

รากวัฒนธรรม อาหาร

ระดับการคัดสรร

อำเภอ

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : ห่อนึ่งไถ

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี): -

2. แหล่ง

ชุมชน อำเภอ พุ่งช้าง ตำบล และ

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดย่อย

3.2 ลักษณะ อาหารในชีวิตประจำวัน

4. ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ) /อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น) /ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

“ไถ” เป็นสาหร่ายน้ำจืดที่ขึ้นอยู่บนก้อนหินในน้ำไหลเอื่อย ๆ ที่ค่อนข้างใสและเป็นน้ำที่มีคุณภาพดี “ไถ” มีลักษณะเป็นเส้นสายยาวสีเขียวสด พบมากในฤดูหนาวจนถึงฤดูฝน ระหว่างเดือนพฤศจิกายนถึงเดือนพฤษภาคมของทุกปี แหล่งน้ำบริเวณที่มีสาหร่ายไถมากของจังหวัดน่าน ได้แก่ แม่น้ำน่าน ตั้งแต่ต้นน้ำที่อำเภอพุท้้งช้างเรือกไปจนถึงแม่น้ำน่าน อำเภอเวียงสา แต่จะมีมากที่สุดที่อำเภอท่าวังผา “ไถ” เป็นอาหารพื้นบ้านของชาวอำเภอพุท้้งช้างมานับหลายร้อยชีวิตของคน เพราะเป็นวัตถุดิบที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติพบได้จากที่แม่น้ำ เช่น น้ำน่าน น้ำเพาะ เป็นตระกูลสาหร่ายขนาดใหญ่ เกิดขึ้นตามก้อนหินในพื้นที่น้ำ มีลักษณะเป็นเส้นยาว มีความยาวประมาณ ๑ – ๒ เมตร มีสีเขียวสด มักจะอยู่ในบริเวณที่เป็นหาดหิน ความลึกได้ท้องน้ำลงไป ๓๐ – ๖๐ เซนติเมตร และจะพบบริเวณน้ำที่มีคุณภาพดี ใสสะอาดและมีน้ำไหลเอื่อยๆ โดยจะพบในช่วงฤดูหนาวประมาณเดือน พฤศจิกายน ถึง พฤษภาคม คุณค่าของสาหร่ายไถมีมากมาย เช่น มีปริมาณโปรตีนสูงกว่าปลา น้ำจืดทั่วไป มีสารมีซิลิเนียม ซึ่งเป็นสารป้องกันการเกิดอนุมูลอิสระสูงมาก มีเบต้าแคโรทีนที่มากกว่าแครอทถึง ๔ เท่า นอกจากนี้ยังสามารถช่วยลดคอเลสเตอรอลจึงไม่ให้อ้วน ชาวบ้านมีความเชื่อว่า การทานสาหร่ายไถนี้ จะทำให้ร่างกายกระชุ่มกระชวย ผดุงดำ ไม่หงอกง่าย และชะลอความแก่

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

ไถ เป็นอาหารพื้นบ้าน ใช้วัตถุดิบที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ชาวอำเภอพุท้้งช้าง สามารถนำ “ไถ” หรือ “ตะ” มาประกอบปรุงเป็นอาหารรับประทานได้หลายวิธี เช่น ห่อนึ่ง คั่ว ยี่(ไถยี่) คนอำเภอพุท้้งช้างตั้งแต่หลายร้อยชีวิตคนมาจนปัจจุบัน มีความเชื่อว่า การรับประทานอาหาร “ไถ” จะทำให้สุขภาพดี แข็งแรง อายุยืน ป้องกันโรคมะเร็งลำไส้และกระเพาะได้ จากการค้นคว้าพบว่า ไถ ยังมีปริมาณโปรตีนสูงใกล้เคียงกับเนื้อสัตว์ และยังมีปริมาณเบต้าแคโรทีนสูงกว่าแครอทถึง ๔ เท่า มีวิตามินบี ๑ บี ๒ มากกว่าผักบางชนิด ชาวบ้านยังเชื่อว่า การ

บริโภค”โก” จะช่วยให้ผมตกตำ ไม่หงอกและชลอความแก่ได้

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ
วิถีการดำเนินชีวิตของชุมชนอำเภอทุ่งช้าง หลังเก็บเกี่ยวข้าวในนาแล้ว ในช่วงราวๆ เดือนพฤศจิกายน ธันวาคม เป็นช่วงที่พอจะมีเวลาว่าง พอที่จะหาอาหารมาปรุงอาหารและเก็บไว้กินได้นาน ๆ ชาวบ้านจะพากันไปซื้อไก่ หรือจกไกมาห่อหนึ่ง และตากแห้งไว้เวลาจะนำมาปรุงอาหารจะนำไก่ที่ตากแห้งไว้มาแช่น้ำให้ไก่พองตัวเขียวสด เหมือนดั้งเดิมแล้วจึงนำมาปรุงเป็นอาหารอีกทีหนึ่ง โดยไก่ อาศัยอยู่ในน้ำที่ไหลเอื่อยๆ ใส่สะอาด จะเกาะอยู่ ตามก้อนหินลึก ๓๐-๖๐ เซนติเมตร นอกจากนี้ ยังสามารถนำไก่ มาประกอบอาหารประยุกต์ได้หลายแบบ เช่น ๑.คั่วไก่ นอกจากการนำไกมาเป็นห่อหนึ่งแล้ว ชาวบ้านในอำเภอทุ่งช้างยังนำไก่ไปคั่ว โดยใช้วิธีคล้ายกับทำห่อ หนึ่งใช้เครื่องปรุงอย่างเดียวกันเพียงแต่ไม่ห่อใบตองโดยนำไก่ที่ใส่เครื่องปรุงได้รสชาติแล้วนำไปคั่วคือนำกระทะ ไปตั้งไฟใส่น้ำมันพืชลงไปพอประมาณพอน้ำมันร้อนนำไก่ที่ปรุงเครื่องแล้วใส่ลงไปคนให้ทั่วแล้วนำฝาปิดไว้ให้ พอไก่สุกแล้วนำมาประปรทานได้ รสชาติอร่อยไม่แพ้ห่อหนึ่ง ๒.ไก่ยี่ นำไก่ที่ล้างจนสะอาดแล้วนำไปตากแดดให้ แห้ง พอไก่แห้งแล้วนำไก่ไปใส่ตะแกรงย่างไฟให้กรอบ แล้วนำมายี่(ขยี้)ให้ละเอียด เสร็จแล้วนำกระทะตั้งไฟ เติงกระเทียมให้กรอบหอมแล้วนำไก่ที่ยี่ไว้ใส่ลงไปคนให้เข้ากัน นำมารับประทานกับน้ำพริกและอื่นๆ อีก หลายอย่าง

