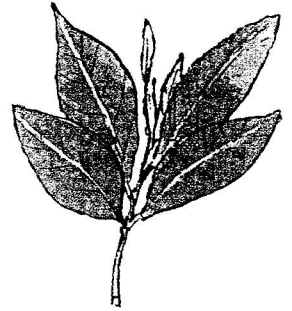


น้ำพริกใบทำมัง



ชาวป่ากรุงรู้จักเอาใบเสลดของต้นทำมังที่มีกลิ่นหอมเหมือนแมงตามากทำน้ำพริกทานแล้ว ใครที่ทนข้าวไม่ได้หรือทานได้น้อย ถ้าได้ลองข้าวแกงส้ม ปลาเค็มทอด และน้ำพริกใบทำมัง พร้อมผักแคะอย่างลกเฉียงอ่อน ลกเฉียงเพาะ สะตอสด สะตอเผา หรือหัวผักกาด รับรองว่าจะทานข้าวได้มากขึ้นสองสามจานโดยไม่ต้องพยายามก็กินให้เจริญอาหารเลย

น้ำพริกใบทำมัง มีสองแบบ คือใบแห้งเอาใบทำมังเสลดสด ผึ่งในที่ร่มราว ๕-๗ วันแห้งแล้วบดละเอียดให้ละเอียด ๒ ถ้วย (น้ำพริกใบแห้งนี้จะเก็บได้นานวัน) ส่วนแบบใบสด ใช้ใบทำมังเสลดสด หั่นซอยบางๆ ตำละเอียด (น้ำพริกใบสดนี้เก็บไม่ได้นานนัก) บางแห่งก็เอาไม้ทำมังนี้มาทำเป็นครกเป็นสากเสียเลย ก็จะมีกลิ่นแมงตอออกมาทุกครั้ง ไม่ว่าจะตำน้ำพริกอะไรก็ตาม...

เครื่องปรุง

- ใบทำมังแห้งป่น ๒ ถ้วย กุ้งแห้ง ๑ กิโลกรัม พริกขี้หนูแห้งป่น ๑ ๑/๒ ถ้วย กระเทียม ๒๐๐ กรัม หอมแดง ๑ ๑/๒ กิโลกรัม กะปิน้ำพริก ๒ ถ้วย เกลือป่น ๑ ช้อนชา หัวทลปับ ๔๐๐ กรัม หัวมันเทศ ๓ ถ้วย หัว ๑ ถ้วย

วิธีปรุง

แกะเปลือกกระเทียม หั่นซอยบางๆ ผึ่งไว้ในหม้อไฟกลางให้กรอบ ตักออกให้สะเด็ดน้ำมัน แล้วตำจนละเอียด หอมแดง ทำเช่นเดียวกับกระเทียม กุ้งแห้งล้างน้ำ ตากแดดให้แห้ง แล้วป่นละเอียด กะปิน้ำพริกคั่วไฟอ่อนในกระทะ คนให้กะปิสุกอ่อนหอม ตั้งกระทะไฟกลาง เติมน้ำ, หัวทลปับ, เกลือ เคี่ยวให้เหนียว แล้วเอาส่วนผสมที่เตรียมไว้คลุกให้เข้ากัน เทใส่ในกระทะ เคี่ยวไฟอ่อนต่อไปเรื่อยๆ พอแห้งก็ยกลง รับประทานได้



“ ต้นแดนโตป่าอุดมพร้อมร่มรื่น ป่าชุมชนแปลงชนตลสงสันต์แดนโตป่าเลื่อมไทรรมจุกชัไรรมัน ร่วมใจกันปลูกป่า-อย่างทสย ”

ข้อมูลและภาพ : เมื่อก่อนป่าพื้นบ้านอาหารชุมชน สำนักจัดการป่าชุมชน กรมป่าไม้