

สะเต๊ะไก่

รสชาติถูกใจ อะไรมาแลก
ก็ไมยอม



รูปภาพ: <http://nattanan2013.blogspot.com>

สะเต๊ะไก่ เมนูอาหารริมทางที่ใครเดินผ่านก็ต้องหันกลับมามอง ด้วยกลิ่นหอมจากเครื่องเทศหลากหลายชนิด จากเนื้อไก่ย่างชิ้นสวยสีเหลือง แถมมีน้ำจิ้มต่างรสชาติให้เลือกถึง 2 อย่าง สะเต๊ะนั้นเป็นอาหารท้องถิ่นในหลายประเทศ รวมทั้งในไทยเองก็ใช่ แต่ก่อนทีจะเป็นสะเต๊ะทีเราเห็นอย่างในปัจจุบัน มันได้เดินทางผ่านภูมิปัญญาและความพิถีพิถันจากชาวไทยรุ่นก่อนๆ จนออกมาเป็นสูตรเฉพาะเป็นเอกลักษณ์ที่ไม่เหมือนใคร

ดูจากเครื่องเทศที่ใช้คงพอเดากันได้ว่า สะเต๊ะนั้นไม่ได้มีต้นกำเนิดในบ้านเรา แต่เชื่อกันว่ามันมีจุดเริ่มต้นมาจากเคบับของชาวอาหรับ ที่มีหน้าตาคล้ายคลึงคลึงกัน แล้วชาวอินโดนีเซียก็จับเอามาดัดแปลงอีกทีให้เป็นเนื้อย่างชุ่มซอสเครื่องเทศ กินคู่กับน้ำจิ้มถั่วป่น และอาจราดสเปรี้ยว จากนั้นวัฒนธรรมความอร่อยนี้ก็แพร่หลายออกไปยังประเทศอื่นๆ เช่น มาเลเซีย สิงคโปร์ ฟิลิปปินส์ รวมถึงไทยด้วย คำว่า “สะเต๊ะ” นั้น บ้างก็ว่ามาจากคำว่า “ซาเต (Satay)” ในทั้งภาษามลายูและอินโดนีเซียที่แปลว่า เนื้อย่าง แต่บางแห่งก็ว่ามาจาก “แซบัก” ในภาษาจีน ที่แปลว่า เนื้อสามชั้น ร้านแรกที่ทำหมูสะเต๊ะขายในไทย คือร้าน “จิ้งอั้งลัก” ที่เริ่มเปิดขายมาเมื่อกว่า 100 ปีก่อน จนตอนนี้รับช่วงต่อมาถึงรุ่นที่ 3 แล้ว จากเดิมทีเคยขายอยู่แถวย่านเยาวราชก็ย้ายออกมาที่ถนนพระราม 4 จนถึงทุกวันนี้

สะเต๊ะของไทยก็มีสูตรเฉพาะแบบไทยๆ ที่ได้รับการปรับรสชาติจนถูกปากคนไทย แถมยังไปถูกใจชาวต่างชาติอีกด้วย แต่กว่าจะออกมาเป็นสะเต๊ะไก่เสียบไม้แบบที่เราเห็นกันในปัจจุบัน ที่มาพร้อมเครื่องเคียงอย่างอาจาด น้ำจิ้มสะเต๊ะ และขนมปังหัวกะโหลกนั้น ต้องผ่านขั้นตอนการปรุงอย่างพิถีพิถันทุกรายละเอียด เริ่มกันตั้งแต่การคลุกเคล้าไก่ไปกับเครื่องเทศ ซึ่งมีทั้ง ข่า ตะไคร้ ขมิ้น ลูกผักชี ยี่หระ ก่อนจะมาเสียบไม้ปิ้งไฟปานกลางพรมด้วยกะทิ จนไก่มีกลิ่นหอมสวย เนื้อนุ่ม สุกกลิ่นหอมของเครื่องเทศรสเค็มหวาน แน่นนอนหากไม่ทานคู่กับน้ำจิ้มก็คงจะอร่อยไม่สุด น้ำจิ้มก็ต้องใช้เวลาเตรียมไม่ต่างจากการย่างไก่เช่นกัน ในน้ำอาจาดจะประกอบด้วยน้ำตาล เกลือ และน้ำสมสายชู ผสมเข้าด้วยกัน แล้วโรยด้วยแตงกวาหอมแกงซอย และพริกชี้ข่อย ส่วนน้ำจิ้มสะเต๊ะต้องใช้ทั้งหัวกะทิ ลูกผักชี ยี่หระ ขมิ้น เคี่ยวไปจนกว่าจะหอมเครื่องแกง มีมันกะทิ ที่ให้รสชาติกลมกล่อม

