



## เรื่อง แกงเห็ดเผาะปลาย่าง



### รายละเอียด

แกงเห็ดเผาะปลาย่าง เป็นอาหารพื้นถิ่นของคนนครชุม ที่สืบทอดวิถีแห่งการกินมาตั้งแต่บรรพบุรุษ โดยเครื่องปรุงส่วนผสมหาได้ตามท้องถิ่น ทำง่ายโดยนำหั่วกะทิตั้งไฟ เคี่ยวจนแตกมันผัดผัดในน้ำกะทิผัดต่อจนมีกลิ่นหอม ใส่หมูสามชั้นลงในกระทะที่ผัดพริกแกง ผัดให้สุก ใส่น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ เดิมหางกะทิลงในกระทะ เคี่ยวต่อจนเดือด ใส่เห็ดเผาะ เคี่ยวต่อประมาณ 5 นาที ใส่ปลาย่าง ชะอม รोजนตืออดและชะอมสุก พร้อมเสิร์ฟ

### เครื่องปรุงส่วนผสม

1. เห็ดเผาะ (ล้างสะอาด) 1.5 ลิตร
2. หมูสามชั้น (หั่นชิ้น) 200 กรัม
3. ชะอม 1 ถ้วยตวง
4. ปลาย่าง (แกะย่างออก)



5. พริกแกงเผ็ด 2 ช้อนโต๊ะ
6. หัวกะทิ 1 ถ้วยตวง
7. หางกะทิ 1 ถ้วยตวง
8. น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
9. น้ำตาลปี๊บ 1 ช้อนโต๊ะ

### วิธีทำ

1. นำหัวกะทิตั้งไฟ เคี่ยวจนแตกมันเผ็ดผัดในน้ำกะทิผัดต่อจนมีกลิ่นหอม
2. ใส่หมูสามชั้นลงในกระทะที่ผัดพริกแกง ผัดให้สุก ใส่น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ
3. เติมหางกะทิลงในกระทะ เคี่ยวต่อจนเดือด
4. ใส่เห็ดเผาะ เคี่ยวต่อประมาณ 5 นาที
5. ใส่ปลาอย่าง ชะอม รอกจืดและชะอมสุก พร้อมเสิร์ฟ

คำสำคัญ : อาหารพื้นบ้าน

ที่มา : <http://www.xn--42cfic6dbo4daghhh7c4e9f8b4h8ff.com/Food5.html>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2019-04-02

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=1105&code\\_db=610008&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1105&code_db=610008&code_type=01)