



## เรื่อง แกงมะแฮ้(มะแฮะ)



### รายละเอียด

แกงมะแฮ้(มะแฮะ) ใช้ถั่วมะแฮ้ต้มให้เปื่อยแล้วใช้พริกแกงส้มผสมปลาอย่าง โดยเอาพริกแกงผัดกับหมูที่จะใส่แล้วใส่หม้อต้มรวมกับถั่วมะแฮ้ปรุงรสตามชอบ ใส่หน้าปลา น้ำมะขามเปียก ใบชะอม กินกับข้าวเหนียวทอดหรืออย่าง ถ้าจะให้อร่อยมากขึ้นต้องใส่ปลาร้าและใบส้มป่อย

### อุปกรณ์

1. พริกแห้ง 5-7 เม็ด
2. ข่า 1 ซ่อนโต๊ะ
3. ตะไคร้ 1 ซ่อนโต๊ะ
4. หอมเล็ก 3-4 หัว
5. กระเทียม 1/2 ซ่อนโต๊ะ



6. กระชาย 1-1/2 ช้อนโต๊ะ
7. กะปิหยาบ 1/2 ช้อนชา
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 ใบบัสมัยอ่อนหรือใบบะขามอ่อนเตรียมล้าง พักไว้
4. นำหมูที่หั่นไว้ใส่ลงในหม้อต้มเมล็ดมะเสะที่ต้มจนนุ่มแล้วเคี่ยวต่อไปจน หมูสุก นำพริกแกงละลายลงไป ในหม้อดิน เติมน้ำ ปลาเคี่ยวต่อไปสักครึ่งชั่วโมงมะขามเปียก น้ำตาล ชิมดูให้มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน ก่อนยกลงใส่ ใบบัสมัยอ่อนหรือใบบะขามที่เตรียมไว้ ชิมรสอีกครั้ง ก็ยกลง

### หมายเหตุ

ถ้าชอบรับประทานปลาร้า ก็ใส่น้ำปลาร้าสักครึ่งถ้วยตวงจะทำให้รสชาติกลมกล่อมขึ้น แกงมะเสะเมืองตาก นิยมรับประทาน กับข้าวเหนียวบั้งหรือทอด ถ้าไม่มีใช้ข้าวเหนียวบั้งแทนก็ได้ เมล็ดมะเสะจะมีรสดีในช่วงเดือน เมษายน (ตอนสงกรานต์) หลังจากนั้นเมล็ดจะไม่ค่อยอร่อย

### คุณค่า/ประโยชน์

จะได้คุณค่าทางอาหารหลายอย่างและที่เด่นชัดคือโปรตีน

คำสำคัญ : อาหารพื้นบ้าน

ที่มา : <http://kanchanapisek.or.th>



## ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

---

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](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