

ภูมิปัญญาท้องถิ่น....กลิ่นตุตุ..แต่อร่อยยกนิ้ว

นำเสนอเมื่อ : 25 ม.ค. 2552

อยากูู้จ้จ้ง.....อะไรน้า!!!.....

ปลาร้าบอง

อาหารพื้นเมืองหรืออาหารพื้นบ้านไทยไม่เพียงแต่มีรสชาติที่อร่อยกลมกล่อม หลากหลายรส
แต่ยังเป็นเอกลักษณ์ที่บ่งบอกถึงวัฒนธรรมและภูมิปัญญาของคนไทย ในแต่ละท้องถิ่นที่รังสรรค์ปรุงแต่งให้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ

เครื่องปรุง :

- ปลาร้า 500 กรัม
- พริกแห้ง 500 กรัม
- หอมแห้ง 500 กรัม
- กระเทียม 1,000 กรัม
- ข่า 1,000 กรัม
- ตะไคร้ 1,000 กรัม
- ใบมะกรูด 500 กรัม
- ปลาย่าง 300 กรัม
- มะขามเปียกพอประมาณ
- ผงชูรสพอประมาณ

ขั้นตอนการเตรียมเครื่องปรุงส่วนผสม

- 1.ปลาร้า : ปลาร้าอย่างดีทำจากปลาช่อน ปลาดุก นำมาล้างน้ำอุ่นที่เตรียมไว้ ล้างให้สะอาดนำไปผึ่งแดดพอสухเพื่อป้องกันไม่ให้ปลาร้ากระเด็นเวลาสับหรือบด ปลาร้าที่ผึ่งแดดพอสухแล้วนำมาบดหรือสับให้ละเอียด นำปลาร้าที่สับหรือบดละเอียดแล้ว นำไปนึ่งให้สุก
- 2.พริกแห้ง : นำพริกแห้งมาเด็ดขั้วออกแล้วล้างน้ำให้สะอาด ผึ่งแดดให้แห้ง นำพริกที่ตากแล้วขั้วให้สุกพอสухระวังอย่าให้พริกไหม้ พริกที่ขั้วสุกแล้วนำไปโขลกหรือบดให้ละเอียด
- 3.หอม กระเทียมแห้ง : นำหอมแห้งกระเทียมแห้งแกะเปลือกออกให้สะอาด นำไปล้างแล้วผึ่งแดดพอสух จากนั้นนำหอมกระเทียมที่ผึ่งแดดพอสухหรือขั้วให้สุก โขลกหรือบดให้ละเอียด
- 4.ข่า : นำข่ามาล้างให้สะอาด ผ่านเป็นแว่นๆ สับเป็นชิ้นเล็กๆ นำไปโขลกหรือบดให้ละเอียด เข้าเครื่องอบหรือขั้วให้สุกนำไปผึ่งแดดพอสух
- 5.ตะไคร้ : นำตะไคร้มาล้างน้ำให้สะอาด หั่นฝอย โขลกหรือบดให้ละเอียดแล้วนำเข้าเครื่องอบหรือขั้วให้สุก
- 6.ใบมะกรูด : เด็ดใบมะกรูดแล้วนำมาล้างน้ำให้สะอาด ผึ่งลมพอสух และนำมาหั่นฝอย เข้าเครื่องอบหรือขั้วให้สุกกรอบแล้วมาโขลกหรือบดให้ละเอียด
- 7.ปลาย่าง : นำปลามาย่างไฟหรืออบจนกรอบ แล้วนำไปโขลกหรือบดจนละเอียด
- 8.มะขามเปียก : นำมะขามต้มน้ำให้เดือด กรองด้วยผ้าขาวบาง เอาเนื้อมะขามเปียกมาทวน

วิธีทำ :

นำปลาร้าที่นึ่งสุกแล้วใส่ภาชนะที่เตรียมไว้ หลังจากนั้นตามด้วยพริกแห้ง หอม กระเทียม ตะไคร้ ข่า ใบมะกรูด มะขามเปียก ปลาย่าง คลุกเคล้าเข้ากัน คนให้ทั่วชิมรส แล้วนำไปบรรจุภาชนะ
สนใจติดต่อ : คุณศุภวรรณ ยศมาว ประธานกลุ่มแม่บ้านชัยประเสริฐ
ต.เกาจิ๋ว อ.พล จ.ขอนแก่น โทร. 043-414937

เครื่องปรุง

รากผักชี ตะไคร้เผาพอสух ปลาร้าสับละเอียด น้ำมันพืช น้ำมันมะขามเปียก-ข้น ข่าเผาพอสух พริกป่น ปลาร้า น้ำปลา น้ำตาลทราย

