

เมนูเด็ดประมง



“ปลาทู” ถือได้ว่าเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เช่น โปรตีน กรดอมิโนจำเป็นต่อร่างกาย และยังเป็นแหล่งโอเมก้า 3 ที่มีราคาถูก หาซื้อได้ง่าย จึงมักนิยมนำมาประกอบอาหารหลากหลายเมนู

ในอาหารไทย มีการนำปลาทูมาปรุงเป็นอาหารตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นเมนูทอด, นึ่ง, ยำ, ต้มยำ หรือทำน้ำพริก ฯลฯ แต่ไม่ว่าจะนำปลาทูมาทำเป็นเมนูอะไรก็รับรองว่ามีรสชาติที่อร่อยถูกปากคนไทยทุกเพศทุกวัยอย่างแน่นอนค่ะ

ปลาทูซาเตี๊ยะ

สำหรับเมนูเด็ดประมงในเล่มนี้ ขอเสนอ เมนู “ปลาทูซาเตี๊ยะ” เมนูนี้มีลักษณะคล้ายกับต้มเค็ม แต่ก็ไม่เหมือนซะทีเดียวค่ะ ถ้าอยากรู้ว่าต่างหรือเหมือนกันอย่างไรก็ต้องลองไปทำเมนูนี้กันนะคะ

ส่วนผสม

1. ปลาทูสด 5 ตัว
2. หัวหอมแดงทุบพอแหลก 2 หัว
3. กระเทียม 10 กลีบ
4. ชিংแก่ 10 แว่น
5. รากผักชี 2 ราก
6. น้ำมันหอย 3 ช้อนโต๊ะ
7. ซีอิ๊วขาว 2 ช้อนโต๊ะ
8. น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
9. น้ำตาลปีบ 3 ช้อนโต๊ะ
10. น้ำมะขามเปียก 2-3 ช้อนโต๊ะ
11. พริกชี้หนูเม็ดใหญ่ 10 เม็ด
12. น้ำสะอาด 3 ถ้วย



วิธีทำ

1. ควักไส้และดึงเหงือกปลาออก ล้างน้ำให้สะอาดจนหมดเมือก
2. ใส่ขิงแก่รากผักชี กระเทียมและหัวหอม ลงหม้อและน้ำสะอาด ยกขึ้นตั้งไฟ พอน้ำเดือด ใส่ปลา
(วิธีทำบางสูตร อาจวางรากผักชี ขิงไว้ที่ก้นหม้อแล้วค่อยวางปลา และเติมน้ำ จากนั้นค่อยเปิดไฟค่ะ)
3. ใส่น้ำมันหอย ซีอิ๊วขาว น้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำมันมะขามเปียก ลงในหม้อ
4. ใส่กระเทียมและหัวหอม เคี้ยวจนกว่าน้ำจะงวดตามที่ต้องการ แล้วชิมรส รสชาติจะออกเปรี้ยว เค็ม หวาน ขึ้นอยู่กับความชอบของแต่ละบุคคลค่ะ
5. เมื่อได้รสชาติที่เราต้องการแล้ว ใส่พริก และปิดไฟ ตักขึ้นเสิร์ฟโรยหน้าด้วยผักชี



วรรณางค์ พรรณาไพโร

ขอขอบคุณ : สูตรอาหารและภาพประกอบสวย ๆ

จาก <https://pantip.com/topic/33357934>

(นัท พาทำ พาทาน)