

แกงปลี



หัวปลี คือส่วนช่อดอกของต้นกล้วย อันประกอบด้วยดอกจริงที่จะถูกหุ้มอยู่ภายในด้วยใบประดับสีแดงขนาดใหญ่ ลักษณะเป็นกาบซ้อนกันจนสุดปลายช่อ คล้ายดอกบัวตูม เมื่อดอกเพศเมียเจริญเป็นผลโดยที่ไม่ต้องได้รับการผสมเกสร จนเป็นกล้วยหวีเล็ก ๆ หรือที่เรียกกันว่า “กล้วยตีนเต่า” ชาวสวนก็จะตัดปลีที่ปลายช่อทิ้ง เพื่อไม่ให้แย่งอาหารที่จะไปเลี้ยงผลกล้วย ทั้งยังเป็นการป้องกันการสะสมเชื้อโรคของเครือกล้วยด้วย

ปลีกล้วยที่ตัดไปก็ไม่ได้ทิ้งเปล่า เพราะเนื้อขาวนวล กรูบกรอบรสฝาดมันของหัวปลีสอด เข้ากันได้ดีกับอาหารจานเด็ดอย่างผัดไทยหรือขนมจีนน้ำยา ส่วนหัวปลีลวก เนื้อหวานมันปนฝาด เคี้ยวนุ่มชุ่มฉ่ำ นิยมกินเป็นผักเหนาะจิ้มน้ำพริก นอกจากนี้ยังดัดแปลงไปทำยำ แกง ต้มกะทิ ต้มยำ ท่อหมก ทอดมันหัวปลี หรือชุบแป้งทอดให้รสชาติอร่อยเปี่ยมคุณค่าไม่แพ้ผักชนิดอื่น แถมยังมีข้อดีที่ตรงที่เป็นผักปลอดสารพิษ เพราะกล้วยเป็นพืชที่ไม่ต้องใช้สารเคมีใด ๆ ในการปลูก

คุณค่าที่ร่างกายจะได้รับจากการกินหัวปลี 100 กรัม ก็เช่น เส้นใยอาหาร 0.8 กรัม แคลเซียม 28 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 40 มิลลิกรัม และวิตามินซี 25 มิลลิกรัม สรรพคุณทางยาของหัวปลีที่คนโบราณว่าไว้ก็คือ บำรุงน้ำนมของแม่วัยอ่อนที่อยู่ในช่วงให้นมบุตร รักษาโรคกระเพาะ และแก้ร้อนใน ยางจากปลีกล้วยก็ใช้รักษาแผลสดหรือทาบริเวณที่แมลงกัดต่อยได้ นอกจากนี้ นักวิจัยชาวอินเดียยังพบว่า หัวปลีมีคุณสมบัติในการลดระดับน้ำตาลในเลือดด้วย

หัวปลีที่ว่ากันว่าอร่อยที่สุด คือหัวปลีของกล้วยป่า แต่หาได้ยาก รองลงมาคือหัวปลีของกล้วยที่ยังไม่ตกเครือ โดยเนื้อแน่นและกรอบหวานกว่าหัวปลีของกล้วยที่ตกเครือไปแล้ว แต่น้อยคนนักที่จะยอมเสียกล้วยทั้งเครือเพื่อแลกกับหัวปลี โดยทั่วไปนิยมกินกันมากก็คือหัวปลีของกล้วยน้ำว้า เพราะรสฝาดน้อยและหาได้ง่าย

วิธีการเตรียมหัวปลีก่อนนำไปปรุงอาหาร คือให้ลอกกาบสีแดงข้างนอกออก จนถึงกาบสีขาวนวล ผ่านครึ่งตามยาว นำไปแช่ในน้ำมะนาวหรือน้ำส้มสายชูเจือจาง เพื่อไม่ให้หัวปลีสีคล้ำจนไม่น่ากิน จากนั้นฉีกเนื้อกลางทิ้งและดึงดอกที่แก่ออก

ที่มา: <https://prayod.com/หัวปลี-banana-blossom/>

ส่วนผสม

1.	หัวปลีอ่อน	1	หัว
2.	ซีโครงหมูสับ	300	กรัม
3.	มะเขือเทศลูกเล็ก	5	ลูก
4.	ชะอมเด็ด	1/2	ถ้วย
5.	ชะพลูหั่นหยาบ	1/2	ถ้วย

เครื่องแกง

1.	พริกชี้ฟ้า	7	เม็ด
2.	กระเทียม	5	กลีบ
3.	หอมแดง	2	หัว
4.	ตะไค้	1	ช้อนโต๊ะ
4.	กะปิ	1	ช้อนชา
5.	เกลือ	1	ช้อนชา
6.	ปลาร้าสับ	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำ

- ล้างหัวปลีให้สะอาด แกะเอาเฉพาะส่วนที่รับประทานได้ หั่นเป็นแว่นแช่น้ำไว้บิบบมะนาวใส่เล็กน้อยเพื่อไม่ให้หัวปลีดำ
- นำซีโครงหมูล้างทำความสะอาด แล้วสับเป็นท่อน
- โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียด
- ต้มน้ำ พอเดือด ละลายเครื่องแกงในน้ำเดือด
- ใส่ซีโครงหมู ต้มจนหมูนุ่ม
- ใส่หัวปลี ต้มจนหัวปลีนิ่ม
- ใส่มะเขือเทศ ใบชะพลู และชะอม คนให้เข้ากัน พอผักสุก ปิดไฟ