

หลักการและเหตุผล

ปลากรอบ ปลาสามารถนำไปประกอบอาหารได้หลายชนิด การทำปลากรอบเป็นการแปรรูปอาหารผลิตภัณฑ์จากปลา เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่ม ดังนั้นชาวประมงซึ่งประกอบอาชีพประมง ชาวบ้านจึงนิยมทำปลากรอบกินโดยทั่วไป และมีรสชาติอร่อย จึงมีผู้นำไปประกอบอาชีพเป็นธุรกิจในครัวเรือนทำให้ชาวประมงมีรายได้เพิ่มขึ้น เป็นที่ถูกต้องของผู้รับประทาน ทุกคนยอมรับอาหารชนิดนี้ของชาวประมง จึงเป็นที่เรียกติดปากจนถึงทุกวันนี้ว่า “ปลากรอบประมง”

โรงเรียนชุมชนวัดตะเคียนงาม ได้ตระหนักถึงความสำคัญของอาหารในท้องถิ่น ครอบครัวยุคสมัยปัจจุบันได้แก่ได้ ด้วยการให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการทำทุกขั้นตอนและลงมือปฏิบัติจริง โดยมีวิทยากรท้องถิ่นเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ นักเรียนสามารถ ปฏิบัติจนสามารถประกอบเป็นอาหารนำมารับประทานได้

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. เป็นอาหารที่มีประโยชน์ ที่มีสารอาหารประเภทโปรตีนสูง วิตามิน
2. นำไปประกอบเป็นอาชีพเพิ่มรายได้
3. เป็นการแปรรูปอาหารเพื่อเพิ่มมูลค่า

ภาพกิจกรรมการเรียนรู้



วิทยากรท้องถิ่น

นางรพีพรรณ วิเชียรฉาย

ครูที่ปรึกษากิจกรรม

1. นางสาวสำรวม ตระกูลดี
2. นางพัชฌณ สุขสำราญ



สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาระยอง เขต 2



BEST PRACTICE



ปลากรอบตะเคียนเลิศรส



เครื่องปรุง

1. ซอส
2. น้ำตาล
3. ผงฟู
4. น้ำมันหอย
5. พริกป่น
6. แป๊ะแซ
7. งาขาว
8. ปลา



อุปกรณ์

1. หม้อ
2. ตะแกรง
3. กระทะ
4. เต้าแก๊ส
5. หม้ออบ
6. ไม้พาย



วิธีการทำ



1. นำปลากระตักมาต้มใส่เกลือเล็กน้อย แล้วนำไปตากให้แห้ง



2. นำปลาตัวใหญ่ที่ตากแห้งแล้วมาฉีกเป็นสองซีก
3. นำปลาไปแช่น้ำที่ผสมโซเดียมไบคาร์บอเนต (ผงฟู) เพื่อให้ปลาฟูตอนนำไปทอด แช่ประมาณ 5-6 ชั่วโมง แล้วนำไปตากแดดอีกครั้ง



4. นำปลามาใส่ตะแกรงร่อนเอาส่วนหัวและเศษผงออก



5. นำปลามาทอดโดยใช้น้ำมันปริมาณมาก และให้ร้อนจัด ใส่ปลาลงไปพอลาลอยขึ้นรีบตักขึ้นพักในหลัวไม้ไผ่ ผึ่งลมให้เย็น



6. ประุงน้ำสามรสที่มีส่วนผสมคือ ซอส น้ำตาลทราย พริกป่น แป๊ะแซ น้ำมันหอย น้ำสะอาดเล็กน้อย ตั้งไฟเคี่ยวจนได้ที่ นำปลาที่ทอดไว้ลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากัน



7. นำปลาใส่หม้ออบอีกครั้ง ใช้อุณหภูมิ 80 องศาเซลเซียส เวลา 1 ชั่วโมง หลังจากนั้นนำออกจากหม้ออบ พร้อมรับประทานได้

