

แกงโห้ะเอ๊ะ

แกงโห้ะเอ๊ะ อาหารพื้นบ้านของคนหาดสองแคว ที่มีตั้งแต่บรรพบุรุษ คนหาดสองแควเรียกว่าแกงโห้ะเอ๊ะ มีผักอะไรก็เอามาใส่ หวาอะไรได้ก็เอามาใส่ จะคล้ายๆ กับแกงเขียวหวาน วิธีการทำแกงโห้ะเอ๊ะ เริ่มจากการเตรียมเครื่องปรุง คือ ตะไคร้ หอมแดง กระชาย ปลาย่าง กุ้งแห้ง กะปิหรือปลาร้า พริกไทยดำหรือขาว พริกแห้ง ผักที่ใช้ส่วนใหญ่เป็นผักพื้นบ้านที่หาได้ง่ายตามรั้วบ้านในชุมชนหรือเป็นผักที่มีตามฤดูกาล เช่น ยอดผักทอง ลูกผักทองอ่อนหรือแก่ก็ได้ บวบ เห็ดนางฟ้า ข้าวโพดอ่อนหรือเมล็ดข้าวโพด ใบนางลัก นำเครื่องปรุงทั้งหมดมาโขลกรวมกัน ยกเว้นตะไคร้ที่จะนำไปทุบ หั่นเป็นท่อน ตั้งน้ำให้เดือดใส่ตะไคร้และเครื่องปรุงที่เตรียมไว้ลงหม้อ(ถ้าเป็นหม้อดินจะทำแกงโห้ะเอ๊ะหอม) จากนั้นใส่ผักทอง ปรุงรสชาติตามใจชอบ เมื่อได้รสตามต้องการแล้วจึงใส่ผักลงไป พอสุกจึงใส่ใบนางลัก เราก็จะได้แกงโห้ะเอ๊ะ ที่หอมอร่อยน่ารับประทานด้วยผักปลอดสารพิษ

ที่มา <http://www.hardsongkwae.go.th/th/index.php/media-info/activities/๗๕-info-bestof-food>



ที่มา www.hardsongkwae.go.th