"สาคูมะพร้าวอ่อน"

วิธีการทำ สาคูมะพร้าวอ่อน

ส่วนผสม

๑. สาคู ๒๐๐ กรัม
๒. น้ำตาลทราย ๒๕๐ กรัม
๓. เนื้อมะพร้าวอ่อนหั่นเป็นชิ้น ๑๐๐ กรัม
๔. น้ำเปล่า ๙๐๐ กรัม
๕. หัวกะทิ ๑๐๐ กรัม
๖.เกลือป่น ๑/๔ ช้อนชา

วิธีการทำ

๑. นำน้ำเปล่าและใบเตยใส่ลงในหม้อและตั้งบนไฟร้อนปานกลาง

๒. เมื่อน้ำเดือด จึงใส่สาคูลงในหม้อ คนอย่างรวดเร็วเพื่อไม่ให้เม็ดสาคูเกาะตัวกัน ต้มจนเกือบสุก โดยเม็ดสาคูจะมีลักษณะใส จะเหลือจุดขาวๆภายในเม็ดสาคู

๓. ใส่เนื้อมะพร้าวอ่อน

๔. ใส่น้ำตาลทรายและเกลือเล็กน้อย

๕. คนให้เข้ากันอีกครั้งจึงปิดไฟและพักไว้

๕. ทำน้ำราดกะทิ โดยใส่น้ำกะทิ, และเกลือลงในหม้อเล็ก ตั้งบนไฟอ่อนๆจนเข้ากันดี
ปิดไฟและพักไว้

๖. ตักสาคูมะพร้าวอ่อนใส่ถ้วย ราดหน้าด้วยน้ำกะทิ พร้อมเสิร์ฟรับประทานได้ทันที

เมื่อสาคูไม่ใช่สาคู แล้วสาคูคืออะไร?

หากลองย้อนกลับดูต้นทางของสาคูที่เราคุ้นเคย จะพบว่าแท้จริงแล้วมันคือ ‘แป้งมันสำปะหลัง’ ที่ผ่านกระบวนการผลิตในระบบอุตสาหกรรม จนกลายเป็นแป้งเม็ดกลมจิ๋ว เมื่อต้มสุกแล้วใส ไร้กลิ่นรส และหากทิ้งให้เย็นจะจับตัวเป็นก้อนเหนียวติดมือ อันเป็นเอกลักษณ์ของ ‘แป้งมัน’ ที่รู้จักกันดี

ทว่าถ้าลองถามคนรุ่นปู่ย่าว่าสาคูในยุคนั้นเป็นอย่างไร คำตอบที่ได้ก็อาจเปลี่ยนไปสิ้นเชิง ด้วยเดิมสาคูนั้นเป็นอาหารพิเศษ หากินไม่ง่าย และมีมากมายก็เฉพาะทางภาคใต้เท่านั้น เนื่องจากมันคือผลผลิตของต้นปาล์มขนาดใหญ่อายุนับสิบปี และมีชื่อเรียกตรงตัวว่า ‘ต้นปาล์มสาคู’ (Sago Palm)

ขนมหวานจากป่าอายุกว่าทศวรรษ

ความหากินยากของสาคูต้นตำรับ หรือที่พี่น้องชาวใต้เรียกกันว่า ‘สาคูต้น’ นั้น เกิดจากหลายปัจจัย แต่ปัจจัยหลักที่ทำให้หลายคนต้องหันไปหาสาคูแป้งมันสำปะหลังก็เพราะสาคูแท้นั้นทำจากเนื้อในของต้นปาล์มสาคู ซึ่งจะล้มต้นเพื่อขูดเอาเนื้อปาล์มได้ก็ต่อเมื่อมันมีอายุ ๘-๑๐ ปี!

