



กระดานข่าวงานวิจัยใช้ได้จริง :

พืชอาหาร พืชสมุนไพร

บุกอีรอก

กลุ่มวิจัยพฤกษศาสตร์และพืชผักสวนครัว
สำนักคุ้มครองพันธุ์พืช กรมวิชาการเกษตร
ประจำเดือนกรกฎาคม ๒๕๖๕

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Amorphophallus brevispathus* Gagnep.
วงศ์ : ARACEAE

ลักษณะทั่วไปของบุกอีรอก

ไม้ล้มลุกข้ามปี มีเหง้าใต้ดิน ใบเดี่ยว ก้านใบยาวกลมและอวบวุ้น ไม่มีแกน ใบมีลายสีเขียว เทา น้ำตาล และดำเป็นจุดพื้นจุดต่าง มีก้านใบย่อยแตกออกจากปลายก้านใบ 2-3 ก้าน และมีใบประดับ 10-120 ใบ ออกเป็นคู่ รูปคล้ายหอก ขอบใบเรียบ ดอกอยู่ตรงปลายก้าน รูปคล้ายดอกหน้าวัว ออกผลเป็นกลุ่ม รูปทรงกระบอกตั้งขึ้น มีผลย่อยรูปรีจำนวนมาก พบได้ทั่วไป ชอบขึ้นตามริมแม่น้ำ ในพื้นที่โล่ง ทุ่งหญ้า พื้นที่ที่มีความชื้นสม่ำเสมอและฝนตกชุก

การใช้ประโยชน์ : ก้านใบ นำมาทำแกงอีรอก
ขั้นตอนการทำแกงบุกอีรอก
ส่วนผสม

ต้นอีรอก	1	กิโลกรัม
ใบย่านาง (คั้นน้ำ)	2	ถ้วยแกง
น้ำปลาร้า	2	ช้อนโต้
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1	ช้อนชา
พริกสด	10	เม็ด
ตะไคร้	1	ต้น
หัวหอมแดง	5	หัว
ต้นหอม ผักชี		

วิธีปรุง

1. นำอีรอกที่เก็บมาลอกเปลือกนอกออก แล้วหั่นเป็นท่อนตามขนาดที่ต้องการ
2. ตั้งหม้อต้มน้ำเพื่อต้มลวกอีรอกที่หั่นไว้ เมื่อน้ำเดือดเอาอีรอกลงต้ม โดยสังเกตด้วยการจับดูอีรอกที่ต้มว่านิ่มแล้วก็พอ จากนั้นนำอีรอกที่ต้มจนได้ที่ลงแช่ในเย็น ล้างอีรอกออกให้สะอาด แล้วพักไว้
3. เตรียมน้ำย่านางเพื่อใช้แกงอีรอก ด้วยการนำใบย่านางมาคั้นให้ข้นๆ
4. เตรียมเครื่องปรุงที่จะใส่เพื่อปรุงรสชาติ มี น้ำปลาร้า น้ำปลา พริกสด ตะไคร้ หอมแดง กระเทียม ใบผักชี (ใบแมงลัก) หั่นตะไคร้ พริกสด หอมแดงแล้วโขลกละเอียดให้เข้ากัน
5. นำใบย่านางขยี้กับน้ำจนออกเป็นสีเขียวเข้ม แล้วกรองเอาเฉพาะน้ำ นำขึ้นตั้งไฟให้เดือด ใส่ส่วนผสม ตะไคร้ พริกสด หอมแดงที่โขลกละเอียดลงไปคนให้เข้ากันกับน้ำย่านาง
6. ใส่อีรอกที่เตรียมไว้ใส่ลงในน้ำย่านางที่เดือด ปรุงรสด้วยเครื่องปรุงได้รสชาติที่อร่อยถูกใจ ใส่ใบผักชี ผักชีฝรั่ง พร้อมรับประทานกับข้าวเหนียวร้อนๆ



ผู้เรียบเรียงข้อมูล : นายบัณฑิต สอนสุภาพ นักวิชาการเกษตรชำนาญการ
กลุ่มวิจัยอนุสัญญาไซเตสด้านพืช สำนักคุ้มครองพันธุ์พืช กรมวิชาการเกษตร