โครงการ

การพัฒนาอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

ภายใต้โครงการ

บูรณาการการมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

หลักสูตร **อาหารพื้นบ้าน จังหวัดเพชรบุรี**
(น้ำพริกมะขามอ่อน)

วิทยากร **ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑามาศ พีรพัชระ**
ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิญญา มานะโรจน์
นางสาวอินท์ธีมา หิรัญอัครวงศ์
นางสาวชนิดา ประจักษ์จิตร
นางสาวเจนจิรา บ.ป.สูงเนิน

ผู้รับผิดชอบโครงการ
ศูนย์คลินิกเทคโนโลยีสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๓๙๙ ถนนสามเสน แขวงวชิรพยาบาล เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐
โทรศัพท์ ๐ ๒๒๘๑ ๐๔๙๒ โทรสาร ๐ ๒๒๘๒ ๐๔๒๓
www.clinictech.rmutp.ac.th

น้ำพริกมะขามอ่อน

ส่วนผสม	*น้ำหนัก(กรัม)*		*สูตรตวง/ปริมาณ*	
1. มะขามอ่อน	120	กรัม	20	ฝัก
2. พริกขี้หนูสวน	10	กรัม	1	ช้อนโต๊ะ
3. กระเทียม	20	กรัม	2	ช้อนโต๊ะ
4. กะปิเผาไฟพอหอม	5	กรัม	1	ช้อนชา
5. น้ำตาลปี๊บ	15	กรัม	1	ช้อนโต๊ะ
6. น้ำปลา	15	กรัม	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ล้างมะขามอ่อนให้สะอาด ขูดผิวสีน้ำตาลออกให้หมด เทใส่ตะแกรง พักให้สะเด็ดน้ำ
2. โขลกมะขามอ่อนให้ละเอียด ใส่พริกขี้หนูสดบุบพอแตก ใส่กระเทียม โขลกต่อจนแหลกเข้ากัน
3. ใส่กะปิ ปรุงรสด้วยน้ำตาลปี๊บ และน้ำปลา โขลกต่อจนเข้ากันดี ชิมรสให้ออกเปรี้ยว เค็ม หวาน ตักใส่ถ้วย เสิร์ฟกับผักสด (1-2 คนรับประทาน)

เทคนิคการทำ

- การเตรียมมะขามอ่อน นำมาแช่ในน้ำกับเกลือ จากนั้น นำมะขามอ่อนผ่าซีกเป็น 2 ซีก ใช้ปลายมีดแซะเปิดออก
- นำกะปิมาห่อด้วยใบตองแล้วนำไปปิ้งจนได้กลิ่นหอม
- กะปิที่มีรสเค็ม ไม่ต้องใส่น้ำปลา ตอนโขลกมะขามให้ใส่เกลือเล็กน้อย เพื่อไม่ให้มะขามดำ