



# ปลาร้า

นำปลามาตัดหัว ตัดครีบ ขูดเกล็ด เอาเครื่องในออก แล้วล้างน้ำสะอาดให้เรียบร้อย เด็ดออก เกลือ ข้าวคั่ว ตลกเคล้าจนเข้าเนื้อ ทิ้งไว้ให้น้ำปิดปากให้แน่น ทิ้งทิ้งไว้ 2 อาทิตย์ พอครบเวลาให้นำเนื้อปลาออกมาใหม่ เทน้ำจากเนื้อปลาออกให้หมด แล้วตลกเคล้ากับเกลือและข้าวคั่วใหม่อีกรอบ ทิ้งไว้อย่างน้อย 2 - 3 เดือน



# ปลาส้ม



นำปลาล้างทำความสะอาด ตัดก้าง เหยือก ใส่ออกให้หมด ลวกน้ำปลาทิ้งไว้ ตักทิ้งก้าง ทูบเนื้อให้นุ่ม ลวกน้ำนำไปล้างน้ำสะอาดจนไม่มีเลือดเหลืออยู่ นำเกลือมาหมัก ทาให้ทั่วตัวปลา ทั้งตัวรวมทั้งขี้ได้ รดหมักในช่องด้วย หมักได้ข้างนอก 3 ชั่วโมง ล้างเกลือออกด้วยน้ำเปล่า ประมาณ 3 รอบ เทน้ำซาวข้าวเทลงไปให้ท่วมตัวปลา แช่ทิ้งไว้ 2 ชั่วโมง แล้วนำไปล้างน้ำสะอาดอีกประมาณ 3 รอบ พักทิ้งไว้ 10-20 นาทีให้ปลาแห้งดี เด็ดกระเทียมโขลกพริกขี้หนู น้ำตาลทราย ตลกเคล้าให้เข้ากันกับตัวปลา นวดไปประมาณ 5 นาที เด็ดข้าวเหนียวนึ่งสุกตลกเคล้าให้เข้ากันดี ใส่ข้าวคั่วลงในช่องปลาด้วย บรรจุลงซองพลาสติกที่ปิดมิดชิด ทิ้งไว้ในอุณหภูมิห้องจนกว่าจะเปรี้ยวดี

# ส้มผัก



นำเนื้อปลาบดที่แช่แข็งเย็นจัด มาผสมตลกเคล้าด้วยเครื่องปรุงส่วนผสมของข้าวคั่ว กระเทียม น้ำตาลทราย นวดจนเหนียว ท่อปลาส้มผักนำไปตองมาเจดให้สะอาด ซ่อนกัน 3 ชั้น พันให้แน่น

สนองพระราชดำรินโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (อพ.สธ.)



# ตำรับการหมักดองท้องถิ่น อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี



# บูรณาการการเรียนรู้การสอน



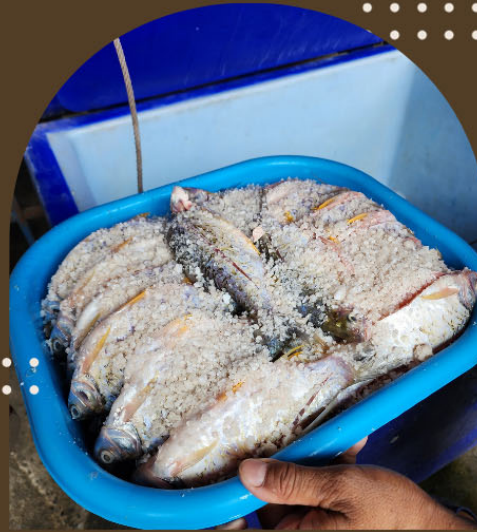
## หน่อไม้ดอง

นำหน่อไม้มาแกะเปลือก ล้างน้ำให้สะอาด  
ชั้นหน่อไม้ให้เป็นชั้นบาง ขยำหน่อไม้เข้ากับ  
เกลือ แล้วบีบน้ำออก ล้างน้ำออก บีบให้  
สะเด็ดน้ำ บรรจุลงในภาชนะดอง เเทน้ำ  
ชาดข้าวหมากผสมกับเกลือให้ท่วมหน่อไม้  
หมักประมาณ 2-3 วัน จะเริ่มมีรสชาติ  
เปรี้ยว



## ชิงดอง

ล้างชิงให้สะอาด ขั้บให้แห้ง ปอกเปลือก ขอบบาง  
ล้างด้วยน้ำเกลือเพื่อลดความเค็มของชิงลง เเทน้ำ  
เกลือได้ 10 นาที ล้างน้ำเกลือให้สะอาด พักไว้ให้  
สะเด็ดน้ำ เติมน้ำตาล เกลือ น้ำส้มสายชู ที่ผ่านการ  
ต้ม บรรจุใส่ภาชนะดองแล้วค่อยๆ เเทน้ำดองใส่ให้  
ท่วมชิง พักไว้ประมาณ 2-3 วัน



## ใบแฉงดอง

ล้างยอดอ่อนใบแฉงให้สะอาด ขั้บให้แห้ง ล้าง  
ด้วยน้ำเกลือ ขยำกับน้ำเกลือและน้ำชาดข้าว  
ล้างน้ำเกลือให้สะอาด พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ  
บรรจุใส่ภาชนะดอง พักไว้ประมาณ 2-3 วัน



## ไส้กรอกเปรี้ยว

โจลกจากผักชีและพริกไทยดำให้ละเอียด เติมน้ำขมิ้นบด  
ติดมัน หน่อหนูแห้งไม่ติดหนังสับละเอียด กระเทียมไทย  
สับละเอียด เกลือป่น น้ำตาลทราย 40สตอชองนางรม  
ผงปรุงรสหมู ผงชูรส ขยำให้ทุกอย่างเข้ากันดี ตวงด้วย  
ข้าวสวยหุงสุก ตลุกเคล้าให้เข้ากัน แต่ไม่ต้องนวดแรง  
บรรจุใส่ไส้หมักเกลือ นำไส้กรอกไปตากแดด หรือไป  
แอดในหม้อไฟรมักได้ ประมาณ 1-2 วัน



## ข้าวหมาก

นำข้าวเหนียวมาล้างน้ำใสติ แช่น้ำไว้ 3-4 ชั่วโมง  
นึ่งข้าวเหนียวให้จนสุก พึ่งลมไฟให้เย็นสนิท จากนั้นนำ  
ไปล้างน้ำสารส้มให้เรียงเป็นเม็ดสวย พักทิ้งไว้ให้  
สะเด็ดน้ำ โรยลูกแป้งที่บดละเอียด ตลุกเคล้าผสมให้  
เข้ากันดี บรรจุใส่ใบตองหรือถ้วยพลาสติก พักทิ้งไว้  
2-3 วัน ในอุณหภูมิห้อง