ต้นปาล์มสาคู

ลักษณะเด่นของต้นสาคูอาจเทียบเคียงได้กับต้นมะพร้าว ทว่าสูงใหญ่กว่า และมีอายุขัยหลายสิบปี ทั้งยังเติบโตดีเฉพาะในเขตร้อนชื้นใกล้ป่าพรุหรือป่าชายเลน ปัจจุบันจึงพบต้นปาล์มสาคูเหลืออยู่เพียงไม่กี่สิบไร่ ซึ่งส่วนใหญ่กินพื้นที่อยู่ในอำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง ปักษ์ใต้บ้านเรานี่เอง

แถมการทำสาคูจากเนื้อต้นปาล์มยังต้องอาศัยความชำนาญในระดับมืออาชีพ เริ่มจากเสาะหาต้นปาล์มสาคูแก่จัดที่โตตามธรรมชาติ โดยสังเกตบริเวณยอดปาล์มว่าใบเริ่มทิ้งระยะห่างและอวบน้ำก็เป็นอันใช้ได้ จากนั้นจึงโค่นและผ่าลำต้นจนเผยให้เห็นเนื้อไม้สีเหลืองอ่อน ก่อนใช้เครื่องมือปลายแหลมขูดเอาเนื้อไม้ปาล์มสาคูมาแช่น้ำจนนิ่ม ขยี้และคั้นเนื้อไม้กับน้ำสะอาดเพื่อล้างความฝาดออกให้หมด แล้วตากแดดจนแห้งสนิท สุดท้ายก็จะได้ ‘แป้งสาคูต้น’ เม็ดเล็กจิ๋วพร้อมใช้ปรุงอาหาร

คาวก็ได้ หวานก็ดี ถ้ามี ‘สาคู’

ความพิเศษของสาคูแท้นั้นไม่ใช่แค่ว่ามันเป็นผลผลิตจากธรรมชาติ ปราศจากสารปรุงแต่ง แต่ยังอยู่ที่กลิ่นรสเป็นเอกลักษณ์ เมื่อต้มจนสุกจะมีสีชมพูจางๆ กลิ่นหอมเหมือนดอกไม้แห้ง เนื้อสัมผัสคล้ายไข่ปลาทว่านุ่มหนึบกว่ากันหลายระดับ สำคัญคือคนโบร่ำโบราณไม่เพียงนำสาคูมาปรุงเป็นของหวานอย่างที่เราคุ้นรสชาติกันดี ทว่ามันกลับกลายเป็นหลายเมนูคาวเลิศรส ทั้งข้าวยำสาคู หรือสาคูห่อไส้เนื้อสัตว์ปั้นเป็นก้อนนึ่งกินกับน้ำจิ้มหวาน หรือจะนำไปปรุงเป็นสาคูราดน้ำกะทิเค็มๆ มันๆ ก็อร่อยไม่แพ้กัน

กว่านั้น การปลูกต้นปาล์มสาคูยังเป็นมิตรกับชุมชนในอีกหลายมิติ โดยเฉพาะการใช้เนื้อในต้นสาคูเลี้ยง ‘ด้วง’ ตัวอวบป้อมสีขาวนวล หรือที่คนรุ่นปู่ย่าเรารู้จักกันในชื่อ ‘ด้วงสาคู’ อาหารอันโอชะของคนพื้นถิ่นภาคใต้ ทั้งยังเป็นรายได้เสริมของเกษตรกรอย่างงามด้วย

มากกว่าแค่ความอร่อย ปัจจุบันแป้งสาคูแท้ยังเป็นหนึ่งในวัตถุดิบสำคัญที่คนรักสุขภาพในต่างประเทศให้ความสนใจ โดยเฉพาะในประเทศญี่ปุ่นที่ใช้แป้งสาคูทำทั้งขนมหวาน ใช้ทำน้ำตาล และใช้ไปในการผลิตอาหารเชิงอุตสาหกรรมหลายอย่าง กระทั่งเกิดสถาบันวิจัยเรื่องปาล์มสาคูอย่างจริงจังขึ้นมาในชื่อ The Society of Sago Palm Studies แม้ว่าประเทศญี่ปุ่นจะปลูกปาล์มสาคูได้ไม่งามเท่าบ้านเราก็ตาม

ฉะนั้นคงไม่ใช่เรื่องฝันหวานเกินไป หากเมืองไทยเราหันกลับมาสนับสนุนการบริโภค ‘สาคูต้น’ ที่ยืนต้นอยู่ในบ้านเรามานานแล้ว เพื่อให้คนรุ่นใหม่ได้รู้รสและรู้คุณค่าต้นไม้ใหญ่ที่คนรุ่นปู่ย่าของเราเคยสัมผัส