

ศิลปะกับอาหาร

โดย Min Sen Concept (Art) 15 กันยายน 2564

เมื่อกล่าวถึงอาหาร เรามักจะเข้าใจว่าอาหารจะดีหรือไม่อยู่ที่ ความอร่อย และความอร่อยมักจะสัมพันธ์กับความหายากของอาหาร คุณภาพของอาหาร และมักจะต้องแพงด้วย แต่ความเป็นจริงความอร่อยนั้นแตกต่างกันตามท้องถิ่น ซึ่งก็จะสัมพันธ์กับอายุ และลูกค้าด้วยเช่นกัน

เมื่อกล่าวถึงคุณภาพอาหาร มักจะเป็นความสดใหม่ของอาหาร โดยดูจาก

- ขนาด รูปร่าง ตำหนิ ความสม่ำเสมอของสี
- กลิ่นรส ที่เป็นกลิ่นใหม่ หอมไม่หืน และหากเป็นอาหารที่มีการหมักดองก็ต้องเป็นไปตามกลิ่นและรสที่ควรจะเป็น ไม่มากหรือน้อยเกินไป รสชาติตรงตามสิ่งที่คาดหวัง
- เนื้อสัมผัส ที่เป็นความแข็ง เหนียว กรอบ หยุน ไม่ขำ
- ความปลอดภัย ซึ่งหมายถึงการมีจำนวนจุลินทรีย์ที่เหมาะสม ไม่เป็นอันตราย ไม่มีสารพิษหรือโลหะหนัก

นอกจากนี้ยังมีการตรวจสอบถึงสถานที่ผลิตอาหาร จะต้องมีความมาตรฐานความสะอาดเป็นที่ยอมรับได้ตามสากล ตั้งแต่การผลิต ก่อนที่จะบริโภค และในขั้นตอนการบริโภค ซึ่งอาจจะเป็นการดำเนินการพื้นฐานระดับ 5 ส. คือ สะอาด สะดวก สะอาด สุขลักษณะ เพื่อการสร้างเป้าหมาย จนมาสู่มาตรฐานการผลิต

เชิงอุตสาหกรรมที่เป็น GMP (Good Manufacturing Practice) และอาจรวมถึงวิเคราะห์อันตรายและควบคุมภาวะวิกฤตด้วย HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Point) ซึ่งเน้นถึงอันตรายจากชีวภาพ หรืออันตรายจากจุลินทรีย์ อันตรายจากสารเคมี และอันตรายทางกายภาพสิ่งปลอมปน เช่น เศษแก้ว เศษโลหะ ฯ

สำหรับอาหารทะเล สิ่งสำคัญมาก ๆ คือ ความสดใหม่ สะอาด ตั้งแต่การผลิต หีบห่อ และการนำมาสู่การเตรียมอาหาร ในโลกปัจจุบันการเลือกอาหารทะเล มักจะไปจบลงที่ร้านค้ารูปแบบใหม่ ที่มีการจัดการอย่างเต็มรูปแบบ เช่น supermarket มากกว่าตลาดสดแบบเดิม ๆ ซึ่งมักจะมาอยู่ในบรรจภัณฑ์ที่เป็นแบบสุญญากาศ ที่มีพลาสติกใสให้เรามองเห็นรูปลักษณ์ภายนอกของอาหารทะเลเหล่านั้นได้ เพื่อที่เราจะได้เห็นสี เห็นขนาด และมักจะมีการบอกวันหมดอายุไว้ที่ผลิตภัณฑ์ด้วย สำหรับอาหารทะเลที่ในประเทศญี่ปุ่น มักจะไปซื้อหาสินค้าอาหารทะเลที่ตลาด Tsukiji ซึ่งเป็นลักษณะตลาดสด ขนาดใหญ่ เป็นตลาดขายส่งปลา ผัก และผลไม้ขนาดใหญ่ใจกลางเมืองโตเกียว อาจจะได้ถือว่าเป็นตลาดค้าส่งปลาและอาหารทะเลที่ใหญ่ที่สุดใน ในตลาดมีการแบ่งออกเป็นโซน คือ โซนตลาดปลาและอาหารทะเล โซนตลาดค้าผักและผลไม้ โซนประมูลปลา และโซนตลาดรอบนอก ซึ่งเป็นร้านค้าปลีกขายอาหารทะเล และอาหารแห้งต่าง ๆ ซึ่งมีทั้งการซื้อเป็นตัว หรือเป็นชิ้น ๆ ที่ผ่านการแช่แล้ว มีทั้งที่แช่เย็น และยิ่งว่าอยู่ในน้ำ ซึ่งถ้าว่าอยู่ก็ถือว่าสดจริง นอกจากนี้ยังมีตลาดอาหารทะเลสดอยู่ตามเมืองชายทะเล เนื่องด้วยเป็นประเทศเกาะ ประเทศไทยเป็นประเทศผู้ผลิตและส่งออกสินค้าอาหารทะเล

