



เงินลงทุน

ค่าอุปกรณ์ประมาณ 3,000 บาท ทุนค่าวัตถุดิบขึ้นอยู่กับปริมาณการทำ

รายได้

2,500บาท /ทุน 1,500 บาท (ขายชิ้นละ 20 บาท)

วัสดุ/อุปกรณ์

เครื่องบด กระดาษมันสแตนเลส มีด ครก เขียง เต้าแก๊ส กระทะ ตะหลิว หม้อ กระทะทองเหลือง

วัตถุดิบ

ปลาจิ้งจั้ง/เนื้อปลาทะเลอย่างหั่นเป็นชิ้นเล็ก 5 กิโลกรัม ไตปลาทู 2 กิโลกรัม เม็ดมะม่วงหิมพานต์อบแห้ง 1 กิโลกรัม น้ำ 4 ถ้วย ตวง พริกขี้หนูแห้ง ตะไคร้ ข่า หอมแดง กระเทียม ขมิ้น ลูกมะกรูด ใบมะกรูด พริกไทยดำ กะปิ เกลือ น้ำตาล

วิธีทำ

1. นำตะไคร้ ข่า และผิวมะกรูดมาหั่น จากนั้นนำพริกขี้หนูแห้ง ขมิ้น ผิวมะกรูด กระเทียม หอมแดง พริกไทยดำมาผสมกันในอัตราส่วนที่ต้องการ นำส่วนผสมทั้งหมดมาเข้าเครื่องบด
2. ตักส่วนผสมที่ละเอียดแล้วออกมาใส่ครก ใส่กะปิ โขลกให้เข้ากันจนเป็นเนื้อเดียวกันพักไว้ และนำปลาจิ้งจั้งมาบด
3. เทไตปลาทูลงในหม้อใส่น้ำพอสมควร ใส่ข่าทุบ 1 แฉก ตะไคร้ ทุบ 2-3 ต้น ใบมะกรูดฉีก 5 ใบ (เพื่อดับกลิ่นคาวไตปลา) เสร็จแล้วกรองเอาเฉพาะน้ำ
4. นำน้ำพริกเครื่องแกง 4 กิโลกรัม มาละลายกับน้ำที่เตรียมไว้ และนำไตปลาทูมาใส่ในกระทะตั้งไฟความร้อนปานกลาง พอน้ำเดือดใส่ปลาจิ้งจั้งบด ใบมะกรูดฉีกแล้วคนไปเรื่อย ๆ

5. ใส่เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ที่ตัวกรอบแล้ว ชิมรสให้พอดี (ถ้าเค็มไปใส่น้ำตาล ถ้าจัดให้ใส่เกลือหรือปลาเค็มป่น) คนต่อไปจนแห้ง ยกลงทิ้งไว้ให้เย็นบรรจุใส่ภาชนะเพื่อจำหน่าย

ผัก/เครื่องเคียง

สะตอ แตงกวา ถั่วงอกขาว ขมิ้นขาว มะเขือ ฯลฯ

ตลาด/แหล่งจำหน่าย

ร้านค้าทั่วไป ตลาดนัดตามหมู่บ้านจัดสรร ออกบูธในซูเปอร์มาร์เก็ต/ห้างสรรพสินค้า

ข้อแนะนำ

1. การทำเครื่องแกงควรใช้วัตถุดิบที่สดใหม่ จะช่วยเพิ่มกลิ่นแกงให้น่ารับประทานยิ่งขึ้น
2. สามารถใส่ไว้ในตู้เย็นช่องอุณหภูมิที่เหมาะสม จะเก็บได้นาน 1-2 เดือน

แหล่งข้อมูล

กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม, ถนนมิตรไมตรี ดินแดง กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0-2354-0088, 0-2354-0085 โทรสาร 0-2245-0087-88

<http://www.doe.go.th/vgnew/careersinfo/index.asp>