วิธีทำ

- 1 โขลกรากผักชี ตะไคร้ ข่าให้ละเอียดใส่กระเทียม หอม โขลกต่อให้ละเอียดใส่พริกป่นปลาร้า โขลกต่อให้เข้ากัน
- 2 ตั้งกระทะไฟ อ่อนใส่น้ำมันพรมใส่น้ำมันผสมผัดใส่น้ำปลาร้า น้ำมันมะขามเปียกน้ำตาลผัดจนหอมจึงตักขึ้น

เคล็ดลับ

รับประทานกับผักสดผักแห้ง
ถ้าไม่ชอบปลาร้าใส่ปลาอีกได้

คุณค่าทางอาหาร

โปรตีน วิตามินเอ ซี

มนุษย์ยุคก่อนประวัติศาสตร์ได้ใช้ใบไม้ ใบหญ้า ดอกผล รากเหง้าของต้นไม้ มาเป็นอาหาร

และเมื่อต้องการเพิ่มรสชาติก็ใส่ขุยของพืชต่างๆ

นำส่วนผสมปรุงแต่งให้มีรสชาติที่อร่อยเมื่อเคี้ยวแล้วสุขภาพร่างกายแข็งแรง ระบบขับถ่ายดี รักษาการเจ็บป่วยได้

ทำให้เกิดคุณค่าของอาหารพื้นบ้านไทยเรีอูยมาจนถึง

อาหารพื้นเมืองหรืออาหารพื้นบ้านไทยไม่เพียงแต่มีรสชาติที่อร่อยกลมกล่อม หลากหลายรส

แต่ยังเป็นเอกลักษณ์ที่บ่งบอกถึงวัฒนธรรมและภูมิปัญญาของคนไทย ในแต่ละท้องถิ่นที่รังสรรค์ปรุงแต่งให้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ

อาหารพื้นบ้านไทยเป็นอาหารที่โตสมดุลงานโภชนาการ ผสมผสานลงตัว ระวังชนิดและปริมาณของอาหาร

ซึ่งส่วนใหญ่จะมีข้าวเป็นหลักอาจจะเป็นข้าวเจ้าหรือข้าวเหนียวแล้วแต่ท้องถิ่น

และมักเป็นข้าวหอมมะลิซึ่งอุดมไปด้วยวิตามินที่สำคัญ การปรุงอาหารจะเป็นการต้ม แล่ง ยำ ตำ มีการปรุงที่เรียบง่าย ไม่พิถีพิถัน

ใช้เวลาไม่มาก ใช้น้ำมันในการปรุงอาหารน้อย มีการใช้เนื้อสัตว์ไม่มาก แล่งโปรตีนได้จากปลา ไก่ ไข่ หมู และสัตว์อื่นๆ

บางชนิดในท้องถิ่น เครื่องปรุงล้วนเป็นสมุนไพรที่โตจากธรรมชาติ และที่สำคัญไม่ว่าจะเป็นอาหารพื้นบ้านนาชนิดที่ทำได้

นำมาปรุงเป็นอาหารหรือนำมาเป็นเครื่องจิ้มกับอาหารประเภทน้ำพริกหรือหลนต่างๆ

ส่วนความพึงพอใจในรสชาติหรือความอร่อยของอาหารไม่มีการยกย่องตายตัว จะเห็นได้ว่า

"อาหารพื้นเมืองของไทยเป็นอาหารที่มีไขมันต่ำแต่มีเส้นใยสูง มีคุณค่าทางโภชนาการทั้ง วิตามิน เกลือแร่ เอนไซม์ กรดไขมัน

มีความปลอดภัยจากสารเคมีและยังให้สรรพคุณทางสมุนไพรที่วิเศษซึ่งหาได้จากอาหารประเภทอื่นๆ

ในขณะที่เดียวกันยังเป็นการส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีของคนในครอบครัวที่ได้มีโอกาสพูดคุยกันระหว่างมื้ออาหาร

ตลอดจนเป็นการอนุรักษ์และพัฒนาให้อาหารไทยอยู่คู่บ้านคูเมืองของคนไทยตลอดไป

อาหารพื้นเมืองของไทย มีมากมายหลายชนิดและรสชาติที่หลากหลาย

ซึ่งแต่ละชนิดมีคุณค่าแตกต่างกันตามวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่นนั้นๆ

หรือได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมการกินของประเทศเพื่อนบ้าน อาหารพื้นเมืองของไทยสามารถจำแนกออกได้เป็น 4 ภาค คือ

ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง และภาคใต้ แต่เนื่องจากอาหารพื้นเมืองมีเป็นจำนวนมาก

จึงนำเสนอเฉพาะอาหารที่เป็นที่นิยมของแต่ละท้องถิ่นนั้นๆ ดังข้อมูลข้างตน