

## รายการพัฒนาอาชีพ ชุด กินง่าย ขายคล่อง

เรื่อง แจงลอน

ภาพรวม อาหารไทยมีลักษณะเฉพาะ ถึงแม้จะได้รับอิทธิพลจากต่างชาติ แต่ไทยเราสามารถนำมาปรับให้เป็นไทย บางเมนูอาจใช้ชื่อเดิมเพื่อให้เกียรติที่มาต้นตำรับ แต่บางเมนูก็มีการปรับเปลี่ยนไปทั้งตำรับและชื่อ

แจงลอน เป็นเมนูที่พบมากแถบภาคตะวันออก สันนิษฐานว่าเป็นภาษาถิ่น มีวิธีประกอบอาหารที่ทำให้คิดว่าอาจได้รับอิทธิพลมาจากเพื่อนบ้าน เช่น ฉวน เป็นเมนูที่มีเครื่องประกอบเหมือนห่อหมก คือเครื่องแกง เนื้อสัตว์ และกะทิ แต่เนื้อสัตว์ เน้นเป็นเนื้อปลาทะเล (เนื้อปลาทู)

ตำรับ

- เตรียมโขลกพริกแกงโดยใช้สัดส่วนดังนี้

- 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) ผิวมะกรูดซอย 1 ช้อนชา
- 7) กะปิ 1 ช้อนชา
- 8) เกลือครึ่งช้อนชา

\*\*\* เกลือที่ขายตามท้องตลาดแบบที่มีการเพิ่มไอโอดีน จะเค็มโดดมากกว่าเกลือสมุทรที่ขายในท้องที่พื้นบ้านแหล่งผลิตชายทะเล ดังนั้นถ้าใช้เกลือสมุทรพื้นบ้าน ใช้ปริมาณตามตำรับนี้ แต่ถ้าใช้เกลือที่ผลิตเพื่อการค้า ให้ลดสัดส่วนลง

- โขลกทุกอย่างให้ละเอียดเข้ากันดี แล้วใช้น้ำพริกแกงเผ็ดที่ได้มาใช้ในปริมาณ 50-75 กรัม

- เนื้อปลาทู โดยใช้ปลาทะเลผสมกันหลายชนิดได้ ไม่ต้องเป็นปลาชนิดใดชนิดหนึ่ง เนื้อปลาทู ในปริมาณ 400 กรัม

- กะทิ 2 ช้อนโต๊ะ

- ไข่ (ไก่หรือเป็ดก็ได้) 2-4 ฟอง (ขึ้นอยู่กับขนาด)

- ใบโหระพาประมาณ 15 ใบ

