**ภาคกลาง - น้ำพริกปลาทู**

“น้ำพริกปลาทู ” เป็นเมนูอาหารที่มีการตำน้ำพริก และใส่ปลาทูนึ่งเข้าไปตำร่วมด้วย ปรุงรสให้ออกเผ็ด เปรี้ยว เค็ม รับประทานกับผักสด ผักต้ม นานาชนิดการปรุงน้ำพริกให้อร่อยควรใช้ครก ครกเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการปรุงอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ไทย การตำอาหารด้วยครกจะทำให้อาหารอร่อย เพราะการตำจะทำให้รสชาติและสารต่างๆ ในพืชผักที่ถูกตำออกมา ทำให้ได้รสชาติดีกว่าการใช้เครื่องปั่น

คุณค่าอาหารทางโภชนาการ

น้ำพริกปลาทู เป็นการเอาเนื้อปลาทูลงไปตามผสมในตัวเครื่องจิ้มหรือน้ำพริกโดยตรง ทำให้เราไม่ต้องมีปลาทูเป็นเครื่องเคียง เพราะฉะนั้นน้ำพริกปลาทูจานนี้ ก็จะรับประทานร่วมกับผักชนิดต่างๆ เป็นหลัก ตัวน้ำพริกก็จะอุดมไปด้วยโปรตีน แล้วปลาทู เป็นแหล่งที่ดีของโปรตีน มีโอเมก้า 3 และไอโอดีน ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการบำรุงสมอง โปรตีนในปลาเป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย เมื่อรับประทานร่วมกับผักหลายชนิด ส่วนใหญ่ก็จะเป็นผักสดหรือผักต้มเท่านั้นเอง ซึ่งผักสดก็จะประกอบไปด้วย มะเขือ อาจจะมีมะเขือหลากหลายชนิด เช่น มะเขือเปราะ มะเขือม่วง หรือมะเขือต่างๆ ที่มีในท้องถิ่น นอกจากนั้นก็ยังมี ผักบุ้ง ซึ่งผักบุ้ง เวลาเรากินกับน้ำพริกมักจะนิยมเอาไปลวกให้นิ่ม รสชาติก็จะหวาน เวลารับประทานกับน้ำพริก ก็ค่อนข้างจะรับประทานได้ง่าย เพราะฉะนั้นอาหารจานนี้จึงเป็นอีกจานหนึ่งที่มีประโยชน์ มีสารอาหารครบ 5 หมู่เมื่อรับประทานร่วมกับข้าว ข้อควรระวังคือ อย่าทำให้รสจัดมากเกินไป เช่น เค็มจัด เปรี้ยวจัดหรือเผ็ดจัดเกินไป เพราะว่าไม่เป็นผลดีต่อระบบลำไส้หรือกระเพาะอาหาร นอกจากนี้ รสเค็มจัดก็จะมีผลต่อการเพิ่มความดันโลหิต ดังนั้นคนที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ก็ควรที่จะระวังในเรื่องนี้ด้วย

**ส่วนผสม:น้ำพริกปลาทู**

วิธีทำน้ำพริกปลาทู

- พริกชี้ฟ้าเขียว 15 เม็ด

- พริกชี้ฟ้าแดง 20 เม็ด

- กระเทียม 70 กรัม

- หัวหอม 100 กรัม

- ปลาทูนึ่งย่าง 7 ตัว

- น้ำต้มสุก ¾ ถ้วยตวง

- เกลือ 1 ช้อนชา

- น้ำมะนาว 3 ช้อนโต๊ะ

- น้ำปลา 1ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำ

1. เผาพริกสด กระเทียม หัวหอม ให้สุกแกะเปลือกกระเทียม หัวหอม

2. ย่างปลาทูนึ่งให้สุกและแกะเอาแต่เนื้อปลา

3. นำพริกที่เผา เกลือ กระเทียม หัวหอมโขลกรวมกัน ใส่เนื้อปลาทูลงโขลกอีกครั้ง ใส่น้ำต้มสุกแล้วคนพอเข้ากัน ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำมะนาว รับประทานคู่กับผักสด ผักลวก

ผักที่ใช้รับประทาน

ผักสด : ถั่วพู แตงกวา มะเขือเสวย

ผักต้ม : ดอกแคต้ม ผักบุ้งต้นขาว ข้าวโพดอ่อน

**ลูกชุบ**

ส่วนผสม

ถั่วเขียวนึ่งสุกบดละเอียด 1 กิโลกรัม

น้ำตาลทราย 2 1/2 ถ้วยตวง

หัวกะทิ (มะพร้าว 400 กรัม) 1 ถ้วยตวง

สีผสมอาหารสีต่างๆ

ส่วนที่ชุบ

วุ้นผง 1 1/2 ช้อนโต๊ะ

น้ำ 2 1 /2 ถ้วยตวง

น้ำตาลทราย 1 ถ้วยตวง

วิธีทำ

ผสมถั่วบด น้ำตาลทราย กะทิ เข้าด้วยกัน ยกขึ้นตั้งไฟ

กวนด้วยไฟอ่อนๆ จนล่อนจับกันไม่ติดกระทะ

พักถั่วกวนไว้ให้เย็น นำมาปั้นเป็นรูปผลไม้ต่างๆตามต้องการ เสียบไม้ไว้

ใช้พู่กันจุ่มสีระบายลงบนขนมที่ปั้น โดยระบายเลียนแบบของจริง ทิ้งไว้ให้แห้งจึงนำไปชุบวุ้น

ผสมวุ้นกับน้ำยกขึ้นตั้งไฟ ให้ละลายก่อนจึงใส่น้ำตาลทราย เคี่ยววุ้นจนข้น

เอาขนมที่ปั้นแล้วเสียบไม้ ลงชุบวุ้นครั้งเดียวให้ทั่ว ทิ้งไว้จนแห้งแล้วชุบอีก ทำเช่นนี้ประมาณ 3- 4 ครั้ง จะชุบแต่ละครั้งต้องให้เย็น วุ้นแข็งตัวก่อนทุกครั้ง

เมื่อวุ้นแข็งจึงเอาไม้เสียบออก ตกแต่งด้วยก้านและใบให้สวยงาม