กล้วยตาก

กล้วยตาก กล้วยอบ และ**ผลิตภัณฑ์จากกล้วย** ถือเป็นการแปรรูปเพื่อสร้างมูลค่าให้แก่กล้วย โดยเฉพาะในบางฤดูที่มีกล้วยจำหน่ายมากทำให้กล้วยมีราคาถูกลง ซึ่งผลิตภัณฑ์ที่สำคัญของกล้วยที่นิยม ได้แก่ กล้วยตาก กล้วยอบ กล้วยเชื่อม และการแปรรูปเป็นส่วนผสมในอาหารชนิดอื่นๆ

ประวัติกล้วยตาก



กล้วยตากที่นิยมรับประทานกันในปัจจุบัน ถูกคิดค้นมาตั้งแต่สมัยโบราณแล้ว แต่ที่มีการบันทึกหรือกล่าวถึงกล้วยตากนั้นได้เริ่มมาจากจังหวัดพิษณุโลก ในชื่อของ “กล้วยตากบางกระทุ่ม” ที่เริ่มเมื่อประมาณปี ๒๕๔๗ โดยมีนางโป๊ว สิงหลักษณ์ ที่อพยพมาจากจังหวัดฉะเชิงเทราเป็นผู้คิดค้น โดยเริ่มจากการเข้ามาจับจองที่บริเวณบ้านเกาะคูเป็นที่พักอาศัย และประกอบอาชีพซึ่งขณะนั้นได้ปลูกกล้วยน้ำว้าพันธุ์มะลิอ่องในสวน ซึ่งเป็นกล้วยที่นำมาด้วยจากฉะเชิงเทรา เมื่อกล้วยออกเครือมากจนเหลือกินนั้นจึงได้นำกล้วยมาตากบนเฝือกตากปลา ซึ่งเมื่อรับประทานจะมีรสหอมหวาน ชุ่มช่ำกว่ากล้วยสุกทั่วไป จึงเริ่มเป็นที่นิยมทำเพื่อรับประทาน

ต่อมามีผู้ริเริ่มทำกล้วยตากเพื่อการจำหน่ายขึ้น โดยบุคคลที่มีส่วนริเริ่ม และพัฒนากล้วยตากเพื่อการค้า ได้แก่ หมอหิรัญ วาทยานนท์ ทีรับราชการเป็นเสนารักษ์ในขณะนั้น จนถึงปี ๒๔๘๔ มีการผลิต และพัฒนากล้วยตากเพื่อการค้ามากขึ้น โดยมี นายไผ่ และนางเปา เป็นพ่อค้าคนกลางสำคัญ จนกล้วยตากเป็นที่รู้จัก และแพร่กระจายไปสู่พื้นที่อื่นตั้งแต่นั้นมา (ปฐมาภรณ์, ๒๕๔๒)



กล้วยตาก

กล้วยตาก นิยมใช้กล้วยที่มีขนาดผลไม่ใหญ่ และไม่ยาวมาก เช่น กล้วยน้ำว้า กล้วยไข่ และกล้วยเล็บมือนาง ส่วนกล้วยหอมก็สามารถทำได้เช่นกัน แต่นิยมใช้ขนาดผลที่ค่อนข้างเล็กหรือต้องผ่าครึ่ง เพราะจะทำให้แห้งเร็ว และไม่เน่าเสียง่าย การทำกล้วยอบโดยใช้ตู้อบแสงอาทิตย์จะช่วยลดเวลาในการทำให้ที่ปกติการตากแดด จากการทำกล้วยจะใช้เวลานาน ๕-๗ แต่หากเป็นตู้อบจะใช้เวลาเพียง ๓-๕ วัน เนื่องจาก ภายในตู้อบมีการักเก็บความร้อนไว้ นอก จากนั้น การทำกล้วยตากด้วยการตากในตู้อบยังทำให้กล้วยมีคุณภาพดี มีสีสวย น่ารับประทาน ไม่ปนเปื้อนฝุ่น หรือเชื้อโรค

