

รายการพัฒนาอาชีพ ชุด กินง่าย ขายคล่อง

เรื่อง ห่อหมก

ภาพรวม อาหารไทยที่ใช้วัตถุดิบพื้นบ้าน ปรุงด้วยวิธีการดั้งเดิมอันเป็นที่มาของชื่อ คือนำวัตถุดิบ ปรุงรสมา “ห่อ” ด้วยวัสดุธรรมชาติคือใบตองให้มิดชิด แล้วทำให้สุกด้วยการ “หมก” ในกองไฟ เพื่อให้ได้ความร้อนที่ทั่วถึงทุกทิศทาง ต่อมามีการประยุกต์ให้เกิดความสะดวกขึ้นโดยใช้วิธีทำให้สุกด้วยการ ปิ้งหรือย่าง แต่ขั้นตอนแรกยังคงเป็นการนำวัตถุดิบปรุงรสมา “ห่อ” ให้มิดชิด เช่นเดิม แต่การปิ้งย่าง เป็นการทำให้สุกโดยใช้ความร้อนด้านเดียว ดังนั้นจึงต้องคอยกลับด้าน ให้โดนความร้อนทั่วถึงทั้ง 2 ด้านจนอาหารใน “ห่อ” สุกทั่วกัน

ปัจจุบัน ประยุกต์มาเป็นการ ห่อหนึ่ง เพราะสะดวกที่สุด แต่การห่อจะไม่ต้องห่อให้มิดชิด เช่นเดิม เพียงพับวัสดุรองรับให้เป็นรูปถ้วยหรือกระทง ใส่วัตถุดิบปรุงรสให้เต็ม แล้วนั่งให้สุก ด้วยความร้อนจากไอน้ำ แต่ยังคงเรียกขานชื่อเมนูอาหารตามชื่อเดิมว่า “ห่อหมก”

ตำรับ

- เตรียมโลกพริกแกงโดยใช้สัดส่วนดังนี้

- 1) พริกแห้ง (พริกชี้ฟ้าหรือพริกจินดาแห้ง)100-120 กรัม (ประมาณ 10-15 เม็ด)
- 2) หอมแดง 80 กรัม (ประมาณ 3 หัว)
- 3) กระเทียม 60 กรัม (ประมาณ 1-2 หัว)
- 4) ข่าซอย 2 ช้อนโต๊ะ
- 5) ตะไคร้ซอย 2 ช้อนโต๊ะ
- 6) กะปิ 1 ช้อนชา
- 7) เกลือครึ่งช้อนชา

- โขลกทุกอย่างให้ละเอียดเข้ากันดี แล้วใช้น้ำพริกแกงเผ็ดที่ได้มาใช้ในปริมาณ 350 กรัม

- แล่เนื้อปลาสด ใช้แต่เนื้อ ล้างน้ำให้สะอาด ซับให้แห้ง แล้วผึ่งลมให้แห้ง หั่นเป็นชิ้นพอดีคำใช้ เนื้อปลาในปริมาณ 500 กรัม

- กะทิ 750 กรัม

- ใบ (ใก่หรือเปิดก็ได้) 2-4 ฟอง (ขึ้นอยู่กับขนาด)

- ใบมะกรูดซอยประมาณ 15 ใบ

- ผักกรอง (ใบยอ / โหระพา / กะหล่ำปลี) และใบตองสำหรับห่อ / ทำกระทง

