จอผักกาด

จอผักกาด เป็นตำรับอาหารที่ใช้ผักกาดกวางตุ้งที่กำลังออกดอก หรือเรียกว่า ผักกาดจ้อน หรือผักกาดดอก ซึ่งปรุงด้วย เกลือ กะปิ ปลาร้าหรือกะปิ ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียกหรือมะขามสด ใส่กระดูกหมูด้วยก็ได้ ซึ่งบางแห่งนิยมใส่น้ำอ้อย ลงไปด้วย บางสูตรใส่ถั่วเน่าแข็บ หรือถั่วเน่าแผ่นย่างไฟ นิยมรับประทานกับพริกแห้งทอด ตัดเป็นท่อน โรยหน้าแกง หรือรับประทานต่างหากแล้วแต่ชอบ (รัตนา พรหมพิชัย, 2542, 1790 ; อัมพร โมฬีพันธ์, สัมภาษณ์, 6 กรกฎาคม 2550)

ส่วนผสม

1.	ผักกาดกวางตุ้ง	1	กิโลกรัม
2.	ซี่โครงหมู	400	กรัม
3.	หอมแดง	5	หัว
4.	กระเทียม	10	กลีบ
5.	ถั่วเน่าแข็บย่างไฟ	2	แผ่น
6.	กะปิ	2	ช้อนโต๊ะ
7.	น้ำมะขามเปียก	3	ช้อนโต๊ะ
8.	เกลือป่น	1	ช้อนชา
9.	น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ต้มน้ำเปล่า พอเดือด ใส่ซี่โครงหมูสับ ต้มจนกระทั่งหมูนุ่ม

2. โขลกกระเทียม หอมแดง กะปิ เกลือ รวมกันให้ละเอียด ใส่ลงในหม้อต้มซี่โครงหมู

3. พอเดือด ใส่ผักกวางตุ้งเด็ดเป็นท่อน

4. พอผักนุ่ม ใส่ถั่วเน่าแผ่นโขลกละเอียด

5. ใส่น้ำมะขามเปียก คนให้ทั่ว พอเดือด ปิดไฟ

6. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อน ใส่พริกขี้หนูแห้งลงทอด พอกรอบ ตักขึ้น ใส่กระเทียมสับ เจียวให้เหลือง เททั้งกระเทียมเจียวและน้ำมันใส่หม้อจอผักกาด (จ่าว) คนให้เข้ากัน

เคล็ดลับในการปรุง/เลือกส่วนผสม

เคล็ดลับในการปรุงบางสูตรใส่ปลาร้า หรือบางสูตรใส่น้ำอ้อยเพื่อให้มีรสหวานถ้าใช้มะขามสด ให้ลวก หรือเผาแล้วแกะเอาเปลือกออก เลือกเอาแต่เนื้อและน้ำเพื่อนำไปปรุงรสรสชาติของจอผักกาดจะกลมกล่อม

เคล็ดลับในการเลือกส่วนผสมเลือกผักกาดกวางตุ้งที่ใหม่สด จะทำให้จอผักกาดมีรสชาติกลมกล่อม

รายการอ้างอิง

รัตนา ?พรหมพิชัย. ?(2542). ?ซอผักกาด/ผักกาดซอ. ?ใน สารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาคเหนือ ?(เล่ม 4, หน้า 1790-1791). ?กรุงเทพฯ: มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ธนาคารไทยพาณิชย์.

เว็บไซต์

http://library.cmu.ac.th/ntic/lannafood/detail_lannafood.php?id_food=22

จัดทำโดย

ด.ช. ปฏิภาณ โพนแก่น ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เลขที่ 1