**ภาคอีสาน**

หมกปลา เป็นอาหารอีสานที่คล้ายห่อหมกในภาคกลาง แต่ถ้าขึ้นชื่อว่าอาหารอิสานแล้วจะเป็นอาหารที่ทำง่าย รวดเร็ว และไม่ใส่กะทิ และต้องคงเอกลักษณ์ของอาหารอีสาน คือ ต้องมีกลิ่นปลาร้าเป็นส่วนผสม

เคล็ดลับหมกปลา

จะอร่อยต้องนึ่งปลาอย่าให้คาว การนึ่งหมกปลาต้องต้มน้ำจนเดือดก่อนแล้วค่อยใส่หมกปลา มิฉะนั้น จะคาว กินไม่อร่อย เพียงง่ายๆ เท่านี้ ก็ได้เมนูอาหารอีสานอีกเมนูหนึ่งไว้รับประทานกันค่ะ

คุณค่าอาหารทางโภชนาการ

การนึ่ง เป็นวิธีประกอบอาหารอย่างหนึ่งซึ่งเป็นที่นิยมเช่นกันในภาคอีสานคือ ซึ่งก็จะเห็นว่าเป็นวิธีปรุงอาหารที่เราไม่ต้องใช้ไขมันในการประกอบอาหารเหมือนกับการปรุงอาหารประเภท การผัด หรือทอด ซึ่งก็น่าจะเหมาะกับคนในยุคนี้ ที่ต้องควบคุมปริมาณการบริโภคไขมัน อาหารอย่างเช่น เมนูหมกปลา ก็มีการใช้สมุนไพร เช่น ตะไคร้ ใบแมงลัก นอกจากความเป็นสมุนไพรแล้ว ยังมีคุณสมบัติในการดับคาวปลาได้ด้วย เมื่อนำมาปรุงแต่งในลักษณะนี้ ก็จะทำให้มีกลิ่นหอมตามธรรมชาติจากสมุนไพร และการที่มีการใช้สมุนไพรดังกล่าวนี้ช่วยให้ลดการปรุงรสเค็มลงได้บางส่วน อาหารลักษณะปลาต่างๆ ที่มาปรุงอาหาร จะทำให้ผู้บริโภคได้รับโปรตีนจากเนื้อปลาและเป็นโปรตีนที่ย่อยง่ายเหมาะกับคนทุกวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุที่อาจจะเคี้ยวเนื้อสัตว์ชนิดอื่นๆได้ไม่ค่อยสะดวกแล้ว หรือแม้แต่เด็ก ที่มีการรณรงค์บอกว่ารับประทานปลาแล้วจะทำให้ฉลาด แต่ถ้าจะให้เด็กรับประทานก็คงจะต้องระมัดระวังในเรื่องของก้าง ส่วนเครื่องเทศอื่นๆ เราจะเห็นว่าใส่อยู่ในชุดอาหารอีสานรวมทั้งเมนูนี้ก็คือ พริก บางท่านอยากทราบว่าการรับประทานพริก พริกมีประโยชน์อะไรบ้าง ความจริงพริกนี้มีจุดเด่นคือ มีเบต้าแคโรทีนค่อนข้านสูง แต่แน่นนอน เราคงต้องคาดหวังพึ่งการกินเบต้าแคโรทีนเพื่อเป็นแหล่งวิตามินเอ แต่พริกที่เรารับประทานเรารับประทานในปริมาณที่น้อย แต่ตัวพริกเองมีคุณสมบัติช่วยทำให้เราเจริญอาหารถ้าใส่ในปริมาณที่เหมาะสมพอสมควร ดังนั้นเมนูนี้ ก็น่าจะเป็นอีกเมนูหนึ่งที่น่าส่งเสริมสำหรับผู้ดูแลสุขภาพหากเราไม่ปรุงรสให้เค็มเกินไป ซึ่งขณะนี้ เรื่องเค็มเป็นจุดเน้น เพราะยุคนี้เป็นยุคที่จะส่งเสริมสุขภาพด้วยการรณรงค์ให้รับประทานกินอาหารที่มีประโยชน์ ดังนั้น ก็จะต้องระมัดระวังในส่วนประกอบอื่นที่ไม่ควรมากเกินไป ไม่ว่าไขมัน เกลือ เป็นต้น เพราะเป็นการป้องกันไม่ให้มีปัญหาโรคต่างๆ ตามมา

