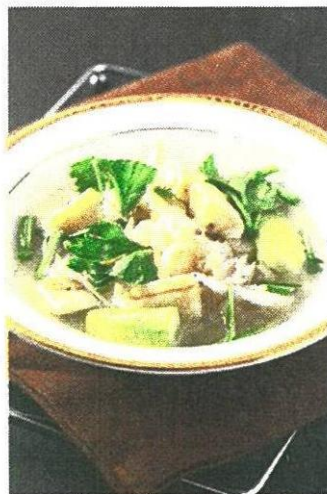


t-dress

วสันต์ อุกการ walan@nationgroup.com
ภาพ : โกวาส์ / กริปเอไอเวอร์

คนไทยนำ กล้วย มาใช้ตั้งแต่ทำอาหารของหวาน ไปจนถึงใช้ในงานวัฒนธรรมประเพณี โดยเฉพาะ 'ของกิน' กล้วยทำได้ของอร่อยได้หลากหลาย รวมทั้งเมนูชื่อไม่คุ้นหู(ผู้เขียน)เมนูนี้ แกงบุหลันจางปาง คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพฯ บอกว่า 'แกงบุหลันจางปาง' เป็นสูตรเด็ดเคล็ดลับฉบับชาววังที่มี กล้วยน้ำว้า ที่ค่อนข้างห่ามเป็นนางเอกของเมนู ใช้ประมาณ 3 - 5 ผล ผสมกับไก่สันใน 2 ซีด, กระเทียมดอง 3 หัว, คื่นฉ่าย 2 ต้น, แดงกวา 3 ผล, พริกแดง 1 เม็ด, ผักชี 1 ต้น, พริกไทยป่น 1 ช้อนชา, กระเทียมหันหยาบ 2 ช้อนชา, รากผักชีหั่นละเอียด 2 ช้อนชา, น้ำซุหรือน้ำเปล่า 3 ถ้วย, น้ำปลาดี และน้ำส้มสายชู

วิธีทำ : 1. ปอกเปลือกกล้วยน้ำว้าแล้วหั่นเป็นชิ้น ต้มพอสุกหรือต้มสุก
2. ล้างไก่ให้สะอาดหั่นเป็นชิ้น ต้มพอสุก หั่นเป็นชิ้นโตพอควร
3. ลวกเปลือกนอกของกระเทียมดอง ออกบ้าง ผ่าครึ่ง ตึงแกนกลางออก ซอยตามขวางบางๆ



▲ แกงบุหลันจางปาง



▲ น้ำพริกกล้วย

เมนูกล้วยหาชิมยาก

4. หั่นคื่นฉ่ายเป็นท่อนยาวประมาณครึ่งนิ้ว
5. ล้างเปลือกแดงกวาให้สะอาด ปอกเปลือก ผานเอาแต่เนื้อ หั่นฝอย
6. พริกแดงหั่นฝอย, ผักชีเด็ดเป็นใบๆ
7. ไชลกพริกไทยให้ละเอียด

ใส่รากผักชีและกระเทียม ไชลกจนละเอียด
8. ละลายเครื่องที่โขลกไว้ลงในหม้อน้ำซุ ยกขึ้นตั้งไฟจนเดือด ใส่กล้วยและน้ำปลา ต้มไปจนเดือด คอยช้อนฟองที่จมนมด ใส่กระเทียมดองและน้ำส้มสายชูชิมรส เมื่อรสดีแล้ว ตักใส่ชามที่รองด้วยแดงกวา แต่งหน้าด้วยเนื้อไก่สุก ผักชีและพริกแดง

'ข้าวตู่' เป็นขนมไทยที่ทำจากข้าวสวย เหลือรับประทาน แต่คุณเคยชิม

ข้าวตู่กล้วย กันหรือยัง

'ข้าวตู่กล้วย'

มีส่วนผสมไม่ยุ่งยาก ประกอบด้วย กล้วยสุกอบดละเอียด 200 กรัม

ข้าวคั่ว 100 กรัม

หัวกะทิ 1 ถ้วย

มะพร้าวขูดฝอย

117 กรัม น้ำตาล

มะพร้าว 180 กรัม

วิธีทำ 'ข้าวตู่กล้วย'

เริ่มจากผสมกะทิ

มะพร้าว น้ำตาล

ใส่กระทะทองเหลือง

ตั้งไฟ พอเดือด



▲ ข้าวตู่กล้วย



▲ กล้วยปลีกล้วย

ใส่กล้วยบดกวนต่อไปจนเหนียว
ใส่ข้าวคั่ว กวนให้เข้ากันจนร้อนจาก
กระทะแล้วยกลงจากเตา บั่นเป็นก้อน
หรือใส่พิมพ์กดเป็นรูปต่างๆ เรียงใส่ภาชนะ
มีฝาปิด อบด้วยควันเทียนให้หอมเป็น
เวลา 1 คืน

ยังมีอาหารชื่อแปลกที่ทำจากกล้วยอีก
หลายเมนู เช่น น้ำพริกกล้วย กล้วยปลีกล้วย
ศูนย์สรรพสินค้าซีคอน บางแค รวบรวมไว้
ให้ชม-ชิมในงาน ไบโตงครองเมือง มุกถิ่น
แดนธานี ระหว่างวันที่ 18-23 กรกฎาคมนี้
เพื่อส่งเสริมและอนุรักษ์วัฒนธรรมไทย
ณ ลานกิจกรรมชั้น 1

พร้อมเปิดพื้นที่สาธิตทำอาหาร
คาวหวานที่มีส่วนประกอบจากกล้วย
วันละ 2 รอบ เวลา 12.00-14.00 น. และ
18.00-20.00 น. รอบละ 1 เมนู วันที่ 20
กรกฎาคม เมนู แกงหยวก สาคุใส่กล้วย,
วันที่ 21 กรกฎาคม พบกับเมนูน้ำพริกกล้วย
กล้วยน้ำว้าเชื่อม, วันที่ 22 กรกฎาคม
เมนู แกงบุหลันจางป่าง ข้าวตอกกล้วย, และ
วันที่ 23 กรกฎาคม เมนู ยำปลีกล้วย
กล้วยปลีกล้วย

ในโอกาส เทศกาลเข้าพรรษา ได้จัด
ให้มีการแสดง เทียนนพเคราะห์ 9 สี 9 ด้าน
ตกแต่งด้วยฐานไบตอง นำไบตองมาทำเป็น
รูปนักษัตรเทพนพเคราะห์ทั้งเก้า ท่ามกลาง
การจำลองบรรยากาศตลาดเก่าอายุ 100 ปี
ตลาดริมยม กงไกรลาศ จังหวัดสุโขทัย
สะท้อนวิถีชีวิตวัฒนธรรมไทย