**แกงป่าหมู เมนูอาหารพื้นบ้าน** ทำทานง่าย สไตล์พ่อบ้านมือใหม่

 เมื่อสถานการณ์โรคร้าย Covid-19 เข้ามาเยือน ความไว้เนื้อเชื่อใจในการซื้ออาหารตลาดนัดมาทานนั้นก็คงจะไม่ดีเสียเท่าไร จึงทำให้ใครหลายคน หันมาจับหม้อ จับตะหลิว ลงทุนทำอาหารกันเองแล้ว วันนี้ผมมี**เมนูอาหารพื้นบ้าน** มานำเสนอ นั่นก็คือ **แกงป่าหมู**

**วัตถุดิบ แกงป่าหมู**

1. เนื้อหมูหั่นชิ้นประมาณ 200 กรัม
2. น้ำพริกแกงเผ็ด 1 ช้อนโต๊ะ
3. ใบกะเพรา 1 กรัมประมาณ 3 กิ่ง
4. มะเขือเปราะ ประมาณ 7 ลูก
5. พริกชี้ฟ้า ประมาณ 5 เม็ด
6. แครอท 1 หัวแบ่งเป็น 1 ส่วน 4 ของแครอท
7. ถั่วฝักยาว ประมาณ 5 เส้น
8. ข้าวโพดอ่อนประมาณ 6 ฝัก
9. น้ำปลา
10. เกลือ
11. น้ำตาลทราย

**วิธีทำ แกงป่าหมู**

1. หั่นเนื้อหมูเป็นชิ้น ชิ้นพอดีคำ ประมาณ 200 กรัม
2. หั่นมะเขือเปราะออกเป็นสี่ชิ้น แล้วล้างน้ำไว้ ขอแนะนำว่าอย่าหั่นมะเขือเปราะค้างคืนไว้นะครับ เพราะจะทำให้มะเขือเปราะดำ
3. หั่นพริกชี้ฟ้าเป็นแนวขวาง แล้วคว้านเมล็ดออก แช่น้ำไว้
4. หั่นแครอท เป็นลักษณะลูกเต๋าเล็กๆ ขนาดน่าทาน
5. หั่นถั่วฝักยาว
6. หั่นข้าวโพดอ่อน
7. ตั้งน้ำประมาณ 600 มิลิลิตรให้เดือด
8. ใส่เนื้อหมูลงไป ระหว่างที่ใส่เนื้อหมูแล้วรอเนื้อหมูสุก หากมีฟองอากาศ ก็ให้ช้อนฟองออกด้วยนะครับ
9. เมื่อหมูสุก เราก็ใส่น้ำพริกแกงเผ็ดลงไป ปริมาณ 1 ช้อนโต๊ะ คนให้น้ำพริกแกงเผ็ดละลายไปกับน้ำ
10. ปรุงรสด้วยเกลือเพียงหยิบปลายมือ น้ำปลา น้ำตาลเล็กน้อย ปรุงรสชาติให้กลมกล่อม หากไม่เผ็ดก็ให้เติมน้ำพริกแกงเผ็ดลงไปอีกนิดหน่อย
11. ใส่พริกชีฟ้าที่หั่นไว้แล้วลงไป
12. ใส่แครอทที่หั่นเป็นลูกเต๋าลงไป
13. ใส่มะเขือเปราะลงไป มะเขือเปราะนี้หากต้องการทานแบบนิ่มให้ใส่มะเขือเปราะ ปิดฝาทิ้งไว้สักพักแล้วค่อยปิดเตาแก๊ส แต่หากอยากทานมะเขือเปราะหวานกรอบเมื่อใส่ไปแล้วก็ปิดแก๊สแล้วปิดฝาได้เลย

 เป็นอย่างไรกันบ้างครับ **เมนูอาหารพื้นบ้าน** **แกงป่าหมู** เมนูที่สามารทำทานเองได้ ด้วยวัตถุดิบที่สามารถหาซื้อได้ตามท้องตลาดทั่วไป เป็นเมนูที่ลองทำทานเองได้ง่ายในช่วงโควิค กักตัวแบบนี้ เพราะเราไม่สามารถรู้ได้เลยว่าใครจะมีเชื้อโรคร้ายอยู่บ้าง