แปรรูปรายใหญ่ของโลก โดยเฉพาะ กุ้งสดแช่เย็น กุ้งแปรรูป ทุ
น่ากระป๋อง ปลาสดแช่เย็น แช่แข็ง แม้ว่าช่วงหลังเราจะเป็นรอง
จีน นอร์เวย์ เวียดนาม อินเดีย ชิลี และเนเธอร์แลนด์ และแหล่ง
ซื้ออาหารทะเลในไทย มีหลายแห่ง เช่น ตลาดไท (ปทุม
ธานี) ตลาดทะเลไทย (สมุทรสาคร) ซึ่งเป็นแหล่งรวมอาหาร
ทะเลไว้เกือบทุกชนิด เช่น กุ้งก้ามกราม กุ้งแช่บ๊วย กุ้ง หอย
หลากหลายชนิด ปลาหมึกหลากหลายชนิด ปูม้า ปูทะเล ปลากะพงแดง
และขาว ปลาซาบะ ปลาทุทะเล นอกนั้นก็ยังสามารถหาซื้อได้
ตามตลาดสดในเมืองชายทะเลเช่นเดียวกับญี่ปุ่น
สำหรับสินค้าพืชผัก ผลไม้ นั้น การพิจารณาคุณภาพนอกจากดู
ลักษณะภายนอกนั้นอาจจะไม่เพียงพอ การดูมาตรฐานว่าสินค้านั้น
นั้นมีคุณภาพเหมาะสม ได้สารพิษ ไม่มีสารตกค้าง ซึ่งอาจจะ
ดูจาก เครื่องหมาย GAP (Good Agricultural Practices) ซึ่ง
ออกโดย กรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ หรือ
อาจจะเป็น Global GAP ก็ได้ และหากจะต้องการอาหารที่เป็น
อินทรีย์ ก็ดูเครื่องหมาย Organic Thailand, Organic EU
สำหรับความอร่อย ที่ทางญี่ปุ่นใช้คำว่า **Umami** うま味, 旨
み ซึ่งโดยมากหมายถึงรสชาติของกลูตาเมตอิสระ ซึ่งคำนี้
หมายถึงความอร่อย ซึ่งค้นพบโดย ศ.ดร.คิคุนาเอะ อิเกดะ จาก
มหาวิทยาลัยโตเกียว อิมพีเรียล ที่พบว่าเคล็ดลับความอร่อยใน
การปรุงอาหารญี่ปุ่นมานานนับพันปี จนพบกุญแจสำคัญ คือ
กลูตาเมตจากสาหร่ายคอมบุ และยังกล่าวอีกว่า หากเราลองลิ้ม
รสชาติของอาหารอย่างตั้งใจ เราจะพบว่าในรสชาติที่ซับซ้อน
ของหน่อไม้ฝรั่ง มะเขือเทศ ชีส และเนื้อสัตว์ จะมีรสหนึ่งที่เป็น
เอกลักษณ์ ที่ไม่สามารถเรียกได้ว่า หวาน เปรี้ยว เค็ม หรือ
ขม ทำให้พบว่า รส umami ยังสามารถพบได้ในอาหาร
ตะวันตก และภูมิภาคอื่น ๆ ได้ โดยกลูตาเมตเป็นองค์ประกอบ