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

- ๑.เกลือ
๒. กระเทียม
๓. หอมแดง
๔. พริกสด
๕. ใบย่านาง
๖. ผักชี
๗. ตะไค้
๘. มะพร้าว(กะทิ)

6. วิธีการ ประกอบอาหาร (บรรยายพร้อมแนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า 10 ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิมและรูปแบบที่ปรับเปลี่ยนยุค และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี จำนวน 1 แผ่น)

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบดั้งเดิม
(แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิม และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)



โกจ๊ะเกาะอยู่ตามก้อนหินลึก ๓๐ - ๖๐ เซนติเมตร



ส่วนประกอบของอาหาร



นำโกมาที่ได้มาจากแม่น้ำ มาใส่ไม้หีบคืบให้แน่น เพื่อเตรียมน้ำล้าง

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับเปลี่ยนยุค(ถ้ามี)
(แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบที่ปรับเปลี่ยนยุค และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)



เมื่อคีบโกให้แน่นแล้วตีโกที่คีบเพื่อให้หิน ดิน ทราย หลุดออกจากโก



นำโกที่ตีกลับมาล้างน้ำอีกเพื่อให้หิน ดิน ทราย หลุดออก ทำซ้ำหลายๆ ครั้งประมาณ ๔ - ๕ ครั้งจนน้ำที่ล้างใสสะอาด



เมื่อโกสะอาดแล้วนำโกไปสับให้ละเอียดนำโกกลับไปล้างน้ำอีก ๒ - ๓ ครั้งจนแน่ใจว่าไม่มีทรายติดจึงนำโกไปประกอบอาหาร



นำเครื่องปรุงที่เตรียมไว้มาโขลกรวมกับเป็นน้ำพริก



นำเครื่องปรุงที่เตรียมไว้มาโขลกรวมกับเป็นน้ำพริก เพื่อเพิ่มรสชาติให้ร่อยและกลมกล่อมมากยิ่งขึ้น ใส่กระทิงลงไปเล็กน้อย(บางคนที่ไม่ชอบรสมันก็ไม่ต้องใส่กระทิงก็ได้)



นำไปห่อด้วยใบตองที่เตรียมไว้เป็นห่อหมก



นำห่อโกไปนั่งจนสุก(ประมาณ ๔๕ นาที)แล้วนำไป
รับประทานได้ รับประทานอร่อยสุดๆ เป็นเมนูสุดยอดของชาว
อำเภอทุ่งช้าง แยกไปไทยมาถ้าไม่รับประทานอาหารห่อ
นี้โกเหมือนไม่ได้มาถึงทุ่งช้าง แต่ถ้ารับประทานแล้ว
จะต้องหาเวลาและโอกาสกลับมาลิ้มรสห่อนึ่งโกเป็นแน่แท้
น



ห่อนึ่งโกที่สุกแล้วพร้อมที่จะนำไปรับประทาน

7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สถิติและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ
มี

(ระบุเหตุผล)

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)

8. ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

นางสี สิ้นธุ ชาวบ้านรู้จักในนามนางอนงค์ สิ้นธุ

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

เลขที่ ๘ หมู่ที่ ๖ บ้านมอญ ตำบลและ อำเภอทุ่งช้าง จังหวัดน่าน

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

เลขที่ ๘ หมู่ที่ ๖ บ้านมอญ ตำบลและ อำเภอทุ่งช้าง จังหวัดน่าน

โทรศัพท์ - โทรสาร -

E-mail

-

9. รางวัล/เกียรติคุณที่ได้รับ (ระบุชื่อรางวัล/เกียรติคุณที่ได้รับ หน่วยงานที่มอบ ปีที่ได้รับ)

- ไม่มี -

10. ผู้เรียบเรียงข้อมูล/ ผู้บันทึกข้อมูล/ รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้อง
ของข้อมูล

ผู้เรียบเรียงข้อมูล

ตำแหน่ง

วัน/เดือน/ปี ที่เรียบเรียงข้อมูล วันที่ เดือน ปี พ.ศ. 25

ผู้บันทึกข้อมูล

ตำแหน่ง

รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

1.

ตำแหน่ง

2.

ตำแหน่ง

3.

ตำแหน่ง

ผู้ตรวจสอบและอนุมัติ

ตำแหน่ง วัฒนธรรมจังหวัด

วัน/เดือน/ปี ที่อนุมัติ วันที่ เดือน ปี พ.ศ. 25