5. ด้านอาหารพื้นเมือง

อาหารพื้นเมือง

ผู้เก็บข้อมูล นางจุฑามาศ ไชยวงศ์*
นางสาวชเนตตี พิชัย*
นางสาววันทนีย์ สิงห์แก้ว**

ประเภทภูมิปัญญา อาหารพื้นเมือง

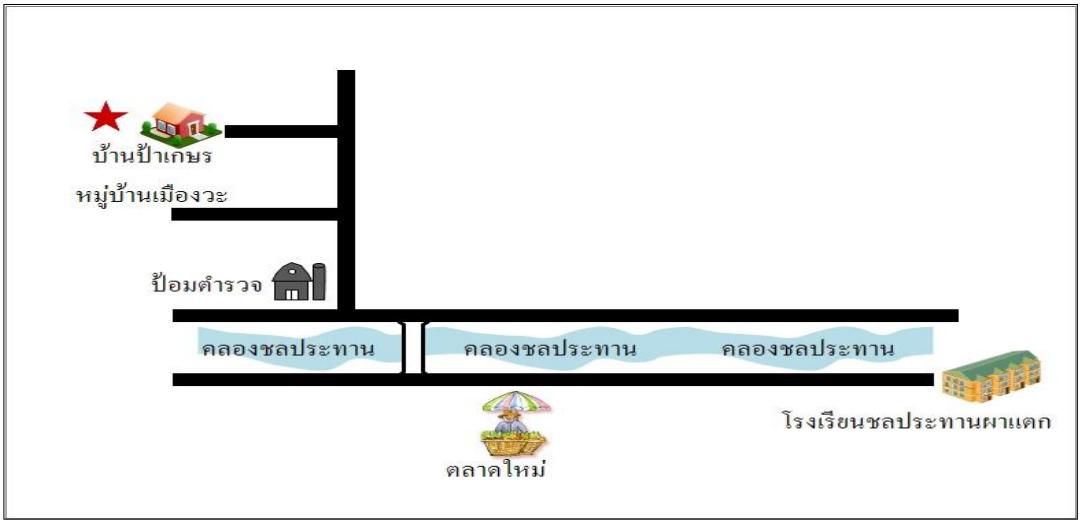
เจ้าของภูมิปัญญา นางเกษร บุญถึง

วันเดือนปีเกิด 21 กรกฎาคม 2501

ที่อยู่ 96 หมู่ที่ 3 บ้านเมืองวะ ตำบลลวงเหนือ อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่

โทรศัพท์ 086 – 9120073

การเดินทาง ระยะทางห่างจากโรงเรียนประมาณ 3 กิโลเมตร การเดินทางสะดวก



*ครูโรงเรียนชลประทานผาแตก

**นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ประวัติการศึกษาและการอบรม

ประวัติการศึกษา

- เรียนจบชั้นปะถมศึกษาปีที่ 4 จากโรงเรียนบ้านเมืองวะ(ผดุงเวศน์)

ประวัติการอบรม

- อบรมหลักสูตรวิชาสุขาภิบาลอาหาร จากเทศบาลนครเชียงใหม่

เทศบาลนครเชียงใหม่
ประกาศนียบัตรฉบับนี้แสดงว่า
นางเกษร บุญถึง
ได้ผ่านการอบรมหลักสูตรวิชาการสุขาภิบาลอาหาร

ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง

แม่ครัวประจำโรงเรียนชลประทานผาแตก และอาชีพเสริมคือ การทำน้ำพริกลาบของกลุ่มแม่บ้านเมืองวะ ตำบลลวงเหนือ อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่

ผลงานและความภาคภูมิใจ

- ได้ถ่ายทอดความรู้การทำอาหารพื้นเมืองให้กับนักเรียน นักศึกษาและบุคคลที่สนใจ
- ได้รับรางวัลชนะเลิศการแข่งขันยำจิ้นไก่เมือง น้ำพริกหนุ่ม จากเทศบาลตำบลลวงเหนือ

เทศบาลตำบลลวงเหนือ
ขอมอบเกียรติบัตรฉบับนี้เพื่อแสดงว่า
นางเกษร บุญถึง
ที่ได้รับรางวัลชนะเลิศ การแข่งขันยำจิ้นไก่เมืองพริกหนุ่ม
"โครงการครัวละตำหัวผู้สูงอายุ (ประเพณีปีใหม่เมือง) ประจำปี ๒๕๕๖"
ขอให้รักษาเกียรติประวัติ และความดีงามนี้ไว้สืบไป
ให้ไว้ ณ วันที่ ๑๑ เมษายน ๒๕๕๖

