

น้ำพริกปลาหยอง

เงินลงทุน : ประมาณ 2,000 บาท
รายได้ : ประมาณ 500 - 600 บาท/5 กิโลกรัม
วัสดุ/อุปกรณ์ : กระทะ ตะหลิว เตา กระบุงบรรจุ กระละมั่ง ครก ลังถึง
ตลาด/แหล่งจำหน่าย : ร้านขายของชำ ตลาดทั่วไป มีนิมาร์ท

ส่วนผสม

1. เนื้อปลา 4 กิโลกรัม	6. มะขามเปียก 3 ชีด
2. พริกชี้หนูแห้ง 5 ชีด	7. กระเทียมปอกเปลือก 1/2-1 กิโลกรัม
3. น้ำตาลทราย 8 ชีด	8. หัวหอมปอกเปลือก 1/2-1 กิโลกรัม
4. เกลือป่น 1 ถูกลึก	9. ซอสปุ้งรส 3/4 ขวด
5. ซีอิ้วดำ, น้ำมันพืช	

วิธีทำ

1. นำปลาทรายมาขูดเกล็ด ตัดหัวควักไส้ออก ล้างน้ำให้สะอาด นำมานึ่งในลังถึง 20 นาที จนสุก แล้วแกะเอาแต่เนื้อขาวๆ แต่ระวังอย่าให้ก้างขึ้นเล็กขึ้นน้อยติดมาด้วย ปลายสด 10 กิโลกรัม นึ่งแล้วได้เนื้อปลา 4 กิโลกรัม ยีเนื้อปลาที่แกะไว้ด้วยมือให้ละเอียดแล้วพักไว้

2. นำซอสปุ้งรส น้ำตาลทราย 4 ชีด เกลือป่น และซีอิ้วดำเล็กน้อย ผสมให้ละลายเข้ากัน แล้วใส่ลงไปผสมกับเนื้อปลาที่ยีไว้ คลุกเคล้าให้เข้ากันจนมีสีเข้มสวย

3. นำกระทะวางบนเตาถ่านใช้ไฟอ่อนๆ ไม่ต้องรอให้กระทะร้อน ไม่ต้องใส่น้ำมัน ใส่เนื้อปลาลงในกระทะแล้วผัดสลับกับการยี หรือกดเนื้อปลาลงในกระทะ ใช้เวลาประมาณ 1 - 2 ชั่วโมง เนื้อปลาจะแห้งมีลักษณะเป็นฝอยๆเหมือนหมูหยอง

4. นำพริกชี้หนูแห้ง พริกชี้ฟ้าแห้ง ไปคั่วจนเหลืองกรอบ แล้วนำมาโขลกให้ละเอียดพักไว้

5. นำกระเทียมและหัวหอมที่ปอกแล้วหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ แยกกันทอดในน้ำมันจนเหลืองกรอบสีน้ำตาล กระเทียมทอดแล้วนำไปโขลกให้แหลก ส่วนหัวหอมใช้มือขยำพอแหลก แต่ไม่ต้องละเอียดมาก

6. นำมะขามเปียกคั้นน้ำพอให้ข้น ไม่เหลวจนเกินไป ใส่ลงกระทะ เติมน้ำตาลทราย 4 ชีด เติวน้ำมะขามให้งวดนิดหน่อย แล้วเติมพริกที่โขลกไว้ลงไป ผัดคลุกเคล้าให้เข้ากัน อย่าให้เนื้อปลาจับกันเป็นก้อน ใช้เวลา 20 - 30 นาที พอแห้งเข้ากันดีแล้วใส่หัวหอมและกระเทียมที่เตรียมไว้ลงผัดคลุกเคล้าให้เข้ากันอีกครั้งหนึ่ง เสร็จแล้วตักใส่ถาด ผึ่งไว้ให้แห้งสนิทและเย็น ก่อนที่จะบรรจุใส่ภาชนะขาย

ข้อแนะนำ

ปลาที่จะนำมาทำปลาหยองควรเลือกซื้อปลาทรายขาวสดๆ เท่านั้น จะได้เนื้อปลาที่มีรสชาติดี หากใช้ปลาชนิดอื่นทำปลาหยองแล้ว จะมีสีคล้ำไม่น่ารับประทาน

จัดทำโดย...

ศูนย์ข้อมูลอาชีพ

กองส่งเสริมการมีงานทำ กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน

Tel/Fax : 0 2354 0088 / www.vgnew-epd.com

