารต้องใช้ใช้กล้ามเนื้อมากมาย ทั้งที่นิ้ว ซ้อมือ ซ้อมือ ไหล่ และส่วนอื่นๆของร่างกาย ในการล้าง หั่น สับ ต้มน้ำ
- กระตุ้นการรับรู้ของประสาทสัมผัสในด้านต่างๆ เช่น ความปลอดภัย คนทำอาหารจะเรียนรู้และระวังตัวจากความร้อนของมีคม หรืออันตรายอื่นๆที่อยู่ในกระบวนการทำอาหาร
- การทำอาหารทำให้รู้จักคิด ตัดสิน

ใจ แก้ปัญหา ผักปรีอให้คุ้นเคยกับการจัดลำดับ จัดการเรื่องเวลา ความจำ สมาธิ ความใส่ใจ

- การทำอาหาร สามารถสร้างความรู้สึกว่าคุณมีความรู้ค่า ความสำเร็จ(เมื่อทำออกมาอร่อย มีคนชม หรือพึงใจด้วยตัวเอง) และเพิ่มความสามารถในการสร้างสัมพันธ์กับคนอื่นหากทำอาหารร่วมกันเป็นกลุ่ม

ในการบำบัดผู้ป่วยนั้น นักบำบัดจะดูว่าผู้เข้ารับการบำบัดต้องการเสริมสร้างในส่วนไหน แล้วหาสูตรอาหารที่ต้องใช้ ประสาทการรับรู้ส่วนที่ต้องการ

แม้ไม่ได้มีความจำเป็นเรื่องการบำบัดฉันว่าการทำอาหารช่วยเสริมสร้างศักยภาพของคนได้ โดยเฉพาะเด็กๆ สังเกตจากลูกๆที่เมื่อมาเริ่มทำอาหาร ต้องเรียนรู้ที่วางแผน เพราะไม่ใช่คิดว่าคิดจะทำแกงจืดแล้วจะเริ่มจากเอาหม้อวางบนเตาไฟ แต่ต้องเตรียมของให้เสร็จแล้วค่อยลงมือทำ

ฉันจะชอบทำอาหารหลายชาติ เจอสูตรอะไรน่าสนใจเป็นต้องลองทำ โดยไม่เคยคิดจะไปเรียนทำอาหาร อาศัยอ่านตำราหรือสอบถามจากคนนั้นคนนี่ จึงทำออกมาดีบ้าง กินไม่ได้บ้าง

และทำแต่ละครั้งรสชาติไม่เคยออกมาเหมือนกัน เพราะฉันไม่ค่อยจะเชื่อฟังตำรา จนคนที่ต้องกินอาหารก็มีมือฉันไล่ให้ไปเรียนครั้งแล้วครั้งเล่า

มาวันหนึ่งเพื่อนรักผู้ไม่ประสีประสากับการทำอาหารนักชวนไปเรียนทำอาหารด้วยกัน ฉันจึงตัดใจแบ่งเวลาที่รู้สึกว่าจะไม่ค่อยจะมีไปลองเข้าคลาส โดยจ้างลูกสาวไปด้วย เพราะเด็กๆเริ่มโตและเริ่มประดิษฐ์

อาหารสูตรเฉพาะของตัวเอง

ฉันคิดว่าน่าจะมี ถ้าเด็กๆจะรู้พื้นฐานการทำอาหาร

เราประชุมกันว่า จะเรียนทำอาหารประเภทไหนดี หากเป็นเมื่อก่อนนี่ฉันคงเลือกทำอาหารอิตาเลียนหรือพวกขนมอบฝรั่ง

แต่เวลานี้ บ้านเรากำลังนิยมอาหารไทยและอาหารฟิวชั่น เพราะเด็กๆเริ่มชอบกินรสแซบและเลียนอาหารไขมันสูง เราจึงไปเป็นนักเรียนของ Blue Elephant Cooking School ร้านอาหารไทยที่มีสาขามากมายอยู่ในหลายประเทศ และฉันเคยซื้อตำราอาหารมาฝึกทำ แล้วพบว่าทำง่ายและรสชาติถูกปากทั้งบ้าน

ห้องเรียนของเรามีนักเรียนหลายชาติทั้งยุโรปและอเมริกา เริ่มต้นบทเรียนด้วยการนั่งรถไฟฟ้าไปเดินตลาดสดบวงรักพวกฝรั่งใจกล้าเจอผักอะไรที่แปลกก็เด็ดชิมโดยไม่ต้องล้าง

เมื่อมาถึงห้องเรียนที่อยู่ชั้นบนของร้าน Blue Elephant ซึ่งเป็นตึกเก่าสง่างามบทเรียนก็เริ่มขึ้น

เมนูวันนี้มี ๔ อย่าง คือ

- พะแนงเนื้อ
- ต้มแซบอีสาน
- ท่อหมกปูทอด
- ส้มตำไทย่าง

โชคดีมากที่ได้เรียนกับหนึ่งในสุดยอดฝีมือ คุณนุรอร โซมะณี สเต็ปเป้ หัวหน้าร้าน และเป็นคนเขียนตำราเล่มล่าสุดที่ฉันใช้ประจำครัว และลูกสาวชื่อครูชานตราที่เรียนจบด้านอาหารโดยตรงจากโรงเรียนมีชื่อเสียงของฝรั่งเศส แต่วันนี้ช่วยคุณแม่