องค์ความรู้ของภูมิปัญญา

นางเกษร บุญถึง มีทักษะในการทำอาหารทั้งอาหารพื้นเมืองและอาหารไทย ได้อย่างหลากหลาย ในที่นี้ขอนำเสนออาหาร 2 ชนิด ได้แก่ น้ำพริกลาบ และแกงฮังเลเป็นต้น โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. พริกลาบ

พริกลาบ หรือน้ำพริกลาบ หรือบ้างเรียกว่า น้ำพริกดำ เพราะมีสีดำของพริกแห้งย่างไป พริกลาบใช้เป็นเครื่องยำลาบ หรือ เครื่องปรุงลาบ และยำต่างๆ เช่น ยำจิ้นไก่ ยำกบ ยำเห็ดฟาง ปัจจุบันมีผู้ทำขาย หาซื้อได้ตามตลาดสด

1.1 ส่วนผสม

1)	พริกแห้ง	½ กิโลกรัม
2)	เมล็ดผักชี	2 ช้อนโต๊ะ
3)	มะแขว่น	2 ช้อนโต๊ะ
4)	เทียนข้าวเปลือก	2 ช้อนโต๊ะ
5)	มะแหลบ	2 ช้อนโต๊ะ
6)	ดีปลี	20 ลูก
7)	พริกไทยดำ	½ กิโลกรัม
8)	ก้านพลู	1 ช้อนชา
9)	โป๊ยกั๊ก	1 ช้อนโต๊ะ
10)	เปราะหอม	2 ช้อนโต๊ะ
11)	ลูกจันทน์เทศ	4 ลูก
12)	ดอกจันทน์เทศ	4 ดอก
13)	อบเชย	3 ชิ้น
14)	กระวาน	1 ช้อนโต๊ะ
15)	เกลือป่น	1 ช้อนโต๊ะ

1.2 ขั้นตอนการทำพริกลาบ

1) นำพริกแห้งสีสันสดใสที่เตรียมไว้แล้วมาคั่วไฟอ่อน และตำให้ละเอียด

2) คั่วเครื่องเทศ โดยคั่วเครื่องเทศที่สุกยากก่อน ได้แก่ ลูกจันทน์เทศ ดีปลี อบเชย โป๊ยกั๊ก กระวาน และเปราะหอม ใช้ไฟอ่อน พอมีกลิ่นหอม ใส่เครื่องเทศที่เหลือลงคั่วด้วยกัน จนมีกลิ่นหอม พักไว้ให้เย็น

3) โขลกเครื่องเทศทั้งหมดรวมกันให้ละเอียด

4) นำเครื่องเทศสมุนไพรต่าง ๆ ที่ตำอย่างละเอียดแล้วนะมาผสมกับพริกแห้งที่ตำเตรียมไว้แล้ว ถ้าหากจะนำเอาไปใส่ลาบหรือยำไก่ก็ให้ผสมขิงและกระเทียม ผสมให้เข้ากัน

5) คั่วไปเรื่อย ๆ ค่อย ๆ คน จนน้ำพริกลาบมีกลิ่นหอมและก็ปิดไฟ รอจนเย็นแล้วก็บรรจุลงผลิตภัณฑ์

2. แกงฮังเล

แกงฮังเลจัดว่าเป็นอาหารยอดนิยมอันดับต้น ๆ ของชาวล้านนาถือว่าเป็นอาหารมงคลชนิดหนึ่ง อีกทั้งยังมีต้นทุนในการผลิตค่อนข้างสูงชาวบ้านจึงนิยมนำไปถวายพระเนื่องในโอกาสวันสำคัญ ๆ ทางพุทธศาสนาตั้งแต่ครั้งอดีตจนถึงยุคปัจจุบัน

2.1 ส่วนผสม

1)	เนื้อสันคอหมู	300	กรัม
2)	เนื้อหมูสามชั้น	200	กรัม
3)	น้ำอ้อยป่น	2	ช้อนโต๊ะ
4)	น้ำมะขามเปียก	3	ช้อนโต๊ะ
5)	ขิงซอย	1/2	ถ้วย
6)	กระเทียม	1/2	ถ้วย
7)	ถั่วลิสงคั่ว	2	ช้อนโต๊ะ
8)	สับปะรด	2	ช้อนโต๊ะ
9)	ผงฮังเล	2	ช้อนโต๊ะ

