

รากวัฒนธรรม อาหาร

ระดับการคัดสรร

ตำบล

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : ปลาร้าบองโพธิ์หมากแข้ง

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี):

2. แหล่ง

ชุมชน อำเภอ อำเภอบึงโขงหลง ตำบล -

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดย่อย อาหารพื้นถิ่น

3.2 ลักษณะ อาหารในชีวิตประจำวัน

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

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

มนุษย์ยุคก่อนประวัติศาสตร์ได้ใช้ใบไม้ ใบหญ้า ดอกผล รากเหง้าของต้นไม้ มาเป็นอาหาร และเมื่อต้องการเพิ่มรสชาติก็ใช้ยอดใบผลของพืชต่างๆ นำมาผสมปรุงแต่งให้มีรสชาติที่อร่อยเมื่อได้บริโภคแล้วสุขภาพร่างกายแข็งแรง ระบบขับถ่ายดี รักษาการเจ็บป่วยได้ ทำให้เกิดต้นตำรับของอาหารพื้นบ้านไทยเรื่อยมาจนถึงอาหารพื้นเมืองหรืออาหารพื้นบ้านไทยไม่เพียงแต่มีรสชาติที่อร่อยกลมกล่อม หลากหลายรส แต่ยังเป็นเอกลักษณ์ที่บ่งบอกถึงวัฒนธรรมและภูมิปัญญาของคนไทย ในแต่ละท้องถิ่นที่รังสรรค์ปรุงแต่งให้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ อาหารพื้นบ้านไทยเป็นอาหารที่ได้สมดุลทางโภชนาการ ผสมผสานลงตัว ระหว่างชนิดและปริมาณของอาหาร ซึ่งส่วนใหญ่จะมีข้าวเป็นอาหารหลักอาจจะเป็นข้าวเจ้าหรือข้าวเหนียวแล้วแต่ท้องถิ่น และมักเป็นข้าวซ้อมมือซึ่งอุดมไปด้วยวิตามินที่สำคัญ การปรุงอาหารจะเป็นการต้ม แกง ยำ ตำ มีการปรุงที่เรียบง่าย ไม่พิถีพิถัน ใช้เวลาไม่มาก ใช้น้ำมันในการปรุงอาหารน้อย มีการใช้เนื้อสัตว์ไม่มาก แหล่งโปรตีนได้จากปลา ไก่ ไข่ หมูและสัตว์อื่นๆ บางชนิดในท้องถิ่น เครื่องปรุงล้วนเป็นสมุนไพรที่ได้จากธรรมชาติ และที่สำคัญไม่ว่าจะเป็นอาหารพื้นบ้าน นานาชนิดที่หาได้ นำมาปรุงเป็นอาหารหรือนำมาเป็นเครื่องจิ้มกับอาหารประเภทน้ำพริกหรือหลนต่างๆ ส่วนความพึงพอใจในรสชาติหรือความอร่อยของอาหารไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัว จะเห็นได้ว่า "อาหารพื้นเมืองเป็นอาหารที่มีไขมันต่ำแต่มีเส้นใยสูง มีคุณค่าทางโภชนาการทั้ง วิตามิน เกลือแร่ เอนไซม์ กรดไขมัน มีความปลอดภัยจากสารเคมีและยังให้สรรพคุณทางสมุนไพรที่วิเศษซึ่งหาได้ยากจากอาหารประเภทอื่นๆ ในขณะเดียวกันยังเป็นการส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีของคนในครอบครัวที่ได้มีโอกาสพูดคุยกันระหว่างมื้ออาหาร ตลอดจนเป็นการอนุรักษ์และพัฒนาให้อาหารไทยอยู่คู่บ้านคู่เมืองของคนในท้องถิ่น และคนในจังหวัดบึงกาฬ

ตลอดไป -

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

ปลาร้าบองโพธิ์หมากแข้ง แม่สมัย สินค้า OTOP อำเภอบึงโขงหลง จังหวัดบึงกาฬอาหารพื้นเมืองหรืออาหารพื้นบ้านอำเภอบึงโขงหลงไม่เพียงแต่มีรสชาติที่อร่อยกลมกล่อม หลากหลายรส แต่ยังเป็นเอกลักษณ์ที่บ่งบอกถึงวัฒนธรรมและภูมิปัญญาของคนในท้องถิ่นที่รังสรรค์ปรุงแต่งให้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพเครื่องปรุง

ปลาร้า ๕๐๐ กรัม /พริกแห้ง ๕๐๐ กรัม /หอมแห้ง ๕๐๐ กรัม /กระเทียม ๑,๐๐๐ กรัม

ข่า ๑,๐๐๐ กรัม /ตะไคร้ ๑,๐๐๐ กรัม /ใบมะกรูด ๕๐๐ กรัม / ปลาย่าง ๓๐๐ กรัม / มะขามเปียก

