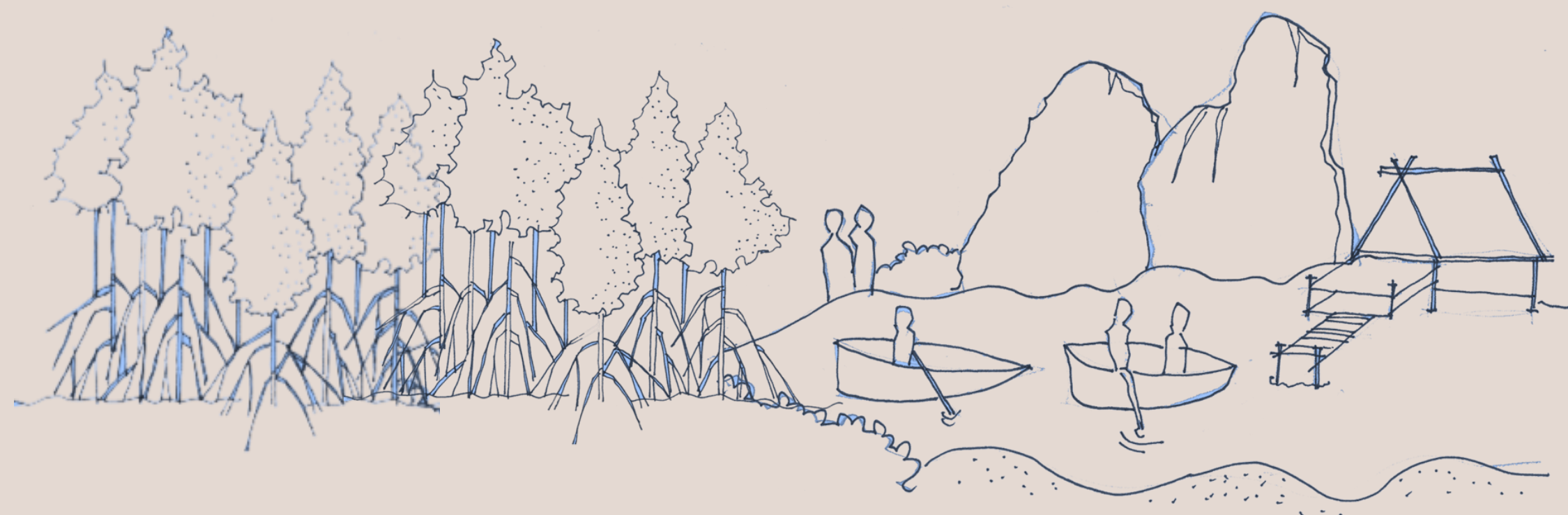
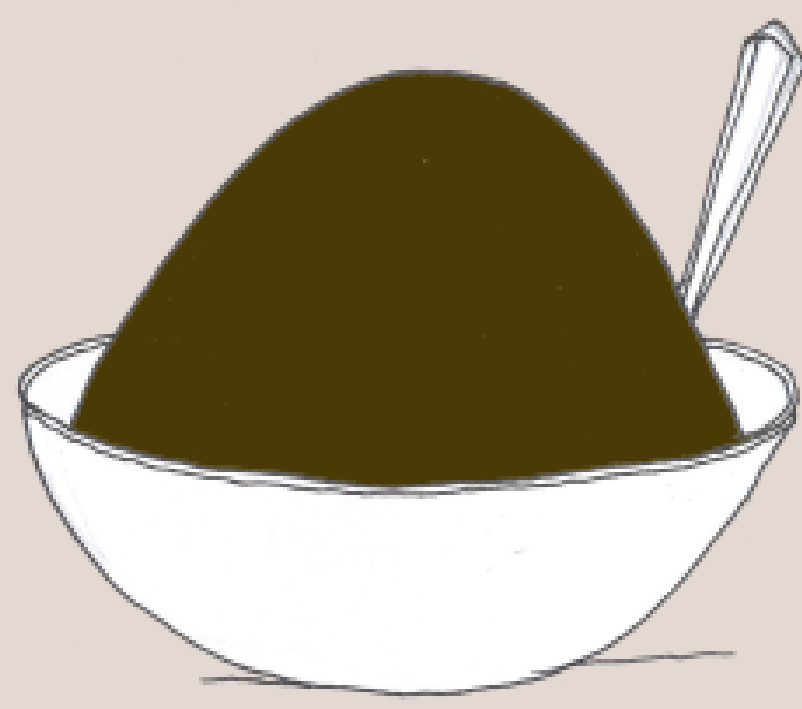


กะปิ



ภูมิปัญญาพื้นบ้าน ผลิตภัณฑ์จากชายฝั่งทะเล

กะปิ (Shrimp paste) เป็นเครื่องปรุงรสอาหารที่อยู่คู่คนไทยมานาน และแพร่หลายในทวีปเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และทางตอนใต้ของประเทศจีน มีแหล่งผลิตอยู่ในหลายจังหวัด โดยเฉพาะที่มีพื้นที่ติดทะเล เพราะมีส่วนประกอบหลัก คือ กุ้งทะเล หรือที่รู้จักกันว่า “เคย” ซึ่งโดยทั่วไปมีความยาวลำตัว ประมาณ 1.5 เซนติเมตร



มาดูขั้นตอนการทำกะปิกัน

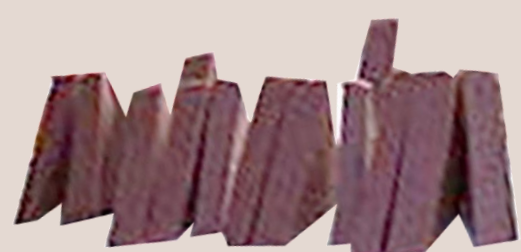


คุณค่าของกะปิ มีโอเมก้า 3 กรดอะมิโน และแคลเซียมสูง

ตัวอย่างผลิตภัณฑ์กะปิ



กะปิแบบบรรจุซองสุญญากาศ



กะปิอัดแท่ง



กะปิผง



กะปิผัดหมูสับ



กะปิก้อน

กะปิที่ดี ใช้เคยสดที่สะอาด ไม่มีสิ่งเจือปน ไม่ใส่สี หมักอย่างน้อย 3 เดือน บรรจุภาชนะอัดแน่นไม่มีช่องว่างอากาศ ควรสนับสนุนกะปิจากชุมชนที่มีการอนุรักษ์ทรัพยากรชายฝั่ง

