เรื่อง แกงบอน

The Office Of Academic Resources And Information And Technology

รายละเอียด

อาหารพื้นบ้าน ที่นับวันจะหารับประทานได้ยากขึ้นทุกวัน เพราะมีผู้ทำได้น้อยคน ประกอบกับกลวิธีในการทำอาหารค่อนข้างยาก มีเคล็ดลับมากมาย และมีอาหารประเภทถุงพลาสติกขายเกลื่อนบ้านเกลื่อนเมือง จึงทำให้หาคนทำอาหารและปรุงรสได้ยากยิ่งมากขึ้น อาหารที่กล่าวถึงและหารับประทานได้ยาก คือ แกงบอน

บอนเป็นพืชที่มีพิษ ใครถูกเข้าจะคัน ถ้าแพ้จะมีอาการปวดแสบปวดร้อนมาก แต่ด้วยภูมิปัญญาไทยได้นำมารับประทานได้อย่างน่าพิศวง และเป็นอาหารจานโปรดของคนไทยเกือบทุกภาค

เครื่องปรุง

- บอน
- ปลาย่าง
- พริกแห้ง (พริกเม็ดใหญ่, พริกแจวแห้ง)

- หอม, กระเทียม
- ข่า, ตะไคร้, กระชาย
- ใบมะกรูดฉีก
- กะปิ
- น้ำมะขามเปียก, น้ำตาลปีบ
- เกลือ, น้ำเปล่า

เตรียมเครื่องปรุง

1. นำบอนมาปลอกผิวออก หั่นเป็นชิ้นใหญ่พอสมควร ตั้งน้ำให้เดือด นำบอนลงไปลวก คะเนว่าบอนสุก ก็ตักออกนำมาผึ่งให้แห้ง
2. ลอกก้างออกจากปลาย่าง
3. ตำพริกแกง (พริกแห้ง หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ กระชาย กะปิ เกลือ)
4. นำปลาย่างที่ลอกแล้วมาโขลกกับน้ำพริก

วิธีทำ

นำกะทิใส่หม้อตั้งบนเตาให้กะทิเดือด นำเครื่องแกงใส่หม้อพอกะทิแตกใส่บอน ใบมะกรูดพร้อมกะทิพริกแกงเดือดใส่น้ำตาลปีบ (ถ้าชอบหวาน) น้ำมะขามเปียกแล้วแต่ชอบ (น้ำมะขามเปียกละลายกับน้ำต้มสุกแล้ว)

คำสำคัญ : แกงบอน

ที่มา : สันติ อภัยราช. (2542). วัฒนธรรม พัฒนาการทางประวัติศาสตร์ เอกลักษณ์ และภูมิปัญญาตำบลนครชุม อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร. กำแพงเพชร: สภาวัฒนธรรมจังหวัดกำแพงเพชร.

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-04-10

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1397&code_db=610008&code_type=01

The Office Of Academic Resource Information And Technology