

# กัมโบ (Gumbo)



## กัมโบ

กัมโบเป็นมากกว่าอาหารจานเดียว มันเป็นวัฒนธรรม ศิลปะ เป็นตัวประสานของชุมชนที่นำครอบครัวและชุมชนมารวมกัน เมนูนี้มีต้นกำเนิดมาจากรัฐลุยเซียนา โดยแสดงถึงการบรรจบกันของวัฒนธรรมที่หลากหลายและประเพณีการทำอาหาร ทำให้เกิดรสชาติและส่วนผสมที่เข้มข้น กัมโบแต่ละหม้อบอกเล่าเรื่องราว สะท้อนถึงประวัติศาสตร์ สิ่งแวดล้อม และผู้คนต้นกำเนิด ตั้งแต่รัฐฝรั่งเศส จนถึงกระเจี๊ยบแอฟริกัน ไปจนถึงผงเนื้อชอคทอว์ ส่วนผสมทุกอย่างล้วนมีส่วนทำให้เกิดความซับซ้อนของอาหารจานนี้ ความมหัศจรรย์ของกัมโบไม่เพียงแต่อยู่ที่รสชาติเท่านั้น แต่ยังอยู่ที่ความสามารถในการนำผู้คนมารวมกัน โดยทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางสำหรับการพบปะสังสรรค์ การเฉลิมฉลอง และอาหารประจำวันของครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นกระเจี๊ยบทะเลที่เต็มไปด้วยกุ้งและปูหรือไก่และไส้กรอก แต่ละชามสัญญาว่าจะเดินทางผ่านภูมิทัศน์การทำอาหารอันอุดมสมบูรณ์ของรัฐลุยเซียนา การเคี้ยวอย่างช้าๆ ของหม้อ เครื่องเทศที่ผสมกัน และความคาดหวังที่จะได้รับประทานเต็มช้อนแรกนั้น ทำให้กัมโบทุกต้นได้รับประสบการณ์ที่พิเศษ ซึ่งเป็นประเพณีอันทรงคุณค่าที่สืบทอดมาจากรุ่นสู่รุ่น กัมโบ เป็นหัวใจและจิตวิญญาณของอาหารลุยเซียนาในหลาย ๆ ด้าน อบอุ่นและเชิญชวนจากทางใต้

## วัตถุดิบกัมโบ

กุ้งสด 2 ½ ปอนด์

ไก่ 1/2 ตัว

ปูสด 6 ตัว

เนย 4 ช้อนโต๊ะ

แป้ง 4 ช้อนโต๊ะ

หัวหอมใหญ่ 1 ½ หัวสับ

พริกเขียว 1 เม็ดสับ
ต้นหอม 3 ต้นพร้อมยอดสับ
กระเทียม 2 กลีบสับละเอียด
คึ่นฉ่ายสับ 1/2 ถ้วย
กระเจี๊ยบสด 1 1/2 ปอนด์ สับ
แฮม 1/4 ปอนด์หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า
เบคอน 2 เส้น
เนื้อตุ๋น 1/2 ปอนด์
หอยนางรม 2 โหลและเหล้า
กระดุกแฮมขนาดเล็ก 1 ชิ้น
มะเขือเทศลูกใหญ่ 2 ลูก ปอกเปลือกและหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า
ใบกระวาน 1 ใบ
โหระพา 1/2 ช้อนชา
พริกป่นเล็กน้อย
พริกไทยดำป่น 1/2 ช้อนชา
น้ำสต็อกหรือน้ำ 3 ถ้วย
เกลือ 2 ช้อนโต๊ะหรือตามชอบ

## วิธีทำกัมโบ

เริ่มต้นด้วยการต้มกึ่งในน้ำเค็มเป็นเวลาห้านาที เมื่อเสร็จแล้วให้สะเด็ดน้ำแต่เก็บไว้ใช้ในภายหลัง ปอกเปลือกและผ่ากึ่งอย่างระมัดระวัง เก็บหัวและเปลือกหอยไว้ รวมกับน้ำที่สำรองไว้ แล้วต้มให้เดือดเป็นเวลา 15 นาที จากนั้นจึงกรอง