ของโปรตีนทั้งในพืชและเนื้อสัตว์ ซึ่งกลูตาเมต นี้จะจับอยู่กับกรดอะมิโนตัวอื่นเกิดเป็นโครงสร้างของโปรตีน และในรูปของโปรตีนนี้ไม่มีมีกลิ่น รส แต่เมื่อเกิดการย่อยสลายของโปรตีนจากการหมัก บ่ม การสุกของผัก ผลไม้ หรือสุกด้วยความร้อน ทำให้มีการแยกตัวมาเป็นกลูตาเมตอิสระ จึงทำให้เกิดรสชาติในอาหาร และต่อมามีการพัฒนาใช้ MSG (mono sodium glutamate) หรือผงชูรส เป็นวัตถุปรุงแต่งรสอาหาร และมีการใช้ สาร ribonucleotides ช่วยในการปรุงรสอาหารอีก เช่น

- Inosinate พบได้ในปลาโอแห้ง ปลาซาร์ดีนแห้ง และเนื้อสัตว์
- Guanylate พบได้ในเห็ดหอม เห็ดชิตาเกะ

สำหรับความอร่อยแบบตะวันตกที่เรียกว่า savory มักจะเกี่ยวข้องกับคำว่า strong, spicy, salty or meaty คืออาหารที่ไม่หวาน และแสดงรสชาติของอาหารออกมาโดยตรงที่ค่อนข้างแรง มีเครื่องเทศ เค็ม และมีความเป็นเนื้อสัตว์ค่อนข้างมากกับอาหารที่มีลักษณะเป็นกรด เช่น acetic acid ที่มีในน้ำส้มสายชู มากกว่าความหวานของน้ำตาล เช่น สะโพกเป็ดหนังกรอบ เสริฟพร้อมมันฝรั่งบด เบบีแครอต และซอสไวน์แดง เมื่อทานจะได้สัมผัสถึงหนังกรอบของเป็ด เข้ากันดีกับซอสไวน์แดง ที่ซึมเข้าไปผสมกับรสของเนื้อเป็ดที่ไม่เหนียว ทานคู่กับมันฝรั่งบดจะได้รสवलลิ้น มีความหอมของเนื้อเป็ดและซอสไวน์แดง หรือหากจะเป็นเนื้อ ก็ใช้เนื้อสันนอกกับทรัฟเฟิล คือให้เห็ดทรัฟเฟิลโรยบนเนื้อ เพื่อส่งกลิ่นหอม

เฉพาะตัว และได้ลิ้มรสสัมผัสของเนื้อสัมผัสที่กำหนดระดับความสุกตามที่ต้องการ ๆ ส่วนเครื่องเทศที่นิยมใช้ คือ

- Rosemary ซึ่งใช้ในการหมักเนื้อสัตว์ที่มีกลิ่นแรง เช่น แกะ และทำสเต็ก รวมทั้งใช้เป็นผักโรยหน้า
- Thyme เป็นเครื่องเทศที่ช่วยย่อย มีกลิ่นหอม มักปรุงร่วมกับเนื้อสัตว์ ทั้งไก่ เนื้อวัว แม่แต่ปลาและอาหารทะเล
- Basil โหระพาฝรั่ง จะช่วยเพิ่มความน่ารับประทานขึ้น มักทานสดในสลัด หรือปรุงกับพาสตา เป็นส่วนประกอบหลักของอาหารอิตาเลียน
- Parsley ช่วยเพิ่มความหอม ดับกลิ่นคาว ใช้ในพาสตา กุ้งย่าง เนย ผักทอด สเต็ก และยังช่วยลดกลิ่นปากได้
- Oregano นำมาเป็นส่วนประกอบของพิซซ่า อาหารอิตาเลียน สเต็ก โดยมากใช้แบบแห้ง มีฤทธิ์ช่วยย่อย และยังป้องกันมะเร็งและโรคหัวใจขาดเลือด ลดไขมันเสรั้าได้

