



## เรื่อง ห่อจอกเมืองตาก





## รายละเอียด

“ห่อจอก” เป็นอาหารท้องถิ่นของชุมชนเด่นสน ตำบลหัวเตี้ยด อำเภอเมืองตาก จังหวัดตาก ลักษณะคล้ายกับห่อหมก แต่จะมีความแตกต่างตรงที่ใช้หยวกกล้วยอ่อนเป็นวัตถุดิบหลัก รสชาติของห่อจอกจะมีรสชาติที่เผ็ดนิดๆ หวานหน่อยๆ จากพริกแกงและหยวกกล้วย และความมันนุ่มลิ้นจากเนื้อหมูสามชั้นและไข่ไก่ มีกลิ่นหอมจากข้าวคั่วและใบมะกรูด นิยมรับประทานเป็นอาหารว่างหรือรับประทานเป็นกับข้าว

“ห่อจอก” เรียกตามลักษณะของการห่อที่เป็นเอกลักษณ์ ซึ่งห่อด้วยใบตองมัดด้วยตอกไม้ไผ่ ลักษณะคล้ายถุงทอง

โดยมีวัตถุดิบ ดังนี้

- |                           |            |
|---------------------------|------------|
| 1. หยวกกล้วยอ่อน          | 2 กิโลกรัม |
| 2. เนื้อหมูสามชั้น        | 2 กิโลกรัม |
| 3. พริกแกง                | 2 ชีด      |
| 4. ไข่ไก่                 | 5 ฟอง      |
| 5. หอมแดง                 | 2-3 ชีด    |
| 6. ข้าวคั่ว               | 2 ชีด      |
| 7. ใบมะกรูด (ใส่ตามใจชอบ) |            |
| 8. ใบตองอ่อนตอกไม้ไผ่     |            |

## ขั้นตอนการทำ

1. นำเนื้อหมูสามชั้นมาบดพอหยาบๆ พร้อมนำหยวกกล้วยอ่อนมาสับให้ละเอียด และนำหอมแดงมาซอยบางๆ
2. นำเนื้อหมูและหยวกกล้วยมาผสมกับพริกแกง, ไข่ไก่, หอมแดง, ข้าวคั่ว, ใบมะกรูด, เกลือ (ใส่เล็กน้อย) จากนั้นคลุกเคล้าส่วนผสมให้เข้ากัน จากนั้นพักทิ้งไว้
3. เตรียมใบตองอ่อนมาเช็ดให้สะอาดทั้ง 2 ด้าน จากนั้นฉีกใบตองขนาดประมาณ 1 ฝ่ามือหรือขนาดตามใจชอบให้พอห่อได้
4. นำตอกไม้ไผ่ไปแช่น้ำ เพื่อให้เส้นตอกอ่อนนุ่มจะได้มัดปากใบตองได้แน่นขึ้น
5. เมื่อเตรียมอุปกรณ์การห่อเสร็จแล้ว จากนั้นนำใบตองชั้นในวางบนใบตองชั้นนอกโดยให้ด้านสีอ่อนทั้งสองประกบกัน วางบนมือ
6. นำส่วนผสมห่อจอกมาปั้นเป็นวงกลมให้พอดีคำ ขนาดประมาณไข่ไก่ แล้วนำไปวางตรงกลางใบตองที่เตรียมไว้



## ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

---

7. จับจีบใบตองให้ห่อหุ้มแล้วใช้ตอกไม้ไผ่มัดให้แน่น เพื่อไม่ให้ใบตองแตกตัวออกจากกัน
8. เมื่อทำห่อจอกเสร็จแล้ว ให้นำไปนึ่งบนซึ่งที่เตรียมไว้แล้ว นึ่งประมาณ 1 – 1.30 ชั่วโมง
9. เมื่อห่อจอกจนสุกแล้ว ให้นำออกมาพักให้เย็นตัวลง ถ้าเย็นตัวลงแล้วสามารถรับประทานได้เลย หรือจะรับประทานตอนร้อนๆก็ได้

**แหล่งข้อมูลอ้างอิง :** นางสมใจ แสนเชื่อน บ้านเลขที่ 63 ถนนรามคำแหง ตำบล หัวเดียด อำเภอเมืองตาก จังหวัดตาก 63000 เบอร์โทรศัพท์ 087-2087036

คำสำคัญ : ห่อจอก

ที่มา : สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดตาก. (2567).

[https://tak.m-culture.go.th/th/db\\_95\\_tak\\_43/261126](https://tak.m-culture.go.th/th/db_95_tak_43/261126)

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2024-11-27

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=2264&code\\_db=610008&code\\_type=TK001](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=2264&code_db=610008&code_type=TK001)