พอประมาณ ผงชูรสพอประมาณ

ขั้นตอนการเตรียมเครื่องปรุงส่วนผสม

๑. ปลาร้า : ปลาร้าอย่างดีทำจากปลาช่อน ปลาดุก นำมาล้างน้ำอุ่นที่เตรียมไว้ ล้างให้สะอาด นำไปผึ่งแดดพอร่มๆเพื่อป้องกันไม่ให้ปลาร้ากระเด็นเวลาสับหรือบด ปลาร้าที่ผึ่งแดดพอร่มๆนำมาชูดเอาเนื้อ แล้วนำมาบดหรือสับให้ละเอียด นำปลาร้าที่สับหรือบดละเอียดแล้ว นำไปนึ่งให้สุก

๒. พริกแห้ง : น้ำพริกแห้งมาเด็ดขั้วออกแล้วล้างน้ำให้สะอาด ผึ่งแดดให้แห้ง น้ำพริกที่ตากแล้วขั้วให้สุกพอหอม ระวังอย่าให้พริกไหม้ พริกที่ขั้วสุกแล้วนำไปโขลกหรือบดให้ละเอียด

๓. หอม กระเทียมแห้ง : นำหอมแห้งกระเทียมแห้งแกะเปลือกออกให้สะอาด นำไปล้างแล้วผึ่งแดดพอร่มๆจากนั้น นำหอมกระเทียมที่ผึ่งแดดเข้าเครื่องอบ หรือขั้วให้สุก โขลกหรือบดให้ละเอียด

๔. ข่า : นำข่ามาล้างให้สะอาด ผานเป็นแว่นๆ สับเป็นชิ้นเล็กๆ นำไปโขลกหรือบดให้ละเอียด เข้าเครื่องอบหรือขั้วให้สุก นำไปผึ่งแดดพอประมาณ

๕. ตะไคร้: นำตะไคร้มาล้างน้ำให้สะอาดหั่นฝอย โขลกหรือบดให้ละเอียดแล้วนำเข้าเครื่องอบ หรือคั่วให้สุก

๖. ใบมะกรูด : เด็ดใบมะกรูดแล้วนำมาล้างน้ำให้สะอาด ผึ่งลมพอประมาณ และนำมาหั่นฝอย เข้าเครื่องอบหรือคั่วให้สุกรอบ แล้วมาโขลกหรือบดให้ละเอียด

๗. ปลาย่าง : นำปลามาย่างไฟหรืออบจนกรอบ แล้วนำไปโขลกหรือบดจนละเอียด

๘. มะขามเปียก : นำมะขามต้มน้ำให้เดือด กรองด้วยผ้าขาวบาง เอาเนื้อมะขามเปียกมากวนเครื่องปรุง รากผักชี ตะไคร้เผาพอหอม ปลาร้าสับละเอียด น้ำมันพืช น้ำมันมะขามเปียก-ข้น ข่าเผาซอย พริกป่น ปลाप่น น้ำปลา น้ำตาลทราย

คุณค่าทางอาหาร ประกอบด้วย โปรตีน วิตามินเอ ซี แคลเซียม

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

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบดั้งเดิม

(แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิม และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)



เตรียมปลาไว้เพื่อนำมาทำ



หมักไว้



บรรจุภัณฑ์

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับประยุกต์(ถ้ามี)

(แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบที่ปรับประยุกต์ และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)



แปรรูปแล้ว



ส่วนผสม

7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สถิติและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ
มี

(ระบุเหตุผล)

จัดแสดงสินค้า OTOP ประจำอำเภอบึงโขงหลง สามารถเก็บไว้ได้นาน

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)

8. ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

โทรศัพท์ โทรสาร

E-mail

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

ได้รับการขึ้นทะเบียนสินค้า OTOP ประจำอำเภอบึงโขงหลง จังหวัดบึงกาฬ

10. ผู้เรียบเรียงข้อมูล/ ผู้บันทึกข้อมูล/ รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้อง
ของข้อมูล

ผู้เรียบเรียงข้อมูล นางสาววัชรภรณ์ ทรัพย์นริน

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ

วัน/เดือน/ปี ที่เรียบเรียงข้อมูล วันที่ 26 เดือน กุมภาพันธ์ ปี พ.ศ. 2557

ผู้บันทึกข้อมูล นางสาวพิกุล สุปะมา

ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่บันทึกข้อมูล

รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

1. นายชัตติยา ชัยมณี

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการพิเศษ

2. นางสาววัชรภรณ์ ทรัพย์นริน

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ

3. นางสาวชมพูนุช เสาะก่าน

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมปฏิบัติการ

ผู้ตรวจสอบและอนุมัติ นายทวีศักดิ์ เจือจารย์

ตำแหน่ง วัฒนธรรมจังหวัด

วัน/เดือน/ปี ที่อนุมัติ วันที่ 10 เดือน มิถุนายน ปี พ.ศ. 2557