

ผัดคั่วหมูย่าง

ผัดคั่วเป็นอาหารตำรับเก่าของชาวบ้านเมืองเพชรบุรี ได้ลงพื้นที่ต่าง ๆ เห็นมีทำกันอยู่หลายแห่ง ตามร้านข้าวแกงพื้นบ้านเห็นมีทำขาย ในครัวของคนบ้านละหานใหญ่ท่านก็ทำกินกันอยู่ประจำ วัตถุดิบหลักคือเนื้อสัตว์ พริกแกง และมะพร้าวขูด เนื้อสัตว์นั้น ถ้าเป็นหมูหรือเป็นเนื้อควรรนึ่งไปย่างให้แห้งก่อน จึงจะเข้ากับผัดคั่ว นอกจากนี้ยังใช้หอม น้ำจืด เช่น หอยตลับ หอยตาหัว หรือหอม น้ำเค็ม เช่น หอยลาย หอยแมลงภู่ต้ม มาทำผัดคั่วก็ได้ ถ้าเป็นตำรับเก่า ๆ บางที่ท่านทำผัดคั่วกระรอก ผัดคั่วกบ ผัดคั่วกระเด้ ก็มี แต่บางอย่างเป็นของต้องห้ามในปัจจุบัน เพราะสัตว์บางประเภทได้รับการคุ้มครองโดยกฎหมายห้ามฆ่าแกง ดังนั้นเราต้องตัดใจอย่าไปมีกิเลสอยากกิน

วิธีทำ

ขูดมะพร้าวห้าวไว้อย่าให้ติดกะลา แต่ถ้าซื้อมะพร้าวขูดมาทำก็ให้ซื้ออย่างมะพร้าวขาวไม่ติดกะลา

ตำพริกแกงเผ็ดกับมะพร้าวขูด เพื่อให้พริกแกงซึมเข้าไปในเนื้อมะพร้าว

ตั้งกระทะไม่ต้องใส่น้ำมันเพราะเนื้อมะพร้าวขูดมีน้ำมันอยู่แล้ว แต่เพื่อป้องกันมะพร้าวไหม้ติดกระทะในช่วงแรกจะใส่น้ำเปล่าสักนิดก็ได้ พอผัดไปแล้วน้ำจะแห้งไปเอง พอมะพร้าวร้อนน้ำมันมะพร้าวจะออกมา ที่นี้เครื่องผัดจะไม่ติดกระทะเลย

ใส่หมูย่างที่หั่นไว้ตามลงไปแล้วคั่วให้แห้ง ถึงตอนนี้ทั้งกลิ่นพริกแกงและกลิ่นมะพร้าวจะหอมฟุ้งไปทั่วครัว ประุงรสด้วยน้ำปลาตามชอบ ก่อนจะยกขึ้นจากเตา ซอยใบมะกรูดใส่ลงไป สักหน่อยจะยิ่งชุกกลิ่นให้หอมมากขึ้น



ผัดคั่วจะอร่อยมีเคล็ดลับอยู่ที่ต้องตำพริกแกงให้ซึมเข้าเนื้อมะพร้าว และต้องคั่วให้แห้งเครื่องปรุงทุกอย่างจะออกรสชาติ กินกับข้าวสวยร้อน ๆ อร่อยมากครับ