



กิจกรรมภูมิปัญญาท้องถิ่น

เทศบาลตำบลมายอ อำเภอมายอ จังหวัดปัตตานี

กิจกรรมภูมิปัญญาท้องถิ่น

หลังเทศกาลฮารีรายอผ่านพ้นไปไม่นาน เรื่อก็เริ่มจับหมีกได้ ส่วนใหญ่คือหมีกสาว ไม่ใหญ่นัก หมีกขนาดนี้ชาวกรุงชอบนำไปยัดไส้ใส่แกงจืด ชาวปลายด้ามขวานก็นิยมนำมายัดไส้เช่นกัน เพียงแตกต่างกันที่ไส้และวิธีทำ ชาวบ้านมักเรียกว่า "หมีกจุกเหนียว" แต่ในหมู่ชาวมุสลิมที่นับถืออิสลามจะเรียกเมนูนี้ว่า "ตูปะซุดง" ตูปะ หมายถึง ข้าวเหนียว ซุดง หรือ โขดง หมายถึง หมีก เมื่อนำมารวมกันความหมายคือ "หมีกยัดไส้เหนียว" นิยมทำกันในเทศกาลถือศีลอดหรือบุญประเพณีสำคัญเป็นเมนูที่ทำง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน แต่ความอร่อยมีมากมาย ยามที่ได้กินลงไป หมีกสด ๆ เมื่อได้ปรุงอาหารถือว่ามีความอร่อยอยู่แล้ว แต่ยิ่งจะอร่อยขึ้นเมื่อได้ปรุงเมนูนี้ ตามมาชมกันได้เลยครับ

ส่วนผสม ตูปะซุดง

๑. ปลาหมีกกล้วยสด ๑ กก
๒. น้ำตาลมะพร้าว ๑ ๑/๒ แว่น
๓. กะทิแยกหัวหาง ๑/๒ กก
๕. เกลือ ๒ ช้อนชา
๖. ตะไคร้ทุบและหั่นเป็นท่อน ๓ ต้น หรือใบเตย ๓ ใบ (มีดรวมกัน)
๗. ข้าวเหนียวแช่น้ำ ๓-๕ ชั่วโมง ๒๐๐ กรัม
๘. ผงปรุงรสเล็กน้อย
๙. ไม้กลัด



ขั้นตอนการทำ

๑. ล้างข้าวเหนียวและแช่ทิ้งไว้ ๓-๕ ชั่วโมง (ถ้าแช่นานเวลาต้มจะสุกไวขึ้นและข้าวก็นุ่มกว่า) หลังจากแช่ข้าวเหนียวได้ที่แล้วเทใส่ตะกร้าตาถี่ให้สะเด็ดน้ำพักไว้ (เก็บน้ำแช่ข้าวเหนียวไว้ล้างปลาหมึกเพื่อดับกลิ่นคาว)
๒. ล้างปลาหมึกด้วยน้ำข้าวล้างออกหนังและแยกหัวและตัว ปากและตาตัดทิ้ง พักให้สะเด็ดน้ำ
๓. เทหัวกะทิใส่กระทะตามด้วยข้าวเหนียวปรุงรสด้วยเกลือ น้ำตาลมะพร้าวครึ่งแวน ผัดให้ข้าวดูดซึมหัวกะทิพอแห้งๆไม่ต้องถึงกับข้าวสุก ตักออกมาพักให้เย็น
๔. นำข้าวที่ผัดกับกะทิที่เย็นแล้วมาตักกรอกและยัด ๆ ใส่ตัวปลาหมึกให้แน่น (แต่อย่าให้แน่นมากเวลาต้มตัวปลาหมึกจะแตก)
๕. นำหนวดปลาหมึกมายัดปิด ใช้ไม้กลัดโดยเสียบจากด้านข้างให้ทะลุไปถึงอีกด้านเพื่อไม่ให้ข้าวเหนียวล้นออกมาเวลาต้ม
๖. นำน้ำตาลมะพร้าวมาสับและใส่กระทะลงไปเคี่ยวใช้ไฟอ่อนๆและหมั่นคนจนเป็นสีน้ำตาลไหม้ตามภาพ (เวลาต้มเคี่ยวจะได้หอมกลิ่นน้ำตาลและสีเข้มสวยแต่อย่าให้ถึงกับไหม้นะคะจะเหม็นไหม้และขม) ค่อย ๆ เทกะส่วนหางลงไป คน ๆ ให้เข้ากันตามด้วยตะไคร้หรือใบเตยปรุงรสด้วยเกลือและผงปรุงรสเล็กน้อย
๗. พอกะทิเดือดค่อย ๆ วางปลาหมึกลงไปจนหมดไม่ต้องคนเพราะกลัวส่วนหัวจะหลุด ถ้าน้ำกะทิไม่ท่วมปลาหมึกเติมเล็กน้อย ปิดฝาและต้มเคี่ยวไฟอ่อน ๆ ไปจนน้ำงวดและข้าวสุก ปิดไฟ
๘. นำปลาหมึกมาตัด ๆ เป็นชิ้น ๆ พร้อมราดน้ำซอสที่เหลือในหม้อเล็กน้อย

ภาพกิจกรรมในการทำตุ๋น



