

## แกงฮังเล

### เครื่องปรุง

|                         |               |          |
|-------------------------|---------------|----------|
| เนื้อหมูสันนอก          | 1             | กิโลกรัม |
| หมูสามชั้น              | 500           | กรัม     |
| ผงแกงฮังเล หรือผงกะหรี่ | 1             | ช้อนโต๊ะ |
| จิงสัดหั่นเป็นเส้นบาง   | $\frac{1}{4}$ | ถ้วย     |
| กระเทียมปอกเปลือก       | $\frac{1}{4}$ | ถ้วย     |
| น้ำมะขามเปียก           | 3-4           | ช้อนโต๊ะ |
| ซีอิ๊วดำ                | 1             | ช้อนโต๊ะ |
| น้ำ                     | 4             | ถ้วย     |

### เครื่องแกง

|                                       |   |          |
|---------------------------------------|---|----------|
| พริกแห้ง                              | 5 | เม็ด     |
| ข่าหั่นละเอียด                        | 1 | ช้อนชา   |
| ตะไคร้หั่นบาง                         | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| กระเทียมปอกเปลือกหั่นเล็ก             | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| หอมแดงปอกเปลือกหั่นบาง                | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| กะปิ                                  | 1 | ช้อนชา   |
| เกลือป่น                              | 1 | ช้อนชา   |
| โขลกเครื่องแกงทั้งหมดรวมกันให้ละเอียด |   |          |

### วิธีทำ

1. หั่นหมูทั้งสองอย่างเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม 2 x 2 นิ้ว เคล้าด้วยซีอิ๊วดำ
2. เคล้าเครื่องแกงกับหมูเข้าด้วยกัน หมักไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง
3. ใส่หมูลงในหม้อ ใช้ไฟอ่อน ๆ ผัดพอหมูตึงตัว ใส่น้ำลงในหม้อ ปิดฝา ตั้งเคี่ยวไปเรื่อย ๆ

4. ใส่ขิงซอย กระเทียมที่ปอกเปลือกเป็นกลีบ ใส่ผงแกงฮังเลหรือผงกะหรี่ ตั้งเคี่ยวจนหนึ่ม และน้ำงวด
5. ปรงรสด้วยน้ำมะขามเปียก ชิมรสให้ได้ 3 รสเปรี้ยว เค็ม เผ็ด ถ้าอ่อนเค็มให้เค็มเกลือ

ลักษณะของแกง น้ำแกงควรจะข้นคล้ายแกงมัสมั่น ใช้เป็นอาหารหลัก บางตำราจะใส่กระท้อนลงในแกง โดยหั่นเป็นชิ้นหนา หรือหั่นสี่เหลี่ยมขนาด 1 นิ้ว หรือบางตำราจะใส่สับปะรดหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม 1 x 1 นิ้ว

แกงฮังเลเป็นแกงของพม่า แพร่หลายเข้ามาทางภาคเหนือ พม่าเจ้าของตำรับจะรับประทานแกงฮังเลกับกล้วยไข่