เรื่อง แกงก้านคูน

The Office Of Academic Resource Information And Technology

รายละเอียด

แกงก้านคูน หรือแกงคูน เป็นอาหารพื้นบ้าน ที่คนในชุมชนรู้จักกันเป็นอย่างดี วัสดุที่ใช้และเครื่องปรุงส่วนใหญ่ เป็นของที่หาได้ง่าย ราคาถูก ในชุมชน

ส่วนประกอบ ได้แก่

1. คูนก้านอ่อน 100 กรัม
2. เนื้อปลาช่อนสด หรือปลาช่อนย่าง หรือกุ้งฝอย 100 กรัม
3. มะเขือเทศลูกเล็ก 4 ลูก
4. มะนาว 1 ผล
5. ใบแมงลัก 3 ต้นใช้แต่ใบ

เครื่องแกง ประกอบด้วย

1. พริกหนุ่ม 3 เม็ด
2. หอมแดง 3 หัว
3. กระเทียม 20 กลีบ
4. ขมิ้นซอย 1 ช้อนโต๊ะ
5. ตะไคร้ซอย 2 ช้อนโต๊ะ
6. เกลือ 1 ช้อนชา
7. กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ให้เริ่มจากการแกะเปลือกก้านคูนออก หั่นเป็นท่อน คลุกกับเกลือและน้ำ แล้วจึงบีบน้ำออกเพื่อให้ก้านคูนนิ่ม โขลกเครื่องแกงรวมกันจนละเอียด ต้มน้ำสะอาดจนเดือด ละลายเครื่องแกงลงในน้ำเดือด ใส่ก้านคูนที่เตรียมไว้ลงในหม้อ หลังจากนั้น จึงใส่น้ำมะนาว มะเขือเทศ พอน้ำเดือดใส่เนื้อปลาช่อน พอปลาสุก ใส่ใบแมงลัก คนจนเข้ากัน ปิดไฟ เป็นอันเสร็จ

ภาพโดย

: https://sites.google.com/site/kamphaengphetheritage/mrdk-thang-wathnthrrm/chumchn-bx-sam-saen

คำสำคัญ : แกงก้านคูน

ที่มา :

https://sites.google.com/site/kamphaengphetheritage/mrdk-thang-wathnthrrm/chumchn-bx-sam-saen

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2018-03-13

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=638&code_db=610008&code_type=01

The Office Of Academic Resource Information And Technology