ในหม้ออีกใบ ปรงไก่ในน้ำเค็ม เสร็จแล้วก็ลอกหนังออก หั่นเป็นลูกเต๋า และแยกเนื้อออกจากกระดุก เก็บไว้เพื่อใช้ในภายหลัง

ในกระทะ ให้เตรียมรูสตีซึ่มพร้อมเนยและแป้ง เมื่อต้องการทำเช่นนี้ ให้เพิ่มหัวหอม พริกหยวก ต้นหอม กระเทียม และซินฉ่าย ผัดจนนุ่ม ใส่กระเจี๊ยบลงไปแล้วปรุงต่อจนนิ่ม

ใส่ส่วนผสมรูสตีและผักลงในหม้อสตูว์. ใส่น้ำกึ่ง น้ำสต็อกไก่ หนึ่งไก่หั่นเต๋า และเนื้อไก่ลงไป ตรวจสอบให้แน่ใจว่าไม่มีการใช้ความร้อนในระหว่างขั้นตอนนี้

ทอดเบคอนและคันทรีแฮมในกระทะสดจนเป็นสีน้ำตาล สลายเบคอนและผสมกับแฮม จากนั้นใส่ลงในหม้อสตูว์

ปรุงรสเนื้อตุ๋นโดยใช้เครื่องเทศผสม ผัดกับน้ำมันเบคอน แล้วใส่ลงในหม้อสตูว์

ต้มปูเป็นๆ เป็นเวลา 20 นาที จากนั้นใส่น้ำปู กัมปู และมันปูลงในหม้อตุ๋น โดยต้องแยกส่วนที่กินไม่ได้ออก

เพื่อเพิ่มรสชาติ ให้บดเปลือกปูแล้วต้ม กรองของเหลวแล้วผสมกับปูครึ่งหนึ่งและเหล้าหอยนางรมในหม้อสตูว์

ใส่มะเขือเทศ กระดุกแฮม และเครื่องปรุงรสลงในหม้อ หากจำเป็น ให้เติมของเหลวเพิ่มเพื่อให้ครอบคลุมส่วนผสมอย่างเพียงพอ

เคียวส่วนผสมบนเตาเป็นเวลา 1 ครั้งถึง 2 ชั่วโมง โดยต้องคนเป็นครั้งคราว สุดท้ายก่อนเสิร์ฟ 10 นาที ให้ใส่ หอยนางรมและกุ้งที่สงวนไว้ลงไปด้วย ปรับเกลือตามชอบและเสิร์ฟพร้อมข้าวสวยร้อนๆ

## ประวัติกัมโบ

กัมโบ เป็นอาหารจานเด่นจากทางตอนใต้ของอเมริกา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในหลุยเซียน่า เป็นการผสมผสาน วัฒนธรรมที่นำรีนอร์มย์ เช่น ฝรั่งเศส สเปน แอฟริกัน และอเมริกันพื้นเมือง กัมโบ มีรากฐานมาจากประเพณีการทำอาหาร โดยผสมผสานน้ำสต็อกเข้มข้น เนื้อสัตว์หรือหอย สารเพิ่มความข้น และผัก 3 ชนิด ได้แก่ พริกหวาน หอมใหญ่ และคื่นฉ่าย โดยผักทั้งสามนี้จะมีชื่อเรียกว่า 'Holy Trinity' อันเป็นเอกลักษณ์ เชื่อกันว่าชื่อนี้มาจากคำใน ภาษาแอฟริกาตะวันตกที่แปลว่ากระเจี๊ยบ ซึ่งบอกเป็นนัยว่าเวอร์ชันดั้งเดิมใช้กระเจี๊ยบเป็นตัวเพิ่มความข้น เนื่องจากครอบครัวหลุยเซียน่าแต่ละครอบครัวมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว กัมโบจึงให้ความสำคัญกับประเพณีและสัมผัส ส่วนตัวพอๆ กับรสชาติ สตูว์ที่ปรุงเป็นเวลานาน กระเจี๊ยบเป็นอาหารที่สะท้อนถึงจิตวิญญาณของชุมชนและเป็น วัตถุดิบหลักในระหว่างการพบปะสังสรรค์และเทศกาลต่างๆ