อร่อยแบบไทย ที่เรียกว่า กลมกล่อม หรือนัว ซึ่งมักจะมีหลากหลายรสรวมกัน คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน มัน เผ็ด และมักจะใช้น้ำต้มกระดูกหมู หรือถั่วเหลืองเคี้ยวเพื่อนำไปทำอาหาร รวมทั้งใช้เครื่องแกงต่าง ๆ เพื่อช่วยในการปรุงรส โดยมากเครื่องแกง

- **แกงกะหรี่** ก็จะมาจก ตะไคร้ชอย พริกแห้ง หอมเผา กระเทียมเผา ขิงเผา ข่าหั่นเล็ก ๆ ลูกผักชีคั่ว ยี่ห่วยคร้ว ผงกะหรี่ กะปิ เกลือ

- **แกงเขียวหวาน** จะมาจาก พริกแห้ง หัวหอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ ผีวมะกรูด รากผักชี พริกไทย ลูกผักชีคั่ว ยี่หระ เกลือ กะปิ
- **จุ่มฉี่** จะมาจาก พริกแห้ง ข่าหั่น ตะไคร้ หอม กระเทียม ผีวมะกรูดฝอย เกลือ กะปิ รากผักชี
- **ห่อหมก** จะมาจาก พริกแห้ง ข่าหั่น ตะไคร้ กระเทียม ผีวมะกรูดฝอย เกลือ กะปิ รากผักชี พริกไทย หอม
- **แกงเลียง** ก็มี หอมแดง กระชาย กะปิ พริกขี้หนู พริกไทยเม็ด สังเกตเครื่องแกงส่วนใหญ่จะมีกะปิ พริกไทย เกลือ ตะไคร้เป็นพื้น หรือเคล็ดลับอาหารไทยให้อร่อย มักจะมีสามเกลอ คือ กระเทียม พริกไทย รากผักชี ทำให้อาหารไทยจานนั้นกลมกล่อมถึงเครื่อง และยังช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ในอาหารได้เป็นอย่างดี โดยใช้รากผักชีซอย 1 ช้อนโต๊ะ กระเทียม 1 ช้อนโต๊ะ และพริกไทย 1/2 ช้อนโต๊ะ เป็นพื้นฐาน นำมาโขลกรวมกัน หรือใช้เครื่องปั่น หากทำมากหนอยก็สามารถแบ่งในช่องแช่แข็งในตู้เย็นได้ โดยแบ่งเป็นถุงย่อย ๆ เพื่อนำมาใช้เท่าปริมาณที่ต้องการและเก็บได้หลายเดือน

นอกจากความอร่อยด้วยลิ้นแล้ว ยังมีอีกเรื่องที่คนยุคนี้ให้ความสนใจ คือ ทักษะศิลป์ คือ การนำมาประกอบบนจานก่อนที่เราจะรับประทาน ซึ่งอาหารฝรั่งและญี่ปุ่นจะพิถีพิถันเรื่องนี้ แต่อาหารไทยจะให้ความสนใจน้อยกว่า เราอาจจะจัดวางด้วยเครื่องเคียง เช่น ผักต่าง ๆ เท่านั้น มีค้อยได้ตกแต่งอะไรมากมาย และยุคนี้ยังมีการจัดการกับอาหารก่อนเสิร์ฟ ด้วยการนำมาเตรียมให้ผู้รับประทานชมที่โต๊ะอาหารเลย ก็ถือเป็นศิลปะ

อีกรูปแบบหนึ่ง หรือบางทีก็เปิดห้องครัวให้เห็น หรืออาจนั่งข้าง
ครัวเลยด้วยซ้ำไป

ติดตามเรื่องราวอื่น ๆ เพิ่มเติมได้

จาก www.minsenconcept.com