

โครงการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพผู้สูงอายุ
“การทำกระเทียมดอง”



เทศบาลตำบลเมืองงาย
อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่

เพื่อเป็นการส่งเสริมการสร้างรายได้เสริมให้กับประชาชน โดยเฉพาะกลุ่มแม่บ้าน กลุ่มพัฒนาสตรี กลุ่มวิสาหกิจชุมชน กลุ่มผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีเวลาว่างในการทำงาน ในกรณีเทศบาลตำบลเมืองยางจึงได้จัดทำ “โครงการส่งเสริมพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ ” หลักสูตร “การทำกระเทียมดอง ” ให้กับกลุ่มผู้สูงอายุในโครงการโรงเรียนชราบาล และผู้ที่สนใจในการเข้าร่วมอบรม เพื่อที่จะได้นำความรู้ในการทำกระเทียมดองไปประกอบอาชีพเสริม หรือประกอบอาชีพหลักต่อไป เป็นรายได้เสริมอีกทางเลือกหนึ่ง หรือเก็บเอาไว้รับประทานเองเพื่อประหยัดค่าใช้จ่ายต่อไป

ส่วนผสมในการทำกระเทียมดอง

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| ๑. กระเทียม ๑ กิโลกรัม | ๔. น้ำผสมปูนใสพอประมาณ |
| ๒. เกลือ ๑๐๐ กรัม | ๕. น้ำสะอาด ๓ ถ้วยตวง |
| ๓. น้ำส้มสายชู ๑ ขวด | ๖. น้ำตาลทราย ๑ กิโลกรัม |

อุปกรณ์ในการทำกระเทียมดอง

- | | |
|----------------------------|--------------|
| ๑. ขวดโหลสำหรับดองกระเทียม | ๔. ผ้าขาวบาง |
| ๒. หม้อ ๑ ใบ | ๕. มีดปอก |
| ๓. เต้าแก๊ส ๖. ตะแกรง | |

วิธีทำ

๑. นำกระเทียมสดมาตัดรากทิ้ง และตัดลำต้นทิ้งให้ติดหัวไว้ประมาณ ๒ นิ้ว
๒. ปอกเปลือกกระเทียมให้ขาว จนเกือบถึงกลีบกระเทียม
๓. นำกระเทียมที่ปอกแล้วไปล้างน้ำ แล้วนำมาผึ่งไว้บนตะแกรงเพื่อให้สะเด็ดน้ำ
๔. เตรียมน้ำดอง โดยการนำน้ำตาลทราย น้ำส้มสายชู เกลือ ผสมกันต้มให้เดือด ปรงให้กลมกล่อม แล้วนำมากรองด้วยผ้าขาวบาง ทิ้งไว้ให้เย็น
๕. นำกระเทียมที่ผึ่งเอาไว้มาบรรจุใส่ในขวดโหล เรียงให้สวยงาม
๖. นำน้ำดองที่เย็นแล้วมาเทลงขวดโหล ให้ท่วมกระเทียมที่เราใส่เอาไว้ ปิดฝาให้สนิท ทิ้งเอาไว้ประมาณ ๑ เดือน จึงจะใช้ได้...



