

ข้อมูลเมนูอาหารยอดนิยมในชุมชน/อาหารพื้นบ้าน ประเภท คาวและหวาน

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอปากท่อ ศกร.ระดับตำบลวัดยางงาม



อาหารคาว



อาหารหวาน

ชื่ออาหาร แกงคั่วหัวตาลหมูย่าง

ส่วนผสม

- | | |
|--------------------------|-----------------------------------|
| 1. หัวตาลอ่อน 500 กรัม | 7. น้ำมันหอย 1 ช้อนโต๊ะ |
| 2. เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ | 8. ใบมะกรูดหั่นฝอย 1 ช้อนโต๊ะ |
| 3. กะทิ 750 กรัม | 9. พริกชี้ฟ้าหั่นแฉลบสำหรับตกแต่ง |
| 4. หมูย่าง 300 กรัม | 10. น้ำพริกแกงเผ็ด 2 ช้อนโต๊ะ |
| 5. น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ | 11. กระชายซอย 1.5 ช้อนโต๊ะ |
| 6. น้ำตาลปี๊บ 1 ช้อนโต๊ะ | 12. กะปิ 1 ช้อนชา |

วิธีทำ

1. ตะไคร้ พริกแห้ง กระเทียม กระชาย ข่าอ่อน ผิวมะกรูด และเกลือมาตำให้ละเอียด จากนั้นใส่กะปิ และปลาทูนึ่งลงไปตำให้เข้ากัน ตักขึ้นเตรียมไว้
2. ต้มน้ำให้เดือดใส่เกลือ และหัวตาลอ่อนลงไปลวกในน้ำเดือดประมาณ 10 นาทีแล้วนำไปล้างน้ำสะอาด ทำแบบนี้ประมาณ 3 รอบ หรือจนกระทั่งหัวตาลอ่อนหมดรสขม ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำ
3. ต้มกะทิให้เดือดเล็กน้อย ใส่พริกแกงเผ็ดลงไปคนให้เข้ากัน ต้มจนกะทิแตกมันเล็กน้อย ถ้ากะทิข้นเกินไปให้เติมน้ำเปล่าลงไปเล็กน้อย
4. เมื่อกะทิเดือดให้ใส่หัวตาลอ่อนลงไปแล้วคนให้เข้ากัน รอจนเดือดอีกครั้งค่อยปรุงรสด้วยน้ำปลา และน้ำตาลปี๊บตามด้วยกุ้งสด รอจนเดือดอีกครั้งปิดไฟ

อาหารประเภทนี้นิยมทำรับประทานในงาน/ประเพณี/เทศกาลใด

งานประจำปีวัดยางงาม

