

แกงกระเทียม

แกงกระเทียม เป็นอาหารพื้นบ้านประจำอำเภอ บ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี มีวัตถุดิบหลัก คือ ‘กระเทียม’ พืช สมุนไพรหน้าฝนมากประโยชน์ ลักษณะคล้ายขิงที่มีหัว อยู่ใต้ดิน เติบโตได้ดีบริเวณริมลำธาร

จากข้อมูลวิจัยของ DISTHAI ที่ว่ากระเทียมมีถิ่น กำเนิดมาจากอินเดียและศรีลังกา **อาจารย์ทวีโรจน์ กล่ำ กล่อมจิตต์** นักประวัติศาสตร์ท้องถิ่นตั้งข้อสังเกตว่า เมื่อ ราว 1,000 ปีก่อนหรือในสมัยทวารวดี แยกอินเดียเดินทาง ผ่านทะเลอินเดียเข้าเมืองพม่าลัดเลาะมาตามแนวเขา ตะนาวศรีมาถึงเมืองเพชรบุรีเพื่อเผยแผ่ศาสนาและ ค้าขาย บริเวณวัดป่าแป้น ตำบลท่าเสน อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี จึงพบหลักฐานทางโบราณคดีคือลูกปัด เครื่องประดับ และหม้อไห ส่วนหลักฐานทางชาติพันธุ์ ของแยกอินเดียโบราณที่สำคัญของเมืองเพชรบุรีคือการ ตั้งถิ่นฐานพราหมณ์สมอพลีอยู่ริมแม่น้ำเพชรบุรี ซึ่ง พบว่าที่บริเวณบ้านลาดที่ตั้งอยู่ริมแม่น้ำเพชรบุรีแห่งนี้ นิยมปลูกกระเทียมอยู่ในรั้วบ้านเกือบทุกหลังคาเรือน

ภูมิปัญญาของชาวบ้านที่นี่แต่เดิมจะนิยมซुดหัวกระเทียมอ่อนมาซอยใส่แกง เพราะกระเทียมขึ้นชื่อว่ามีความสมบัตินช่วยลดความคาว โดยเฉพาะในอดีตที่นิยมแกงด้วยปลาไหลหรือปลาดุกนา นอกจากนี้กระเทียมยังมีกลิ่นหอมเฉพาะตัวและมีรสชาติเผ็ดร้อน ปัจจุบันแกงกระเทียมกินยาก ด้วยพื้นที่การเพาะปลูกที่น้อยลง และมีการประยุกต์ใส่เนื้อสัตว์ตามความชอบมากขึ้น เช่น เนื้อปลา เนื้อวัว เนื้อหมู หรือกุ้ง ส่วนชาวบ้านลادنิยมแกงกระเทียมใส่ปลาสดคั้ง ปลาน้ำจืดที่พบได้ง่ายในแม่น้ำเพชรบุรี



วิธีทำ

1. นำกระทิมาปอกเปลือก หั่น และซอย จากนั้นปั่น (ขยำ) กับน้ำเกลือเพื่อเอาความขมออก ล้างด้วยน้ำสะอาด 2 น้ำ
2. นำหัวกะทิขึ้นตั้งไฟแล้วใส่พริกแกงปาลงไป ค่อย ๆ เคี่ยวและคนให้เข้ากันจนหอม
3. รอนจนแกงเดือด เติมหางกะทิ ใส่ปลาสดคั้งที่สับเป็นชิ้นลงไป ไม่ต้องคน
4. จากนั้นใส่กระทิตามลงไป เปิดไฟแรงแล้วปิดฝาไว้ 3 - 4 นาที
5. เมื่อแกงเดือดฟุ้ง ประุงรสด้วยน้ำมันหอย น้ำตาลทราย ผงปรุงรส และน้ำปลา
6. เมื่อปลาสุกจึงใส่พริกชี้ฟ้าและใบโหระพา แล้วยกขึ้นจากเตา