

อาหารพื้นเมือง

สมนึก รัตนกำเหนิด

เบ้าะเมื่อนดะสวาย (ตำไก่ไล่มะม่วง)

ผลไม้พื้นเมืองของชาวไทยเขมรสุรินทร์ มีมากมายหลายชนิด มะละกอ มะไฟ มะเฟือง น้อยหน่า ฝรั่ง มะม่วง โดยเฉพาะมะม่วงเป็นผลไม้ที่รับประทานได้ทั้งดิบและสุก สามารถนำมาปรุงอาหารได้หลายชนิด เช่น ยำมะม่วง ตำน้ำพริกมะม่วง การนำมะม่วงมาเป็นส่วนผสม เพื่อทำให้อาหารรสชาติดีขึ้น ชาวไทยเขมรสุรินทร์ มีการปรุงอยู่หลายชนิด เช่น ยำมะม่วง การตำไก่ไล่มะม่วง

การตำไก่ไล่มะม่วงถือว่าการตำน้ำพริกอีกชนิดหนึ่ง เป็นอาหารที่มีชื่อเสียงเป็นที่นิยมของชาวไทยเขมรสุรินทร์และผู้มาเยือน โดยมากจะใช้เป็นอาหารในงานบุญ งานประเพณีต่างๆ และการต้อนรับแขกบ้านแขกเมือง การปรุงโดยทั่วไป ก็ปรุงโดยยึดหลักความอร่อย ความสะอาด และถูกหลักโภชนาการ ตำไก่ไล่มะม่วงจะอร่อยและมีรสชาติมากขึ้น ถ้ามียอดผักหลายชนิดมาร่วมเป็นเครื่องจิ้ม

ภูมิปัญญาท้องถิ่นของตำไก่ไล่มะม่วง เป็นเรื่องเกี่ยวกับการรู้จักนำเอาผลไม้มาผสมกับเนื้อสัตว์ให้มีรสชาติที่อร่อยถูกใจคนทั่วไป

ส่วนผสม

เนื้อไก่ย่าง	150	กรัม	1	ถ้วยตวง
มะม่วงดิบสับฝาน	160	กรัม	1	ถ้วยตวง
หอมหัวแดงคั่ว	24	กรัม	7-8	หัว
กระเทียมคั่ว	17	กรัม	15-17	กลีบ
สะระแหน่	3	กรัม	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	20	กรัม	1	ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา
พริกป่น	5	กรัม	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	15	กรัม	2	ช้อนชา
เนื้อมะพร้าวปิ้ง	15	กรัม	1	ช้อนชา
ตะไคร้ซอย	15	กรัม	1½	ช้อนชา

วิธีทำ

1. โขลกหอมหัวแดงคั่ว กระเทียมคั่ว และตะไคร้ซอยรวมกันให้ละเอียด ใส่เนื้อไก่ มะม่วงดิบ เนื้อมะพร้าวปิ้ง พริกป่น โขลกให้เป็นเนื้อเดียวกัน
2. ปรุงรสด้วยน้ำตาล น้ำปลา ให้ได้รส เผ็ด เปรี้ยว เค็มเล็กน้อย
3. ล้างใบสะระแหน่ให้สะอาด เด็ดเป็นใบๆโรยหน้า



เทคนิคการประกอบอาหาร

1. ไก่ย่างควรเป็นไก่พื้นเมือง เพราะมีเนื้อแน่น เวลานำมาอย่างมีกลิ่นหอม ในกรณีที่ไม่มีไก่ย่าง อาจใช้ปลาอย่างแทน ไก่ย่างจืดเป็นเส้นฝอย หรือสับเป็นชิ้นเล็กๆ ก็ได้
2. มะม่วงโดยทั่วไปใช้มะม่วงแก้วดิบ เพราะมีรสชาติเปรี้ยวไม่จัดจนเกินไป
3. กระเทียม และหอมหัวแดง ควรเลือกหัวที่ไม่มีราขึ้นตามเปลือก และต้องล้างก่อนนำไปคั่ว เมื่อสุกแกะเอาเฉพาะเนื้อหอม-กระเทียมเท่านั้น
4. สะระแหน่ควรเลือกที่ใบสดๆ นำมาแช่น้ำและล้างให้สะอาดเพราะดินมักเกาะอยู่ใต้ใบ
5. น้ำปลา ควรใช้น้ำปลาแท้ จะมีกลิ่นหอมน่ารับประทาน
6. พริกป่น ควรเลือกพริกแห้งมาคั่วเอง จะได้พริกป่นที่หอม นำมาปรุงรสจะได้ความเผ็ดที่อร่อยสะอาด
7. น้ำตาลทรายควรเป็นน้ำตาลที่สะอาด ไม่มีเศษปนเปื้อน เก็บในที่มิดชิด มีฝาปิดให้เรียบร้อย อย่าให้หมดหรือแมลงลงไปได้ต่อมได้
8. เนื้อปลาร้าห่อใบตองอย่างให้สุก จะทำให้อาหารรสชาติอร่อย
9. โขลกเครื่องผสมทุกอย่างเข้าเป็นเนื้อเดียวกัน
10. รสชาติ เผ็ด เปรี้ยว เค็ม หวานเล็กน้อย
11. ปริมาณอาหารที่สำเร็จ $\frac{1}{2}$ ถ้วยตวง
12. เสิร์ฟ จำนวน 4 คน
13. เสิร์ฟพร้อมผักจิ้มทันทีที่ปรุงเสร็จ ตักใส่ถ้วยน้ำพริก ตักใส่ถ้วยมะม่วง ใช้รับประทานกับข้าวได้ทุกมื้อ ใช้แทนน้ำพริกก็ได้

คุณค่าทางโภชนาการ

โปรตีน	38.5	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	50	กรัม
ไขมัน	16.5	กรัม
พลังงาน	497.5	กิโลแคลอรี