



โครงการ

การพัฒนาอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ปีที่ ๒)

ภายใต้โครงการ

บูรณาการการมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

หลักสูตร อาหารพื้นบ้าน จังหวัดเพชรบุรี
(แกงมะรุ้ม)

วิทยาการ	ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑามาศ	พีรพัชระ
	ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิญญา	มานะโรจน์
	นางสาวอินท์ธิมา	หิรัญอัศวรงค์
	นางสาวชนิดา	ประจักษ์จิตร
	นางสาวเจนจิรา	บ.ป.สูงเนิน

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์คลินิกเทคโนโลยีสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

๓๙๙ ถนนสามเสน แขวงวชิรพยาบาล เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๒๒๔๑ ๐๔๙๒ โทรสาร ๐ ๒๒๔๒ ๐๔๒๓

www.clinictech.mutp.ac.th

แกงมะรุ่ม

ส่วนผสม	น้ำหนัก (กรัม)	สูตรตวง/ปริมาณ
1. พริกชี้หนูแห้ง	20	15 เม็ด
2. กระเทียม	50	¼ ถ้วยตวง
3. หอมแดง	100	½ ถ้วยตวง
4. ช่า	15	1 ช้อนโต๊ะ
5. ตะไคร้	25	¼ ถ้วยตวง
6. เกลือ	5	1 ช้อนชา
7. กะปิ	15	1 ช้อนโต๊ะ
8. ปลาจารึกิว	400	2 ถ้วยตวง
9. มะรุ่มปอกเปลือก	600	2 ถ้วยตวง
10. น้ำหัวกะทิ	480	2 ถ้วยตวง
11. น้ำหางกะทิ	240	1 ถ้วยตวง
12. ใบมะกรูด	5	3-4 ใบ
13. น้ำปลา	50	¼ ถ้วยตวง
14. น้ำตาลปีบ	100	½ ถ้วยตวง
15. น้ำมะขามเปียก	150	½ ถ้วยตวง



วิธีทำ

1. ปอกเปลือกมะรุ่ม หั่นเป็นท่อนขนาด 2 นิ้ว ล้างน้ำให้สะอาด นำขึ้นพักไว้บนตะแกรงให้สะเด็ดน้ำ
2. นำปลาจารึกิวล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมหนาประมาณ 1 เซนติเมตร ล้างน้ำให้สะอาด ใส่ตะแกรงพักไว้
3. โขลกเครื่องแกง ใส่พริกชี้หนูแห้ง กับเกลือ ให้ละเอียด ใส่ช่า ตะไคร้ กระเทียม หอมแดง และกะปิ โขลกจนละเอียดเข้ากันดี
4. เคี่ยวหัวกะทิบนไฟกลางให้เดือด ใส่น้ำพริกแกงที่เตรียมไว้ในข้อ 3 ลงไปละลายในหม้อกะทิ เคี่ยวประมาณ 15 นาที ให้กะทิแตกมันน้อยๆ จากนั้นเติมหางกะทิทิ้งไว้ให้เดือด
5. ใส่มะรุ่มลงไป เคี่ยวไฟอ่อนจนมะรุ่มสุกนุ่มปรุงรสด้วย น้ำตาลปีบ น้ำปลา และน้ำมะขามเปียก พอเดือดอีกครั้งใส่น้ำปลา ต้มจนเนื้อปลาสุกปิดไฟ ตักใส่ภาชนะเสิร์ฟ



เทคนิคการทำ

1. ต้องให้น้ำเดือดก่อนจึงใส่น้ำพริกแกง เพื่อจะได้น้ำแกงที่หอม
2. ถ้าต้องการให้น้ำแกงสัมผัสเข้มข้น ให้ผสมเนื้อปลาที่ต้มสุกแล้ว แกะแต่เนื้อผสมลงไปโคลกกับน้ำพริกแกง จะได้น้ำแกงสัมผัสที่เข้มข้น
3. มะขามที่ใช้แกง ไม่ควรเลือกมะขามที่แก่หรืออ่อนเกินไป เพราะจะทำให้เมล็ดแข็งเกินไป รับประทานไม่อร่อย

