

## 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 ก็ตักออก นำมาผึ่งให้แห้ง
2. ลอกก้างออกจากปลาอย่าง
3. ตำพริกแกง (พริกแห้ง หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ กระชาย กะปิ เกลือ)
4. นำปลาอย่างที่ลอกแล้วมาโขลกกับน้ำพริก

## วิธีทำ

นำกะทิใส่หม้อตั้งบนเตาให้กะทิเดือด นำเครื่องแกงใส่หม้อพอกะทิแตกใส่บอน ใบมะกรูดพร้อมกะทิพริกแกง เดือดใส่น้ำตาลปีบ (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](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1397&code_db=610008&code_type=01)