

อาหารพื้นเมือง

สมนึก รัตนกำเหนิด

ขันล่อตราวตะไตรยอ้ง (แกงเผือกใส่ปลาอย่าง)

เผือกเป็นไม้ล้มลุกประเภทเดียวกับกระบุกมีหัวอยู่ใต้ดิน ชาวไทยเขมรสุรินทร์นิยมปลูกเผือกตามเรือกสวนไร่นา บริเวณมีน้ำค่อนข้างแฉะ เผือกจะเจริญเติบโตได้อย่างรวดเร็ว เผือกมีหลายพันธุ์ทั้งหัวเล็กและหัวใหญ่ ขึ้นอยู่กับพันธุ์ของเผือก โดยมากชาวไทยเขมรสุรินทร์จะนิยมแกงเผือกกับปลาอย่าง กบย่าง แกงเผือกใส่ปู ปลาเล็กปลาน้อย



แกงเผือกใส่ปลาอย่าง ส่วนมากจะนำมาปรุงเป็นอาหารในงานมงคล และงานพิธีกรรมทั่วไป แต่ไม่นิยมนำมาปรุงในงานศพ เพราะถ้าปรุงไม่ดีจะทำให้เกิดอาการคันซึ่งถือเคล็ดว่าเป็นเรื่องไม่ดี เผือกนอกจากจะทำอาหารคาวได้หลายอย่างแล้ว ยังสามารถนำมาปรุงเป็นของหวานได้มากมายหลายชนิดเช่นกัน

เมื่อก่อนแกงเผือกใส่ปลาอย่าง เป็นแกงพื้นบ้านของไทยเขมรสุรินทร์ทั่วไป ปัจจุบันแกงเผือกใส่ปลาอย่างได้มีการพัฒนามาแกงให้เหมาะกับความต้องการของสังคมที่เปลี่ยนไป ทำให้แกงเผือกใส่ปลาอย่างยังเป็นที่ต้องการของสังคมสืบต่อไป และชาวบ้านชาวไทยเขมรสุรินทร์ยังนิยมแกงเผือกใส่ปลาอย่างไปวัดในวันพระ

แกงเผือกใส่ปลาอย่างนี้นับเป็นภูมิปัญญาของท้องถิ่นที่สามารถนำเอาเผือกที่มีความคันมาทำให้หายคันเพื่อนำมาประกอบเป็นอาหารได้ทั้งคาว-หวาน หลากหลายชนิด

ส่วนผสม

ปลาช่อนย่าง	800	กรัม	1	ตัว (เฉพาะส่วนที่รับประทานได้)
เนื้อปลาร้าปิ้ง	30	กรัม	1	ชิ้นโต๊ะ
หัวเผือก	480	กรัม	4	ถ้วยตวง
ผักแขยง	20	กรัม	1	มัด
น้ำปลา	45	กรัม	3	ชิ้นโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	45	กรัม	3	ชิ้นโต๊ะ

เครื่องแกง

ตะไคร้ซอย	20	กรัม	2	ซัอนโตะ
กระเทียม	10	กรัม	10-20	กริบ
หอมหัวแดง	15	กรัม	3	หัว
พริกสด	10	กรัม	10-20	เม็ด
พริกขี้หนูแห้ง	5	กรัม	15	เม็ด
กระเทียม	10	กรัม	10-12	กลีบ
ตะไคร้ซอย	10	กรัม	1	ซัอนโตะ
ข่า	9	กรัม	1	ซัอนซา
กะปิ	20	กรัม	1	ซัอนซา
เกลือ	4	กรัม	1	ซัอนซา

เครื่องแกงทุกอย่างโขลกให้เข้ากันจนละเอียดเป็นเนื้อเดียวกัน

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียดเป็นเนื้อเดียวกัน
2. ต้มน้ำพวดเดือดใส่เครื่องแกงที่โขลกไว้ลงไปคนให้เข้ากัน
3. ปอกเปลือกล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นๆ ขนาดพอคำใส่ลงในหม้อแกง รอจนเดือดเริ่มสุก
4. ใส่ปลาอย่างทีฉีกเป็นชิ้นๆ ลงไป
5. เติมปลาร้าปิ้ง น้ำปลา น้ำมะขามเปียก ชิมรสเปรี้ยวๆ เค็มๆ มันเผือก และเผ็ดเล็กน้อย
6. ก่อนยกลงเตาใส่ผักแขยง จะทำให้กลิ่นหอมน่ารับประทาน
7. ขณะยกลงโรยหน้าด้วยใบมะกรูด แกงจะหอมน่ารับประทาน

เทคนิคการประกอบอาหาร

1. เผือกที่จะนำมาแกงเราใช้เผือกพื้นบ้าน หัวเล็กๆ เนื้อจะเหนียวนุ่ม เผือกต้องปอกเปลือกให้เรียบร้อย แล้วแช่น้ำเกลือป้องกันไม่ให้เกิดอาการคันปาก คันคอ เวลารับประทาน
2. ปลาช่อนย่างควรเป็นปลาท้องนา เนื้อปลานุ่มหอม อร่อยน่ารับประทาน
3. เนื้อปลาร้าควรเลือกปลาร้าที่สะอาด รสชาติดีจะทำให้ น้ำแกงหอมน่ารับประทาน
4. มะขามเปียกควรเป็นมะขามเปียกใหม่ น้ำแกงจะมีสีส้มแดงอ่อนๆ หอมมะขามใหม่ แต่ถ้าใช้มะขามเปียกเก่าซึ่งจะมีลักษณะดำ แกงแล้วน้ำแกงสีจะไม่น่ารับประทาน กลิ่นไม่หอม
5. กระเทียมและหอมแดง ควรเป็นชนิดหัวเล็กจะมีกลิ่นหอมและให้รสชาติเข้มข้น

6. ถ้าไม่มีเปลือกชนิดหัวเล็ก ใช้เปลือกหัวใหญ่แทน ส่วนปลาย่างจะใช้เนื้อหมูย่างแทนเนื้อปลาย่างก็ได้
7. รสชาติอาหารเปรี้ยวๆ เค็มๆ มันเผือก เผ็ดเล็กน้อย หอมใบผักแขยง และหอมเผือก
8. ปริมาณอาหารสำเร็จ 5 ถ้วยตวง
9. เสิร์ฟจำนวน 7 คน
10. การเสิร์ฟ เสิร์ฟขณะร้อน ๆ ใส่ซอสแกง ตักเกือบเต็มชาม
11. แกงเผือก ถ้าใช้รับประทานในครอบครัวจะนิยมรับประทานมือเย็น โดยมีน้ำพริกผักจิ้ม ไข่ทอด รับประทานเข้าชุดกัน แต่ถ้าเป็นแกงในงานพิธีต่างๆ ก็มักมีผัดหมี่, ผัดผัก, ไก่ต้ม, และมีขนมลอดช่องใบเตยรับประทานร่วมด้วย

คุณค่าทางโภชนาการ

โปรตีน	150	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	90	กรัม
ไขมัน	63	กรัม
พลังงาน	1,575	กิโลแคลอรี