

# ยำเปลือกแตงโม

วันนี้เริ่มต้นด้วยยำเปลือกแตงโม กับข้าวโบราณชาวเมืองเพชร หรืออาจจะพันกันอื่นๆด้วย ในสมัยโบราณ ครอบครัวมีลูกๆหลายคน ดังนั้นการทำกับข้าวเพื่อให้ลูกได้กินอาหารที่รวดเร็วและอร่อยจึงทำให้เกิดตำรับอาหารประจำครอบครัวที่ทำง่าย นั่นคือการใช้เปลือกแตงโมที่เหลือส่วนสีแดงเรื่อและส่วนเขียวมาเป็นวัตถุดิบหลักการทำยำเปลือกแตงโม เริ่มต้นดังนี้

1. ขั้นตอนเตรียมเปลือกแตงโม ผ่าแตงโมออกเป็นสองซีก ใช้ช้อนควักส่วนแดงที่ทานได้เป็นผลไม้ประจำบ้าน หลังจากนั้น คว้านส่วนแดงเรื่อและส่วนเขียวออกเพื่อเตรียมเป็นวัตถุดิบการยำในวันนี้
2. ขั้นตอนเตรียมวัตถุดิบประกอบ ได้แก่ กะปิเผา มะขามเปียกแกะเม็ดแล้ว น้ำตาลโตนด หอมแดงซอย ตามยาว พริกขี้หนูสดหั่นขวางตามยาว น้ำปลา และที่สำคัญคือ ปลาทุสตัดอย่างลึกแกะเนื้อ
3. ขั้นตอน ยำ โดยนำเปลือกแตงโมที่เตรียมไว้แล้วใส่ภาชนะ ขยำกะปิ มะขามเปียก น้ำตาลโตนดให้กระจายและเข้ากัน ขย่ำรวมกับเปลือกแตงโมให้เข้ากัน ปรงรสด้วยน้ำปลา ชิมดูให้มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน ไล่หอมซอย พริกขี้หนู ปลาย่าง ชิมรสอีกครั้งหนึ่ง รับประทานกับผักกาดหอม เป็นกับข้าวประจำบ้าน ที่อร่อยมากๆเลย ขอบอก...



ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑามาศ พิรพชัชระ  
ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา  
รักษาการแทนอธิการบดี  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร