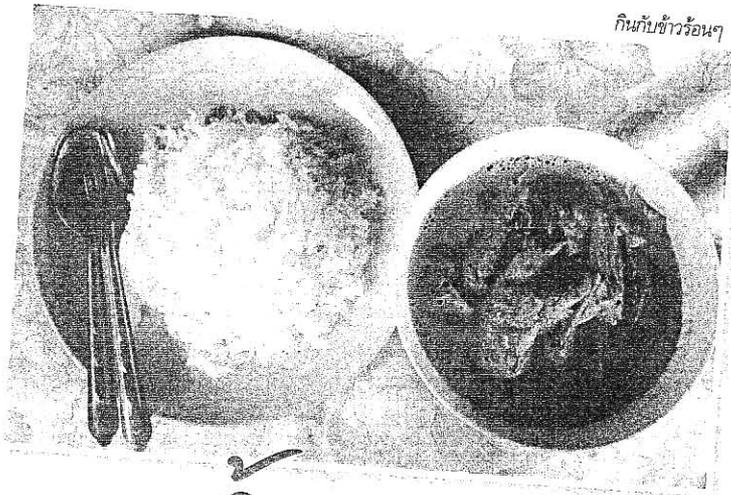


กินกับข้าวร้อนๆ



แกงไตปลา กับ แกงน้ำเคย

เคยปลา เป็นพี่น้องกับ ไตปลา ต่างกันตรงที่เคยปลาใช้ปลาทั้งตัวซึ่งเป็นปลาตัวเล็กๆ มาหมักแห้ง ส่วนไตปลา หรือฟุงปลา คือเครื่องในของปลา เป็นการเอาไส้ปลา ตับ อวัยวะภายในท้องมาหมักกับเกลือ จนย่อยเป็นน้ำ เคยปลา มีกลิ่นไม่รุนแรงเท่าไตปลา ส่วนรสชาติเคยปลาหอมกว่า และไม่เค็มจัดเท่าฟุงปลา และไม่เคี้ยวส่วนฟุงปลา บางชนิดมีกลิ่นคาว และมีมันมาก โดยเฉพาะฟุงปลาช่อน

แกงเคยปลา หรือ แกงน้ำเคย จัดเป็นอาหารคาวที่มีความนิยมกันมากในทางจังหวัด นครศรีธรรมราช พัทลุง รวมทั้งสุราษฎร์ธานี บางส่วน เครื่องแกงเหมือนเครื่องแกงกะทิ แต่

จะต่างกันที่ใช้พริกไทยและตะไคร้มากกว่าแกงกะทิ (เพื่อเพิ่มรสชาติที่เข้มข้นและกันเหม็นคาว) “แกงน้ำเคย” จะมีกลิ่นหอมมากกว่าแกงฟุงปลา และมีสีน้ำแกงที่ขุ่นกว่าแกงฟุงปลา ส่วนผสม เครื่องปรุง วิธีการปรุงก็เหมือนกัน ต่างกันนิดเดียวตรงที่แกงเคยใส่ “เคยปลา” คือ กะปิ ที่ทำมาจากปลา

แกงเคยปลาใส่ปลาอย่าง เป็นอาหารสุดยอดของคนปักษ์ใต้ พอๆ กับแกงไตปลาเลยทีเดียว เอาสูตรอาหารจานเด็ดนี้ มาให้ได้นำไปทำกินกัน

ส่วนผสมประกอบด้วย

1. ปลาย่าง
2. เคยปลา (อย่างดี)
3. พริกแกง
4. ตะไคร้และข่าทุบ
5. ใบมะกรูดฉีก
6. น้ำปลา (สำหรับต้มเคยปลา)

