บันทึกการเล่าเรื่อง
เรื่อง ข้าวปั้น 4 ภาค
วันที่ 1 ธันวาคม 2562
ณ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง	สรุปความรู้ที่ได้
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ปรัชญา แพมงคล อาจารย์บุษยมาลี ถนนทิพย์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาอุตสาหกรรมการบริการอาหาร คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร	เป็นการทำข้าวปั้น 4 ภาค ที่ประยุกต์จากข้าวปั้นญี่ปุ่นมาเป็นแบบไทยที่มีวัตถุดิบของแต่ละภาค เช่น ส้มตำ น้ำพริก ลาบหมูทอด ไก่ทอด ไส้กรอก ไข่ต้ม ไข่เจียว ผักสลัดต่างๆ และผักสด ให้นักศึกษาได้ตกแต่งข้าวปั้นของตัวเองโดยเลือกวัตถุดิบต่างๆของแต่ละภาคที่วิทยากรเตรียมไว้ให้ **ส่วนผสม** 1. น้ำส้มสายชูญี่ปุ่น มิซึกัน 3 ช้อนโต๊ะ 2. เกลือป่น 1/2 ช้อนชา 3. น้ำตาลทรายไม่ขัดสี 2 ช้อนโต๊ะ 4. มิริน 1 ช้อนชา 5. ข้าวญี่ปุ่นหุงสุก 4 ถ้วย **ขั้นตอนการทำ** 1. ใส่น้ำส้มสายชู น้ำตาลทราย มิริน เกลือป่น และสาหร่ายลงในหม้อ ต้มให้เดือด แล้วเคี่ยวต่ออีกประมาณ 2-3 นาที ยกลง 2. ใช้ผ้าขาวบางกรองให้เหลือแต่น้ำซูชิใสๆ 3. ค่อยๆราดน้ำซูชิบนข้าวญี่ปุ่นที่หุงเสร็จแล้ว 4. ใช้ทัพพีคนข้าวเบาๆ คลุกเคล้าให้เข้ากัน 5. นำพัดมาพัดให้เย็น เป็นอันเสร็จ	นักศึกษาได้เรียนการทำข้าวปั้นในรูปแบบใหม่ที่เป็นการนำอาหารไทยมาประยุกต์ตกแต่งข้าวปั้น ในรูปแบบข้าวปั้น 4 ภาค ซึ่งนักศึกษาแต่ละสาขาได้ฝึกทักษะเพื่อนำไปต่อยอดชิ้นงานในศาสต์ของสาขาวิชาต่อไป