ส่วนประกอบเครื่องปรุงหมกปลา

วิธีทำหมกปลา

- ปลากรด 335 กรัม

- หอมแดง 42 กรัม

- ตะไคร้ (ซอย)14กรัม

- ต้นหอม (หั่นเป็นท่อน ๆ) 63กรัม

- ใบแมงลัก 10 กรัม

- พริกแห้ง (แช่น้ำ) 2 กรัม

- พริกสด 6 กรัม

- กระเทียม 10 กรัม

- เกลือ 1 กรัม

- น้ำปลาร้า 30 กรัม

- น้ำตาลทราย 5 กรัม

- ใบตองใช้สำหรับหมกปลา

1.เริ่มจากทำเครื่องแกง หมกก่อนโดยเอาตะไคร้ พริกแห้ง หอม กระเทียม มาโขลกรวมกันให้ละเอียด

2.พอละเอียดดีแล้ว นำปลาใส่ลงไปในครกเติมเกลือเล็กน้อย น้ำตาลทราย น้ำปลาร้า ใส่โขลกคลุกเคล้าเครื่องปรุงให้เข้ากับปลา

3.เมื่อคลุกเคล้าได้ที่ก็เอา ต้นหอม ใส่ลงไปอีก คลุกเคล้ากันอีกให้ทั่ว

4.เสร็จแล้วก็ตักใส่ใบตองที่เตรียมไว้แล้ว โรยพริกกับใบแมงลัก แล้วห่อใบตองให้เสร็จ แล้วนำไปนึ่งในซึ้ง ประมาณ 30 นาที

5.พอสุกก็ยกลง นำมาแกะออกจากใบตองใส่จาน รับประทานร้อน ๆ กับข้าวเหนียว หรือข้าวเจ้าก็ได้ รับประทานคู่กับผักสดและอาหารชนิดอื่นๆร่วมด้วยก็ได้ ไม่ผิดกติกาค่ะ

ข้าวโป่ง

ส่วนผสม

1. ข้าวเหนียวสุก (ข้าวใหม่)

2. น้ำตาลทราย

3. ไข่ไก่ต้มสุก

4. น้ำมันหมู

5. งาดำ

ขั้นตอน / วิธีทำ

1. นำข้าวเหนียวสุกใส่ครกกระเดื่องตำให้ละเอียด ผสมน้ำตาลทราย และงาดำ ตำต่อไปจนข้าวเหนียวสุกผสมกับน้ำตาลเป็นเนื้อเดียวกัน พักไว้

2. นำไข่ไก่ต้มสุกเลือกเฉพาะไข่แดงผสมกับน้ำมันหมูเป็นเนื้อเดียวกัน นำไปทาบาง ๆ บนแผ่นพลาสติก นำแป้งจากข้อ 1 ปั้นเป็นลูกกลม ๆ ประมาณไข่ไก่ วางลงบนแผ่นพลาสติกแล้วใช้ไม้รีดให้เป็นแผ่นบาง ๆ มน ๆ แล้วลอกออกจากแผ่นพลาสติก นำไปผึ่งแดดประมาณ 1 วัน สามารถเก็บไว้รับประทานได้ 3 สัปดาห์

3. ย่างด้วยไฟอ่อน ๆ แป้งข้าวโป่งจะค่อย ๆ พองออก ลักษณะสีน้ำตาลอ่อนผสมสีขาว ให้รสชาติหอมหวาน