ส่วนผสมพริกแกง

1. พริกชี้ฟ้าแห้งเม็ดเล็ก และพริกชี้ฟ้าสด

แกงน้ำเคย หรือ แกงเคยปลา อาหารจานเด็ด ของคนใต้

ครัวชาวบ้าน

● พิชญาดา เจริญจิต

ชมรมการจัดการทรัพยากรการเกษตร wanpen7@hotmail.com

แ กงน้ำเคย หรือ แกงเคยปลา คือชื่อเรียกอาหารพื้นบ้านจานเด็ดของพี่น้องชาวปักษ์ใต้บางจังหวัด เช่น นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา รวมทั้งสุราษฎร์ธานี

แกงน้ำเคย ทุกวันนี้ค่อนข้างจะหากินยากเข้าไปทุกที ซึ่งอาจจะเพราะวัตถุดิบคือ เคยปลา ค่อนข้างจะหายาก ไม่ค่อยมีคนทำขาย

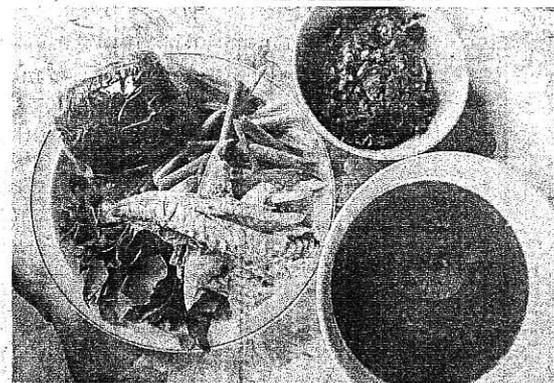
แกงน้ำเคย เป็นภาษาที่คนนครศรีธรรมราช และพัทลุงเรียก ส่วนคนสุราษฎร์ธานีจะเรียก “แกงเคยปลา” ส่วน “น้ำเคย” คนแถวสงขลา หมายถึง น้ำเคยราดข้าวต้ม

เคยปลา ทำจากอะไร

“น้ำเคย” หรือ “เคยปลา” คือ กะปิที่ทำมาจากปลา เป็นการถนอมอาหารอีกวิธีหนึ่งของคนใต้ โดยการเอาปลาน้ำจืดตัวเล็กๆ เช่น ปลาชิว ปลาขาว ปลากระดี่ ปลาหมอ มาทำความสะอาดแล้วคลุกเคล้ากับเกลือพอประมาณ หมักทิ้งไว้ 1 สัปดาห์ ขึ้นไป นำไปตากแดดแล้วโขลกให้ละเอียดเก็บไว้ในถุงพลาสติก (เคยปลาเป็นถุงขายเป็นห่อสี่เหลี่ยม แบบๆ แถวสุราษฎร์ธานี ขายห่อละ 20 บาท)

เคยปลา เป็นผลิตภัณฑ์ที่แปรรูปจากปลาน้ำจืดตัวเล็กๆ นำมาต้มผสมเกลือแล้วหมักเหมือนกะปิ เราจะเรียก “เคยปลา” มีคนบอกว่าเคยปลาที่มาจากนครศรีธรรมราชและพัทลุงจะขึ้นชื่อเรื่องความหอมและอร่อย

เคยปลา นำมาปรุงอาหารได้หลายอย่าง เช่น แกงเคยปลา ต้มเคยปลา เคยปลาบั้ง แต่เมนูที่นิยมทำกันก็คือ แกงเคยปลาใส่ปลาอย่าง ซึ่งรสชาติก็ไม่หย่อนไปกว่าแกงไตปลา หรือแกงซีตี (ไตปลากระดี่) ที่เราๆ รู้จักกัน