สอนทำอาหารไทย

สอนกันตั้งแต่การโขลกน้ำพริก ซึ่งถูกใจฉันมาก เพราะไม่เคยทำน้ำพริกแกงพะแนงเอง และไม่คอยอยากซื้อน้ำพริกแกงสำเร็จรูปมากนัก

พอดูครูทำเสร็จหนึ่งอย่าง นักเรียนจะได้ชิม แล้วต้องแสดงฝีมือทำด้วยตัวเอง ทำเสร็จจึงไปเรียนอีกเมนู หมูนเรียนไปจนครบสี่อย่าง

หากสงสัยว่า ทำไมไม่ต้องไปเรียนทำอาหารไทย ขอบอกว่า ข้อดีของการเข้าชั้นเรียน คือจะได้เรียนรู้เทคนิคต่างๆมากมาย เช่นเวลาหั่นผิวมะกรูด ต้องปาดเอาแต่ผิว ไม่ใช่โดนเนื้อสีขาวข้างใน เพราะจะทำให้ขม

หรือการขอยมะกรูดให้ละเอียดนั้นต้องม้วนเหมือนม้วนฉีกาโร่ แล้วค่อยซอยเวลาเสียบไม้เพื่อย่าง ต้องเสียบซี่กแซ็ก

เวลาทำน้ำมะขาม ควรต้มเพื่อฆ่าเชื้อ

หรือเวลาจะทำต้มแซบที่ต้องเอาสมุนไพร พวกข่า กระเทียม ทอมนแดง ใบมะกรูด ใบเผ้า เพื่อให้ได้น้ำมันหอมระเหย เราสามารถสกัดขั้นตอนโดยใส่ทั้งหมดในหม้อแห้ง แล้วตั้งไฟอ่อนๆให้หอมแล้วค่อยใส่น้ำซุป ฯลฯ

เรียนไปตื่นตื้นตันกันไปว่าอาหารจะออกมาตามที่ครูสอนหรือไม่

แต่ไม่มีใครทำพลาดค่ะ เพราะมีครูที่เลี้ยงประกบให้ขณะที่นักเรียนทำ

วันนี้ฉันได้เจอเด็กหนุ่มสาวหลายคน ที่เรียนมาทางด้านอาหาร มาช่วยอยู่ในครัวที่นี่



เมื่อทำอาหารครบทุกจาน ทุกคนก็
ทิวไทยเต็มที่ เราจึงได้กินอาหารรสเลิศฝีมือ
ตัวเองอย่างเอร็ดอร่อย

สิ่งที่ทำให้ฉันแปลกใจมากในวันนั้น
คือเวลาอันครึ้มก่อนวันที่เราเรียนทำอาหารนั้น
เด็กๆไม่รู้สึกเบื่อ และสนุกกับการทำทุกอย่าง
บางครั้งยังคอยเตือนความจำว่าฉันทำผิด
ขั้นตอน

ยิ่งตอนกินอาหาร ลูกสาวคนเล็ก
อายุ ๙ ขวบ ยึดตัมแซมอัสซานไว้คนเดียว
เธอบอกว่า

“อร่อยที่สุด”

นอกจากการทำอาหารจะให้ผลดี
ต่างๆที่กล่าวมาแล้ว สำหรับเด็กๆ การทำ
อาหารยังเปิดโลกการเรียนรู้ให้พวกเขา ไม่
ว่าจะเป็น

- เรื่องการคำนวณ เพราะต้องชั่ง
ตวง วัด ปริมาณเครื่องปรุง

- วิทยาศาสตร์ เช่น ทำให้เด็กเล็กๆ
รู้จักไอน้ำ รู้ว่าเมื่อเอาผ้าไปใส่ในช่องแข็งที่
เย็นมากๆ จะกลายเป็นน้ำแข็ง

หรือสามารถทำภูเขาไฟได้ด้วยเครื่อง
ปรุงที่มีอยู่ในครัว ซึ่งลูกๆของฉันเคยชอบ
ทำมาก แคเอาดินน้ำมันหรือดินเหนียวมา

ปั้นเป็นภูเขา มีช่องว่างอยู่ตรงกลาง เอา
เบคกิ้งโซดาสีฟ้าใส่เข้าไปในช่อง เติมน้ำส้มสาย
ชูที่ใส่สีผสมอาหารสีแดงเพื่อให้ออกมาสม
จริง เมื่อสารสองชนิดมาเจอกัน จะเกิด
ปฏิกิริยาเคมีเป็นฟองฟูออกมา เด็กเล็กๆ
ได้ตื่นเต้นทุกครั้ง

เห็นมั๊ยคะ ว่าการทำอาหารที่น่าจะ
ดูเป็นเรื่องธรรมดาหรือธรรมดาของเรา
ทุกคน หากมองลงไปลึกๆ มีประโยชน์ซ่อน
อยู่มากมาย อย่างนี้ใครที่ไม่เคยคิดอยาก
ทำอาหาร คงต้องลองลุกขึ้นมาทำกันบ้าง
แล้วละคะ WW