



# ชวนชิมริมดริว



“ยายคำ”

## แกงส้มดอกแค

ระยะนี้เป็นช่วงปลายฝนต้นหนาว ฤดูกาลเปลี่ยนแปลงไปจากอดีตมากมายจนร่างกายปรับตัวแทบไม่ทัน บางวันมีถึง 3 ฤดู คือ ร้อน ฝน และหนาว ถ้าดูแลตัวเองไม่ดีจะพาเป็นหวัด ง่ายๆ ง่ายๆ แกรมเป็นแล้วหายยากอีกต่างหาก คนโบราณนั้นเชื่อว่า การกินแกงส้มดอกแคจะช่วย แก้อาการป่วยไข้ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของอากาศได้ ยายคำเองก็ชอบกิน และชอบทำอยู่พอดี จึงถือโอกาสนำมาแนะนำบ้าน ง่ายๆ คือแกงส้มดอกแคมาฝาก



### เครื่องปรุง

|                  |       |                             |
|------------------|-------|-----------------------------|
| พริกแห้งเม็ดใหญ่ | ๗     | เม็ด (หากชอบเผ็ดก็เพิ่มได้) |
| หัวหอม           | ๗ - ๘ | หัว                         |
| กระชาย           | ๔ - ๕ | หัว                         |
| เกลือเม็ด        | ๑     | ช้อนชา                      |
| กะปิ             | ๑     | ช้อนชา                      |
| ปลาช่อนขนาดกลาง  | ๑     | ตัวตัดเป็นชิ้นๆ             |
| ดอกแคตามสมควร    |       |                             |
| น้ำตาลปีบ        |       |                             |
| น้ำปลา           |       |                             |
| มะขามเปียก       |       |                             |



### วิธีทำ

**ขั้นตอนที่ ๑** โขลกน้ำพริกแกงโดยนำพริกแห้ง เด็ดครึ่งลงแช่น้ำ เพื่อให้นุ่มก่อน จากนั้นบีบพริก ให้แห้งแล้วนำลงโขลกในครก (หากชอบเผ็ดก็โขลก เม็ดพริกไปด้วย ถ้าไม่ชอบเผ็ดก็เอาแต่เปลือก) ใส่เกลือ เม็ดโขลกพร้อมกันเพื่อทำให้โขลกได้ง่าย และแหลก เร็วขึ้น จากนั้นใส่หัวหอมตาม หากชอบความหอม ของกระชายก็ใส่ลงไปโขลกรวมกัน พอเริ่มแหลก ดีแล้วใส่กะปิ ส่วนมะขามเปียกนำไปแช่น้ำให้ละลาย ความเปรี้ยวออกมาเพื่อเตรียมปรุงรสต่อ

**ขั้นตอนที่ ๒** คือลงมือแกง ให้เด็ดแกนและ เกสรดอกแคออกให้หมดจะได้ไม่ขม จากนั้นเทน้ำ สะอาดใส่หม้อเล็กน้อย (ควรใช้หม้อเคลือบ เพราะถ้า เป็นอะลูมิเนียมกรดที่เกิดจากมะขามอาจจะกัดหม้อ ทำให้อะลูมิเนียมออกมาปนกับน้ำแกงได้)

นำหม้อตั้งบนเตาไฟจนกระทั่งน้ำเดือด นำปลา ที่ตัดไว้แล้วใส่ลงเ็นหม้อ ๒-๓ ชิ้น (ส่วนใหญ่จะเป็น ท่อนหางที่เอาไว้โขลกน้ำแกง) รอจนสุก (ห้ามคนมิฉะนั้น จะม่กลิ่นเหม็นคาว) จากนั้นราไฟ แล้วนำปลามาแกะ เนื้อลงโขลกรวมกับน้ำพริก เข้ากันดีแล้วค่อยตักน้ำ พริกใส่หม้อ จากนั้นเติมน้ำตามสมควร ตั้งไฟต่อจน น้ำเดือด ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำปลา น้ำตาล ชิมรสตามใจชอบ ถ้าคนที่แกงเป็น เขาจะมี ๓ รส คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน ที่ผสมผสานกันอยู่ในน้ำแกงจะ ทำให้กลมกล่อมดีแล้วใส่ดอกแคลงไป เมื่อน้ำเดือดจึง ใส่เนื้อปลาที่เหลือ ค่ะเนว่าสุกได้ที่จึงดับไฟ แล้ว ตักเสิร์ฟร้อนๆ ยิ่งถ้ามีปลาช่อนเค็ม หรือเนื้อเค็ม แกล่อมด้วยละก็ ต้องตักข้าวเป็นจานที่สองแน่นอน