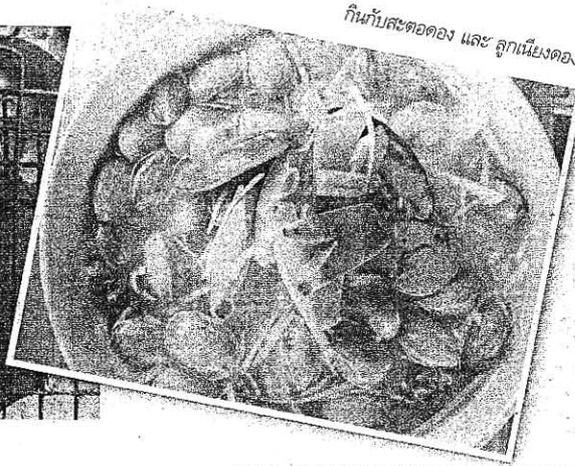
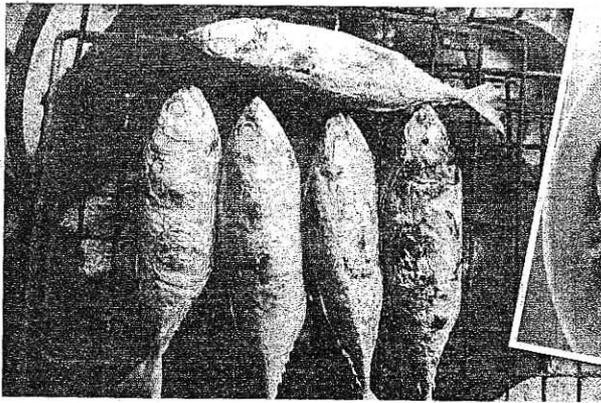


ส่วนผสมเครื่องปรุง แกงเคยปลา

ปรุงเสร็จพร้อมกิน



คุณสายัญห์ และ คุณอ้อย สองสามีภรรยา ขายแกงน้ำเคย



กินกับสะตอแดง และ ลูกเนียงแดง

ปลาร่าง เป็นปลาร่างก็ได้ เช่น ปลาทู ปลาโอ หรือ ปลาตาโต

2. หอมแดง หั่นหยาบ
3. กระเทียม หั่นหยาบ
4. พริกไทยดำ
5. ตะไคร้ ซอยบางๆ
6. ขมิ้นสด หั่นหยาบๆ
7. ผิวมะกรูด ซอยละเอียด

เตรียมเครื่องนำพริกแกง ส่วนเคปลายต้องนำมาต้มกับน้ำ พอเคปลายละลายแล้ว กรองเอาแต่น้ำพักไว้ เอาน้ำเคปลายที่กรองแล้วตั้งไฟใส่เครื่องแกง พอเครื่องแกงละลาย ใส่เนื้อปลาอย่าง รอกี้ เตือดอดิแล้วผัดกับมะกรูดใส่ ปิดไฟ เสิร์ฟร้อนๆ กับข้าว หรือขนมจีนก็ได้

ด้วยเพราะแกงมีรสเค็มและเผ็ด จึงต้องมีผักเพาะ เช่น ถั่วฝักยาว มะเขือ ยอดกระถิน สะตอ ลูกเนียง ลูกเหรียง เป็นต้น รับรองอร่อยอย่าบอกใคร

ส่วนเคล็ดลับของแกงเคปลาย แกงจะอร่อยหรือไม่ขึ้นอยู่กับที่เคปลาย ยิ่งเป็นเคปลายจากพัทลุง หรือนครศรีธรรมราช รับรองว่าอร่อยแน่นอน อีกอย่างคือ เครื่องแกง ต้องมีรสชาติที่เข้มข้นจะทำให้หน้าแกงไม่เหี่ยวแห้ง ถ้าจะให้อร่อยก็ต้องเป็นเครื่องแกงจากปักษ์ใต้จริงๆ

ฉบับนี้ผู้เขียนบังเอิญไปพบ คุณสายัณห์ และ คุณอ้อย สองสามีภรรยา ชาวจังหวัดนครศรีธรรมราช ที่มาตั้งร้านขาย "แกงน้ำเคย"

แกงไตปลา หรือ แกงพุงปลา หรือ แกงเคยปลา หรือ แกงน้ำเคย เป็นแกงเผ็ดที่มีน้ำมากกว่าเนื้อ รสค่อนข้างไปทางเค็มและเผ็ด มีส่วนประกอบที่สำคัญคือ ไตปลา เคยปลา เนื้อ และผักต่างๆ (ต้นฉบับคนใต้จริงๆ จะไม่นิยมใส่ผักลงไปใ้ในน้ำแกง เนื่องจากแกงครึ่งหนึ่งจะเก็บไว้กินได้หลายวัน ยิ่งอุ่น ยิ่งอร่อย!!! ที่เห็นส่วนมากจะใส่หัวมันเทศและเม็ดมะม่วงหิมพานต์)



