

แกงหยวกกล้วย

Banana Curry

ประเภทอาหาร : อาหารคาว

ชนิดกล้วยที่ทำมาปรุง : กล้วยน้ำหว่า

ส่วนประกอบของกล้วยที่นำมาปรุง : หยวกกล้วย

ประวัติ/ความเชื่อ/ความเป็นมาของอาหาร/พื้นที่ที่ผลิต

อาหาร : แกงหยวกกล้วย มีความผูกพันในวิถีชีวิตคนไทยมาอย่างช้านาน คนไทยรู้จักใช้ประโยชน์จากกล้วยได้อย่างมากมาย รวมทั้งนำมาบริโภค ซึ่งนอกจากการกินผลกันแล้ว ทางภาคเหนือยังเอาหยวกกล้วยหรือลำต้นของต้นกล้วยที่ยังไม่โตมากนัก นำแก่นกลางต้นที่ยังอ่อนๆ มาทำประกอบอาหาร ประเภท แกง เรียกว่า “แกงหยวก” โดยส่วนใหญ่จะแกงกับไก่ ใส่วุ้นเส้น บางทีก็จะใส่น้ำปลาร้าด้วย นิยมใช้เลี้ยงแขกในงานบุญต่างๆ ถ้าทำเป็นหม้อใหญ่ๆ จะไม่ใส่วุ้นเส้น เพราะเส้นจะอืดง่าย



วัตถุดิบ/ส่วนผสม

1. เครื่องพริกแกงหยวก

พริกแห้ง (เม็ดใหญ่)	8	เม็ด
กระเทียม	25	กลีบ
หอมแดง	7	หัว
ตะไคร้ (ซอย)	1/3	ถ้วยตวง
ข่า (หั่น)	4	แฉับ
กระชาย	4	หัว
เม็ดผักชี	2	ช้อนโต๊ะ
รากผักชี (ซอย)	1	ราก
ผิวมะกรูด	4	ชิ้น
ใบมะกรูดฉีก	4	ใบ
กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1	กรัม



เครื่องปรุงแกงหยวกกล้วย

เนื้อไก่	250	กรัม
วุ้นเส้น (แช่น้ำ)	1	ถ้วยตวง
กระเทียม (สับ)	10	กลีบ
กระชาย (ทุบ)	6	หัว
ผักชีฝรั่ง	1/3	ถ้วยตวง
มะเขือเทศสีดา	6	ลูก
น้ำมันพืช	4	ช้อนโต๊ะ
น้ำซूप (กระดุกหมู)	2	ถ้วยตวง
เครื่องแกงหยวก	8	ช้อนโต๊ะ
หยวกกล้วย (ซอย)	2	ขีด
ต้นหอมผักชี	3	ต้น
ใบมะกรูด	4	ใบ

ขั้นตอนการผลิต

1. วิธีทำเครื่องพริกแกง

นำพริกแห้ง กระเทียม หอมแดง ตะไคร้ ข่า กระชาย เม็ดผักชี รากผักชี ผิวมะกรูด ใบมะกรูด กะปิและเกลือไปโขลกรวมกัน ก็จะได้พริกแกงหยวก

2. วิธีทำแกงหยวกกล้วย

2.1 นำกล้วยน้ำหว้า นำมาลอกเปลือกเอาน้ำที่เปื้อนเป็นแกนใน นำมาซอยให้ละเอียด แล้วแช่ในน้ำเกลือพักไว้ เพื่อไม่ให้หยวกมีสีคล้ำดำ

2.2 เอากระทะตั้งบนเตา ใส่น้ำมัน เจียวกระเทียมให้พอเหลือง

2.3 เอาเครื่องแกงลงไปผัดในกระทะ ให้น้ำมันเข้ากับเครื่องแกง กลับเครื่องแกงไปมา อย่าให้เครื่องแกงไหม้ ใส่กระชายลงไป เพื่อให้เครื่องแกงมีกลิ่นหอม

2.4 หลังจากนั้นนำเนื้อไก่ ใสลงไปผัดกับเครื่องแกงผัดไปมาให้เครื่องแกงเข้ากับเนื้อไก่อาจเติมน้ำซूपลงไปเล็กน้อย เพื่อไม่ให้ไก่ติดกระทะ ผัดจนไก่สุก

2.5 ตักไก่ที่ผัดกับเครื่องแกง ลงในหม้อน้ำซूप ที่ตั้งไฟคอยบนเตาอยู่แล้ว ใสลงไปให้หมด แล้วต้มต่อ

2.6 พอน้ำแกงเดือดแล้วก็ใส่หยวกกล้วยที่หั่นฝอยแล้วลงไปให้หมด คนให้เข้ากับน้ำแกง คนให้ทั่วแล้วตั้งจนกว่าหยวกกล้วยจะสุก



2.7 ถ้าหอยกกล้วยสุกดีแล้วก็ใส่ใบมะกรูด และมะเขือเทศลงไปต้มจนสังเกตเห็นว่ามะเขือเทศสุกก็ใส่กุ้งเส้น ลงไป คนให้เข้ากัน แล้วใส่ผักชีฝรั่ง ต้มต่ออีกสักครู่ไม่ต้องนาน แล้วยกลงจากเตา ตักขึ้นเสิร์ฟ โรยแต่งหน้าด้วยผักชี ต้นหอม ก็เป็นอันเสร็จ