วิธีทำกล้วยตาก

วิธีทำกล้วยตากมี ๓ รูปแบบ คือ แบบดั้งเดิม แบบตู้อบ/เรือนอบ และแบบผสมผสาน



การทำกล้วยตากแบบดั้งเดิม

๑. หากกล้วยยังไม่สุกเต็มที่ให้นำกล้วยสุกหักออกจาหวีเป็นลูก นำบ่มบนพื้นดิน โดยปิดทับด้วยผ้าพลาสติกใส นาน ๒ วัน และเปิดผ้าทิ้งไว้นาน ๓-๔ วัน จนกล้วยสุกเต็มที่

๒. ปอกเปลือกกล้วย แล้วนำตากบนตะแกรงไม้ไผ่ ๑ วัน (แดดที่ ๑) โดยตอนเย็นให้คลุมด้วยผ้าพลาสติกไว้ ทั้งนี้หากกล้วยมีขนาดใหญ่อาจใช้วิธีการผ่าครึ่ง

๓. เปิดผ้าพลาสติก แล้วตากแดดอีก ๑ วัน (แดดที่ ๒)

๔. ทำซ้ำจนถึงวันที่ ๕ (๕ แดด)

๕. หลังจากกล้วยแห้งเต็มที่ ซึ่งอาจนานกว่า ๕ วัน ก็ได้ โดยทิ้งไว้สักพักหลังนำออกจากแดด แล้วนำมากดด้วยมือให้แบน

๖. นำออกตากแดดซ้ำอีก ๑-๒ แดด ก่อนนำมาบรรจุ

การทำกล้วยตากแบบผสมผสาน

๑. ทำวิธีแบบดั้งเดิมในขั้นตอนที่ ๑–๖

๒. นำมาขุดขี้ผึ้งหรือสิ่งสกปรกออก

๓. ชุบด้วยน้ำผึ้งบางๆ ก่อนนำเข้าตู้อบแห้งด้วยไฟฟ้าหรือแก๊ส ที่อุณหภูมิ ๑๘๐ องศาฟาเรนไฮต์



นำกล้วยมาปลอกเปลือก หั่นตามยาวโดยให้เป็น ๒ ส่วนเท่าๆกัน แช่ในโซเดียมเมทตาไบซัลไฟต์ความเข้มข้นร้อยละ ๑.๖ นาน ๑๕ นาที นำ มาอบที่อุณหภูมิ ๗๑.๑ องศาเซลเซียส เป็นเวลา ๑๑ ชั่วโมง ผลิตภัณฑ์สุดท้าย มีความชื้นอยู่ในช่วงร้อยละ ๘–๑๕ และเหลือซัลเฟอร์–ไดออกไซด์ประมาณ ๑๓๐ ppm ให้ร้อยละผลผลิตเท่ากับร้อยละ ๑๒

คุณค่าทางโภชนาการของกล้วยตาก

– น้ำ	๓๐.๖๐	กรัม
– พลังงาน	๒๖๖.๐๐	กิโลแคลอรี่
– โปรตีน	๒.๒๐	กรัม
– ไขมัน	๐.๑๐	กรัม
– คาร์โบไฮเดรต	๖๔.๑๐	กรัม
– แคลเซียม	๑๒.๐๐	มิลลิกรัม
– ฟอสฟอรัส	๘๔.๐๐	มิลลิกรัม
– เหล็ก	๑.๓๐	มิลลิกรัม
– วิตามิน B๑	๐.๐๕	มิลลิกรัม
– วิตามิน B๒	๐.๑๑	มิลลิกรัม
– วิตามิน C	๓.๐๐	มิลลิกรัม
– กาก	๐.๗๐	มิลลิกรัม



องค์การบริหารส่วนตำบลไผ่ล้อม

หมู่ที่ ๗ ตำบลไผ่ล้อม

อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก

****

โทรศัพท์ : ๐๕๕-๒๙๖๒๘๕

โทรสาร : ๐๕๕-๒๙๖๑๒๑

Website : www.pailompitlok.go.th

FB : www.facebook.com/phailom.tambon

เรื่องของกล้วยตาก



องค์การบริหารส่วนตำบลไผ่ล้อม

หมู่ที่ ๗ ตำบลไผ่ล้อม

อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก

โทรศัพท์ : ๐๕๕-๒๙๖๒๘๕

โทรสาร : ๐๕๕-๒๙๖๑๒๑

Website : www.pailompitlok.go.th

FB : www.facebook.com/phailom.tambon