ลูกเนียงเพาะ

ชาวใต้โดยเฉพาะคนพัทลุงและนครศรีธรรมราช นิยมใช้แกงพุงปลาหรือแกงน้ำเคย เป็นอาหารหลักในการเลี้ยงแขกของงานบุญต่างๆ ที่มีคนมากๆ เช่น งานบวช งานศพ และงานวัดต่างๆ เนื่องจากเป็นแกงที่ปรุงง่าย รสชาติดี และเป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป แกงพุงปลาและแกงน้ำเคยนั้นนับเป็นบาทด้านวัฒนธรรมการกินและถือเป็นเอกลักษณ์การกินของชาวใต้อย่างแท้จริง

วางจำหน่ายแล้ว

สำหรับผู้อ่านโอกาสอ่านเทคโนโลยี ปี 2554

เทคโนโลยีชาวบ้าน รวมเล่ม ชุด 1, 2

คัมภีร์ข้ออาชีพทางด้านการเกษตรที่ไม่เคยล้าสมัย
ปรับโฉมใหม่ ห่อแฉีกเกิดสวยหรู



ชื่อ-นามสกุล.....
ที่อยู่ (ที่จัดส่ง).....

ชุดที่ 1 มกราคม-มิถุนายน 2554 ราคา 350 บาท
ชุดที่ 2 กรกฎาคม-ธันวาคม 2554 ราคา 350 บาท

จำนวนสั่งซื้อ ชุดที่ 1 จำนวน.....เล่ม เป็นเงิน.....บาท
 ชุดที่ 2 จำนวน.....เล่ม เป็นเงิน.....บาท

ชำระเงิน
รณอดิ สั่งจ่าย ป.ณ.บางซื่อ กรุงเทพฯ 10800
(ส่งธนาคารฉบับจริง พร้อมแนบแบบฟอร์มใส่ซองติดแสตมป์
ส่งถึง ฝ่ายขายไปรษณีย์ บริษัท งานดี จำกัด (เครือมติชน)
เลขที่ 12 ถนนเทศบาลนฤมาล ประชาชนิเวศน์ 1 แขวงลาดยาว
เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900)

โอนเงินผ่านบัญชี ชื่อบัญชี : บริษัท งานดี จำกัด
(หมายเหตุ ใช้สำหรับทุกธนาคาร โดยโอนผ่านเคาน์เตอร์, ตู้ ATM หรือ เน็ตแบงก์)

- ข.กรุงเทพ สาขาประชาชน/บัญชีกระแสรายวัน เลขที่ 193-302-275-6
- ข.ไทยพาณิชย์ สาขาประชาชนนิเวศน์ 1/บัญชีกระแสรายวัน เลขที่ 085-3011-535
- ร.กรุงไทย สาขาประชาชนนิเวศน์ 1/บัญชีกระแสรายวัน เลขที่ 097-600-7185
- ข.กสิกรไทย สาขาประชาชนนิเวศน์ 1/บัญชีกระแสรายวัน เลขที่ 737-101901-9
- ข.กรุงศรีอยุธยา สาขาประชาชนนิเวศน์ 1/บัญชีกระแสรายวัน เลขที่ 280-0011-201

ถ่ายสำเนา ใบโอน หรือ สลิป ATM พร้อมแนบแบบฟอร์ม ส่งแฟกซ์ยืนยันชำระเงินมายังบริษัท

แฟกซ์ (02) 591-9012, (02) 591-9014

สอบถามข้อมูลติดต่อฝ่ายขายพิเศษ : บริษัท งานดี จำกัด
โทร. (02) 589-0020, (02) 580-0021 ต่อ 3350-3360
(ในวัน-เวลาทำการ)