## ประโยชน์กัมโบ

### กุ้ง

กุ้งเต็มไปด้วยสารอาหารที่สำคัญ กุ้งเป็นแหล่งโปรตีน วิตามินบี ธาตุเหล็ก และสังกะสีที่ยอดเยี่ยม นอกจากนี้ ยังมีแคลอรีต่ำ ทำให้เป็นทางเลือกที่ดีต่อสุขภาพสำหรับอาหารหลายชนิด

### ไก่

เนื่องจากเนื้อไม่ติดมัน ไก่จึงเป็นแหล่งโปรตีนและวิตามินที่จำเป็นที่ดีเยี่ยม โดยเฉพาะวิตามินบี ซึ่งมีบทบาท สำคัญในการผลิตพลังงานในร่างกาย

### ปู

ไม่เพียงแต่อร่อยเท่านั้น แต่ปูยังอุดมไปด้วยโปรตีน กรดไขมันโอเมก้า 3 และแร่ธาตุที่จำเป็น เช่น ซีลีเนียม ซึ่งสนับสนุนภูมิคุ้มกันและการเผาผลาญ

### ผัก

การรวมกันของผักในกัมโบให้ใยอาหาร วิตามิน และสารต้านอนุมูลอิสระที่จำเป็น ช่วยให้การย่อยอาหารและ สุขภาพโดยรวมดีขึ้น

### เครื่องปรุงรส

เครื่องเทศและสมุนไพรไม่เพียงแต่ช่วยเพิ่มรสชาติ แต่ยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพอีกมากมาย ตัวอย่างเช่น ใบ กระวานสามารถปรับปรุงการย่อยอาหารได้ ในขณะที่พริกป่นช่วยเพิ่มการเผาผลาญ

## เคล็ดลับกัมโบ

### สำหรับกุ้ง

ให้แน่ใจว่าคุณเลือกกุ้งสดแบบตัวต่อตัวเพื่อเพิ่มรสชาติ การใช้หัวและเปลือกหอยสำหรับน้ำซุปจะช่วยเพิ่มรสชาติ สำคัญของอาหารทะเลในกัมโบ

### สำหรับไก่

การเลือกไก่ที่เลี้ยงแบบปล่อยอิสระจะให้รสชาติที่เข้มข้นยิ่งขึ้น การต้มไก่แยกกันจะทำให้เนื้อไก่อยังคงนุ่มและชุ่มฉ่ำ

### เมื่อทำรูส์

การได้รูส์ที่เข้มข้นที่สมบูรณ์แบบต้องใช้ความอดทน การคนอย่างต่อเนื่องเป็นสิ่งสำคัญเพื่อป้องกันการไหม้ ส่งผลให้มีรสขม

### สำหรับปู

ปูสดๆ จะให้รสชาติทะเลที่เข้มข้นยิ่งขึ้น ตรวจสอบให้แน่ใจว่าใช้ทุกส่วนของปู ตั้งแต่ก้ามไปจนถึงไข่ม้วน แต่ทิ้งส่วนที่กินไม่ได้ออกไป

### สำหรับผัก

การใช้ผักสดช่วยให้มั่นใจได้ถึงรสชาติที่ล้าลึก 'โฮลลี ทรีนิตี้' เช่น คีนฉ่าย พริกหยวก และหัวหอม เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับรสชาติที่แท้จริงของกัมโบ

### เครื่องปรุงรส

การปรับเครื่องปรุงรส โดยเฉพาะเกลือ ก่อนเสิร์ฟจะทำให้ได้รสชาติที่สมดุล ชิมและปรับตามความชอบเสมอ

## ข้อมูลโภชนาการ

### กัมโบ

หน่วยบริโภค 1 หน่วย

Serving Per Container

#### Source:

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

**พลังงานทั้งหมด 350 kCal**

% หมายเหตุวัน\*

ไขมันทั้งหมด 17 ก.

ไขมันอิ่มตัว 5 ก.

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 95 มก.

โซเดียม 750 มก.

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 25 ก.

ใยอาหาร 4 ก.

น้ำตาล 4 ก.

โปรตีน 25 ก.

\*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ  
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

OUR PARTNERS

