

แกงโหม่งจาก

แกงโหม่งจาก แกงลูกจาก หรือแกงหัวจาก เมนูอาหารพื้นบ้านของคนชุมชนบ้านเกาะแก้ว ตำบลบางตะบูนออกอำเภอบ้านแหลมจังหวัดเพชรบุรีหากมองผิวเผินจะดูหน้าตาคล้ายแกงหัวตาล อาหารขึ้นชื่อของเมืองเพชรฯ เพราะมีเครื่องพริกแกงเผ็ดและวิธีการทำที่ใกล้เคียงกัน

เหตุที่ใช้ ‘ลูกจาก’ มาทำแกง เนื่องจากชุมชนบ้านเกาะแก้วเป็นชุมชนที่อยู่ใกล้ชายฝั่งทะเลและมีป่าชายเลนอุดมสมบูรณ์ ทำให้ในอดีตมีต้นจากอันเป็นแหล่งที่อยู่อาศัยและแหล่งอาหารของสัตว์น้ำหลายชนิดขึ้นอยู่เป็นจำนวนมาก ชาวบ้านในชุมชนจึงมีความผูกพันกับต้นจากมาอย่างยาวนาน เพราะใช้ประโยชน์จากต้นจากทุกส่วน เช่น นำใบมาบุห่อหุ้มและห่ออาหาร นำผลมาทำขนม รวมถึงนำลูกจากอ่อนมาแกงกิน

เมนูแกงโหม่งจาก นิยมรับประทานกับข้าวสวยร้อน ๆ หรือขนมจีน เพราะน้ำแกงค่อนข้างเข้มข้น รสชาติเผ็ดร้อน ๆ หอมกลิ่นกระชาย เนื่องจากนุ่ม ไม่แข็งจนเกินไป แต่ปัจจุบัน แม้ในพื้นที่ชุมชนบ้านเกาะแก้วเองก็เริ่มหาโหม่งจากได้ยากขึ้น เพราะการเปลี่ยนแปลงของระบบนิเวศชายฝั่งทำให้ปริมาณของต้นจากลดลง และวิถีชีวิตของคนที่ทำอาชีพเกี่ยวกับจากน้อยลง เมนูแกงโหม่งจาก จึงเป็นอีกเมนูของอาหารเมืองเพชรบุรีที่ควรค่าแก่การอนุรักษ์ไว้



วิธีทำ

1. ปอกเปลือกแข็งของลูกจากออก ล้างน้ำผสมเกลือ
2. ผานเนื้อลูกจาก จากนั้นนำมาลวกให้จืด 2 - 3 น้ำ
3. ขอยพริกแห้งที่แช่น้ำให้นิ่ม และตะไคร้ หอมแดง กระชาย ข่า และเกลือ นำทั้งหมดมาตำให้ละเอียดจนได้พริกแกง
4. ใส่กะปิ
5. ใส่เนื้อปลาหนึ่ง ตัวให้เนียน
6. ตั้งหางกะทิให้อุ่น คนไม่ให้กะทิเป็นลูก ยกขึ้นจากเตา
7. ตั้งกระทะใส่หัวกะทิ ใส่พริกแกงลงไปละลาย เติมหัวกะทิเพิ่ม ผัดให้เข้ากัน
8. หากอยากกินเนื้อปลาเป็นชิ้น ใส่เนื้อปลาหนึ่งชิ้นเล็ก ๆ ลงไปได้
9. ปรงรสเค็มด้วยน้ำปลา ยกขึ้นจากเตา
10. ตั้งหม้อหางกะทิที่อุ่นไว้ ใส่พริกแกงที่ผัดกับหัวกะทิลงไป คนเบา ๆ ให้เข้ากัน
11. รอจนเดือด ใส่หัวจากที่เตรียมไว้ลงไปคน
12. ปรงรสหวานด้วยน้ำตาลมะพร้าว
13. เติมหัวกะทิเพิ่มความมันและทำให้น้ำข้นขาว

ผู้ให้สัมภาษณ์

พิศมัย แสงสุวรรณ ชาวบ้านชุมชนบ้านเกาะแก้ว