

“ทอดมันหน่อกะลา : เภสัชภัณฑ์อาหารมอญเกาะเกร็ด”

อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี



พืชสมุนไพร เป็นสิ่งที่อยู่คู่คนไทยมานานตั้งแต่ยุคโบราณ คนไทยสมัยโบราณใช้สมุนไพรในการประกอบอาหารเกือบทุกมื้อ รวมไปถึงการใช้สมุนไพรในการช่วยป้องกันรักษาโรค ทำให้สมัยก่อนผู้คนมีสุขภาพที่แข็งแรง และมีอายุยืนกว่าคนไทยในปัจจุบันมากพอสมควร

หน่อกะลา เป็นพืชตระกูลเดียวกับขิง ลักษณะคล้าย ๆ กับข่า แต่ลำต้นจะเล็กกว่า มีกลิ่นใกล้เคียงกันหน่อกะลาใช้นำมาประกอบอาหารหลายอย่าง ถือเป็นอาหารพื้นเมืองของจังหวัดนนทบุรี สามารถเอามาทำทอดมันหรือใช้เป็นผักจิ้มน้ำพริก อาจกินสดหรือลวก ใช้ใส่ในแกงส้ม ห่อหมกหน่อกะลา แกงคั่วหอยหน่อกะลาผัดเผ็ดปลากับหน่อกะลาและอื่น ๆ แต่ที่มาของชื่อพื้นเมืองอีกอย่างของหน่อกะลาคือข่าน้ำ เพราะสามารถ ใช้แทนข่าจริง ๆ เพื่อใช้ในการทำต้มยำ หรือต้มข่าไก่ และที่สำคัญหน่อกะลานั้นยังมีสรรพคุณทางยา โดยจะช่วยแก้อาการท้องอืด แน่นเฟ้อ จุกเสียด และช่วยไล่ลมในร่างกายได้อีกด้วย

หน่อกะลาขึ้นดาดดินจนมองคล้ายวัชพืช เพราะว่า เจริญเติบโตและขยายพันธุ์ง่าย เกาะเกร็ดจะถูกน้ำท่วมอยู่ก็ครึ่งก็หน แต่หน่อกะลากลับเจริญเติบโตได้ดี นี่อาจเป็นที่มาของชื่ออีกชื่อหนึ่งของหน่อกะลาคือข่าน้ำ สามารถแพร่พันธุ์ขยายไปทั่วเกาะ

การทำทอดมันหน่อกะลา

เครื่องปรุง

เนื้อปลาทราย (หรือชนิดอื่นตามสะดวก) ไข่ไก่ หน่อกะลา น้ำพริกแกงคั่ว เกลือป่น

วิธีเตรียมพริกแกง

พริกแห้ง พริกไทย ตะไคร้ ช่า หอมแดง กระเทียม ผิวมะกรูด รากผักชี กะปิตี นำเครื่องน้ำพริกมาโขลกให้เข้ากันจนละเอียด

วิธีผสมทอดมันหน่อกะลา

นำเนื้อปลาทรายนวดกับน้ำเกลือจนเหนียว ผสมเนื้อปลาที่นวดแล้วกับน้ำพริกแกง พอเข้ากันใส่ไข่จนวดจนเข้ากันดี ใส่หน่อกะลา ลงดลูกให้เข้ากัน ปั้นส่วนผสมให้กลม แล้วกดให้บางขนาดประมาณ 1/4 นิ้ว นำไปทอดพอสุกในน้ำมัน ใช้ไฟกลาง

อาจาด

น้ำตาลทราย น้ำส้มสายชู น้ำสะอาด เกลือป่น พริกชี้ฟ้าเหลือง กระเทียม ถั่วลิสงป่น แดงกวา ผักชี