2.2 เครื่องแกง

1)	พริกแห้ง	7	เม็ด
2)	พริกขี้หนูแห้ง	4	เม็ด
3)	หอมแดง	3	หัว
4)	กระเทียม	20	กลีบ
5)	ตะไคร้ซอย	2	ช้อนโต๊ะ
6)	ข่าซอย	1	ช้อนโต๊ะ
7)	เกลือ	1	ช้อนชา
8)	กะปิหยาบ	1/2	ช้อนโต๊ะ

2.3 วิธีการทำ

1) หั่นเนื้อหมูสันคอและหมูสามชั้นเป็นชิ้น ขนาด 1.5 x 1.5 นิ้ว

2) โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียด

3) ผสมเครื่องแกง ผงฮังเล สับปะรด และเนื้อหมู คลุกเคล้าให้เข้ากัน หมักไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง

4) นำหมูที่หมักไว้มาตั้งไฟ ใส่น้ำเล็กน้อย ผัดจนกว่าหมูตึงตัว เคี่ยวต่อ คอยเติมน้ำเรื่อยๆ จนหมูนิ่มได้ที่

5) ใส่น้ำอ้อยปั่น น้ำมะขามเปียก ใส่กระเทียม และขิงซอย คนให้

6) ใส่ถั่วลิสงคั่ว พอเดือดสักพัก ปิดไฟเข้ากัน เคี่ยวต่อจนใช้ได้ก็ยกลง รับประทานกับข้าวสวยจะอร่อยมาก

ข้อมูลอื่นๆ เพิ่มเติม

แกงฮังเลบางแห่งก็เรียกว่า แกงฮินเล หรือ แกงฮันเล มีอยู่ 2 ชนิด คือ แกงฮังเลม่าน และ แกงฮังเลเชียงแสน เชื่อกันว่าแกงฮังเลเป็นอาหารที่ได้รับอิทธิพลมาจากพม่าในสมัยอดีต มีส่วนประกอบและขั้นตอนการทำดังนี้

1. แกงฮังเลม่าน เครื่องปรุงได้แก่ เนื้อหมูสามชั้นติดมัน หรือกระดูกซี่โครงบ้างปนกัน ขิงหั่นเป็นฝอย มะขามเปียก(หากมีกระท้อนจะใช้กระท้อนแทนมะขามเปียกยิ่งดี)กระเทียมดองแกะเป็นกลีบ ถั่วลิสงคั่วกะเทาะเปลือกแล้ว พริกแห้ง เกลือ กะปิ ข่า ขมิ้น ตะไคร้ หอม กระเทียม น้ำตาลหรือน้ำอ้อยและผงแกงฮังเล ซึ่งมีขั้นตอนการแกงโดยเริ่มจากนำพริกแห้ง เกลือ ขมิ้น กะปิ หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ โขลกรวมกันเป็นเครื่องแกงเนื้อหมูหั่นเป็นชิ้นขนาดใหญ่กว่าหั่นใส่แกงนำมาคลุกเคล้าให้เข้ากับเครื่องแกงที่เตรียมไว้และผงแกงฮังเลหมักทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที แล้วนำใส่หม้อขึ้นตั้งไฟจนเดือดอาจเติมน้ำลงไปเล็กน้อย (บางสูตรจะนำไปผัดก่อนแล้วเติมน้ำอีกเล็กน้อย) เคี่ยวจนเปื่อยจนเหลือน้ำขลุกขลิก จากนั้นนำมะขามเปียก ถั่วลิสง ขิง เติมลงไป ถ้าชอบหวานก็ใส่น้ำตาลหรือน้ำอ้อยลงไปด้วยแกงฮังเลที่ได้จะมีสีน้ำตาลแดง เนื้อหมูเปื่อยนุ่ม มีน้ำขลุกขลิก รสไม่จัด อมเปรี้ยว เค็มนำ รสเผ็ดตาม

2. แกงฮังเลเชียงแสน แตกต่างจากแกงฮังเลม่านตรงที่ใส่ถั่วฝักยาว มะเขือยาว พริกสด หน่อไม้ส้ม (หน่อไม้ดองเปรี้ยว) และงาขาวคั่ว เพิ่มเข้ามา มีขั้นตอนการปรุงเช่นเดียวกับแกงฮังเลม่าน แต่ในขณะเคี่ยวแกงนั้นจะใส่หน่อไม้ส้ม เมื่อจวนจะยกลงก็ใส่ถั่วฝักยาว (หั่นเป็นท่อนๆ) มะเขือยาว (หั่น) พริกสด (ผ่าซีกหรือหั่นหยาบ) ก่อนยกลงใส่น้ำมะขามเปียกขิง และงาดำคั่ว