



เรื่อง แกงบอน



รายละเอียด

อาหารพื้นบ้าน ที่นับวันจะหารับประทานได้ยากขึ้นทุกวัน เพราะมีผู้ทำได้น้อยคน ประกอบกับกลวิธีในการทำอาหารค่อนข้างยาก มีเคล็ดลับมากมาย และมีอาหารประเภทถุงพลาสติกขายเกื่อนบ้านเกื่อนเมือง จึงทำให้หาคนทำอาหารและปรุงรสได้ยากยิ่งมากขึ้น อาหารที่กล่าวถึงและหารับประทานได้ยาก คือ แกงบอน

บอนเป็นพืชที่มีพิษ ใครถูกเข้าจะคัน ถ้าแพ้จะมีอาการปวดแสบปวดร้อนมาก แต่ด้วยภูมิปัญญาไทยได้นำมารับประทานได้อย่างน่าพิศวง และเป็นอาหารจานโปรดของคนไทยเกือบทุกภาค

เครื่องปรุง

- บอน
- ปลาอย่าง
- พริกแห้ง (พริกเม็ดใหญ่, พริกแจวแห้ง)



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

เตรียมเครื่องปรุง

1. นำบอนมาปลอกผิวออก หั่นเป็นชิ้นใหญ่พอสมควร ตั้งน้ำให้เดือด นำบอนลงไปลวก ค่ะเน่าบอนสุก ก็ตักออกนำมาผึ่งให้แห้ง
2. ลอกก้างออกจากปลาอย่าง
3. ตำพริกแกง (พริกแห้ง หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ กระชาย กะปิ เกลือ)
4. นำปลาอย่างที่ลอกแล้วมาโขลกกับน้ำพริก

วิธีทำ

นำกะทิใส่หม้อตั้งบนเตาให้กะทิเดือด นำเครื่องแกงใส่หม้อพอกะทิแตกใส่บอน ใบมะกรูดพร้อมกะทิพริกแกงเดือดใส่น้ำตาลปีบ (ถ้าชอบหวาน) น้ำมันมะขามเปียกแล้วแต่ชอบ (น้ำมันมะขามเปียกละลายกับน้ำต้มสุกแล้ว)

คำสำคัญ : แกงบอน

ที่มา : สันติ อภัยราช. (2542). วัฒนธรรม พัฒนาการทางประวัติศาสตร์ เอกลักษณ์ และภูมิปัญญา ตำบลนครชุม 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