วัตถุดิบหลักของสะเต๊ะไก่ก็คงหนีไม่พ้นเนื้อไก่ โดยเนื้อไก่นั้นสามารถดูดซับเครื่องเทศได้ดีและมีคุณค่าทางอาหาร โดยเป็นแหล่งของโปรตีนไม่ต่างจากพวกเนื้อแดง แต่ให้ไขมันและพลังงานน้อยกว่า แถมยังย่อยได้ง่ายกว่ามาก เพราะกล้ามเนื้อของไก่มีขนาดเล็กสั้น เนื้อไก่ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะในส่วนอกที่มักนำมาทำสะเตะนั้นมีโปรตีนสูงแต่มีไขมันอยู่เพียงแค่ 8.2% ในเนื้อไก่ยังมีวิตามินบี 3 หรือไนอาซิน ช่วยบำรุงระบบประสาทและสมองด้วย นอกจากนี้เนื้อไก่ที่มีประโยชน์ครบครันทั้งโปรตีนชั้นดี วิตามิน และมีแคลอรีต่ำแล้ว เครื่องเทศต่างๆ ที่ใช้หมักหรือนำไปเคี่ยวทำน้ำจิ้มนั้นก็มิประโยชน์มากมายไม่แพ้กัน

ไขมันเจ้าของสีเหลืองบนเนื้อไก่ นอกจากจะให้กลิ่นหอมอ่อนๆ ดับกลิ่นคาวในเนื้อไก่แล้ว ยังเป็นแหล่งของวิตามินและแร่ธาตุมากมาย เช่น วิตามินเอ วิตามินบีรวม วิตามินซี วิตามินอี แคลเซียม ฟอสฟอรัส และเหล็ก เป็นต้น ตามตำราแพทย์พื้นบ้าน ไขมันสามารถบรรเทาอาการท้องเสียและอุจจาระร่วงได้ เนื่องจากมีฤทธิ์ในการกำจัดเชื้อแบคทีเรียต่างๆ ที่เป็นสาเหตุของอาการท้องเสีย และยังมีส่วนช่วยในการลดระดับคอเลสเตอรอลในร่างกาย ไขมันมีส่วนช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการไหลเวียนเลือดได้ดีจึงทำให้ร่างกายสามารถลำเลียงออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ได้อย่างเพียงพอ โดยเฉพาะสมอง จึงช่วยลดความเสี่ยงจากอาการความจำเสื่อมได้ นี้ยังไม่รวมถึงเครื่องเทศอื่นๆ ที่ใช้ในการเตรียมสะเต๊ะอีก ซึ่งก็ล้วนแล้วแต่มีคุณค่าทางอาหารและสรรพคุณทางยาแทบจะทั้งสิ้น

สะเต๊ะไก่ ถือว่าเป็นเมนูที่ครบเครื่อง ทั้งน้ำจิ้มรสเข้มข้น ซึ่งมีให้เลือกจิ้มได้ถึง 2 แบบ ทั้งแบบที่มีความมันของถั่วเจ้าคู่กับเครื่องเทศที่แทรกเข้าไปในเนื้อไก่ได้ดี หรือจะเป็นอาจาตที่ได้ความกรอบของแตงกวา ความฉุนจากหอมแดง และรสเผ็ดอ่อนๆ จากพริกชี้ฟ้า แม้จะเป็นเมนูอาหารที่รับเข้ามาจากชาติอื่น แต่เราก็ต้องภาคภูมิใจในภูมิปัญญาไทยที่จับเอารายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ มาผสมผสานได้อย่างลงตัว เกิดเป็นสะเต๊ะไก่อย่างในทุกวันนี้

