

เรื่อง แกงมะแฮ้(มะแฮะ) จังหวัดตาก



รายละเอียด

แกงมะแฮ้(มะแฮะ) ใช้ถั่วมะแฮ้ต้มให้เปื่อยแล้วใช้พริกแกงส้มผสมปลาอย่าง โดยเอาพริกแกงผัดกับหมูที่จะใส่แล้ว ใส่หม้อต้มรวมกับถั่วมะแฮ้ปรุงรสตามชอบ ใส่น้ำปลา น้ำมะขามเปียก ใบชะอม กินกับข้าวเหนียวทอดหรือย่าง ถ้าจะให้อร่อยมากขึ้นต้องใส่ปลาร้าและใบส้มป่อย

อุปกรณ์

- | | | |
|-------------|-------|----------|
| 1. พริกแห้ง | 5-7 | เม็ด |
| 2. ข่า | 1 | ซัอนโต้ะ |
| 3. ตะไคร้ | 1 | ซัอนโต้ะ |
| 4. หอมเล็ก | 3-4 | หัว |
| 5. กระเทียม | 1/2 | ซัอนโต้ะ |
| 6. กระชาย | 1-1/2 | ซัอนโต้ะ |
| 7. กะปิหยาบ | 1/2 | ซัอนชา |

8. ปลาชะโอน่างขนาดกลาง 5-6 ตัว

เครื่องปรุงอื่นๆ

1. เมล็ดมะเสะ 5-7 ถ้วยตวง
2. มะขามเปียก 2 ถ้วยตวง
3. น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
4. น้ำตาลปีบ 2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. นำเมล็ดมะเสะใส่หม้อ ใส่น้ำลงไปจนท่วมยกขึ้นตั้งไฟเคี่ยวไปจนเมล็ดมะเสะนุ่มคอยเติมน้ำอย่าให้น้ำแห้ง
2. โขลกเครื่องปรุงพริกเข้าด้วยกันให้ละเอียด เมื่อพริกละเอียดแล้วแกะเนื้อปลาชะโอน่างโขลกลงไปพร้อมพริกแกง
3. มะขามเปียกคั้นเอาแต่น้ำ ใบบั้วป่อยอ่อนหรือใบมะขามอ่อนเตรียมล้าง พักไว้
4. นำหมูที่หั่นไว้ใส่ลงในหม้อต้มเมล็ดมะเสะที่ต้มจนนุ่มแล้วเคี่ยวต่อไปจน หมูสุก นำพริกแกงละลายลงไป ในหม้อดิน เติมน้ำ ปลาเคี่ยวต่อไปสักครู่จึงเติมมะขามเปียก น้ำตาล ชิมดูให้มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน ก่อนยกลงใส่ใบบั้วป่อยหรือใบมะขามที่เตรียมไว้ ชิมรสอีกครั้ง ก็ยกลง

หมายเหตุ

ถ้าชอบรับประทานปลาร้า ก็ใส่น้ำปลาร้าสักครึ่งถ้วยตวงจะทำให้รสชาติกลมกล่อมขึ้น แกงมะเสะเมืองตากนิยมรับประทาน กับข้าวเหนียวปิ้งหรือทอด ถ้าไม่มีใช้ข้าวเหนียวกึ่งแทนก็ได้ เมล็ดมะเสะจะมีรสดีในช่วงเดือน เมษายน (ตอนสงกรานต์) หลังจากนั้นเมล็ดจะไม่ค่อยอร่อย

คุณค่า/ประโยชน์

จะได้คุณค่าทางอาหารหลายอย่างและที่เด่นชัดคือโปรตีน

คำสำคัญ : อาหารพื้นบ้าน

ที่มา : <http://kanchanapisek.or.th>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์



วันที่ : 2018-08-15

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=703&code_db=610008&code_type=TK005

The Office Of Academic Resource Information And Technology