**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