

รากวัฒนธรรม อาหาร

ระดับการคัดสรร

ตำบล

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : ข้าวเบ๊อะ

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี): ตาพอเผาะ

2. แหล่ง

ชุมชน บ้านมอวาคี อำเภอ แม่วาง ตำบล แม่วิน

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดหมู่ อาหารชาติพันธุ์

3.2 ลักษณะ คาว

โอกาสและระยะเวลาในการทำ

การทำข้าวเบ๊อะหรือ “ตาพอเผาะ” สามารถ ทำเมื่อใดก็ได้ แต่ชาวกะเหรี่ยงส่วนใหญ่จะนิยมทำตอนที่มียุี่พิธีกรรมในชุมชนหรือในครอบครัว กับทำเมื่อมีแขกมาเยี่ยมบ้าน เพื่อเลี้ยงสุ่แขก อย่างไรก็ตาม “ตาพอเผาะ” นิยมทานตอนเช้าเพราะเป็นช่วงที่มีเวลาทำกับข้าวมาก

ข้อห้าม ข้อปฏิบัติ และความเชื่ออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

ตาพอเผาะ หรือ ข้าวเบ๊อะ เป็นอาหารที่ขึ้นชื่อของชาวกะเหรี่ยงอีกชนิดหนึ่ง ไม่มีข้อห้ามใด ๆ ทั้งนี้ นอกจากอร่อยแล้วยังมีความเชื่อว่าแกงข้าวเบ๊อะนี้จะเพิ่มสารอาหารให้ร่างกายด้วย “ตาพอเผาะ” (ข้าวเบ๊อะ) นิยมทานเป็นอาหารเช้ามากกว่าอาหารมื้ออื่น

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

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

เป็นอาหารเฉพาะถิ่นของชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง เป็นอาหารที่ชนเผ่าใช้ต้อนรับแขกที่มาเยือน
ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

เครื่องปรุง

เครื่องปรุงนั้นขึ้นอยู่กับวัสดุที่มีอยู่ กล่าวโดยสรุปคือ มีข้าว ผักต่าง ๆ และเนื้อสัตว์ มาต้มจนให้เข้า
เป็นเนื้อเดียวกัน

1. ข้าวสาร 2 ถ้วยตวง
2. กระดูกอ่อนหมูครึ่งกิโลกรัม
3. พริกขี้หนูแห้ง 5 เม็ด
4. หอมแดง 10 หัว
5. กระเทียม 7-10 กลีบ
6. กระปิ 1 ช้อนแกง
7. ตะไคร้ 1 หัว ข่า 3 แว่น ขมิ้น ใบและรากหอมชู
8. ใบชะพลู หรือยอดผักทอง
9. หน่อไม้

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

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบดั้งเดิม	บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับเปลี่ยนยุค(ถ้ามี)
วิธีปรุง 1. มะแขว่น ตะไคร้ ขมิ้น กระเทียม พริกแห้ง ใบและ รากหอมชูและเกลือโขลกเข้าด้วยกันเตรียมไว้ เป็นเครื่องเทศ	
2. หั่น และซอยหอยที่ปอกเปลือกเป็นชิ้นบางๆ หรือหั่น เป็นท่อน แขน้ำล้างยางและรสฝาด 3. แخذผักกาดแห้งในน้ำ	
สะอาด เพื่อผักกาดนิ่มแล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ข่าหั่นเป็นแว่นๆ	
ตะไคร้ทุบและหั่น เป็นท่อน 4. ใส่ข้าว หอย ข่าตะไคร้	
เครื่องเทศที่โขลกละเอียดใส่หม้อ เติมน้ำสะอาดให้ท่วม	
ส่วนผสมทั้งหมด นำไปตั้งเตา ต้มจนเม็ดข้าวแตก และเปื่อย	

ส่วนผสมทุกอย่างสุกนึ่ง ระหว่างต้มต้องคอยคนเพื่อไม่ให้ไหม้

(แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิม และ ภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี) (แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบที่ปรับประยุกต์ และ ภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)



ข้าวเป๋อะของชนเผ่ากะเหรี่ยง



ต้มน้ำร้อน



ขึ้นเตรียมผักต่าง ๆ



เคี้ยวให้ได้ที



ต้มจนข้าวนิ่ม



ส่วนผสมของขมิ้นจะทำให้มีสีเหลืองน่ารับประทาน



ข้าวเบ๊อะนิยมผู้รับรองแขกผู้มาเยือน



สามารถใส่ผักที่มีได้ตามความชอบ ส่วนใหญ่จะใช้ผักเท่าที่มีในพื้นที่บ้าน



กระดูกหมูตุ๋นจนเปื่อยช่วยเสริมคุณค่าทางโภชนาการ



ข้าวเบ๊อะใช้ในกิจกรรมสำคัญของหมู่บ้าน

7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สถิติและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ

ไม่มี

(ระบุเหตุผล)

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)

ไม่มี

8. ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

นางเจ๊าะ ศิริไพโรภักดี

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

23 หมู่ 16 บ้านมอวาคี ตำบลแม่วิน อำเภอแม่วาง จังหวัดเชียงใหม่

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

23 หมู่ 16 บ้านมอวาคี ตำบลแม่วิน อำเภอแม่วาง จังหวัดเชียงใหม่

โทรศัพท์ - โทรสาร -

E-mail

-

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

ยังไม่ได้รับรางวัล

10. ผู้เรียบเรียงข้อมูล/ ผู้บันทึกข้อมูล/ รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลพัฒนาผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

ผู้เรียบเรียงข้อมูล นางอโนทัย อินเขียวสาย

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ

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

ผู้บันทึกข้อมูล นางอโนทัย อินเขียวสาย

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ

รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลพัฒนาผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

1. นางศรีนวล จันทแพ

ตำแหน่ง ประธานกรรมการ

2. นางจันทร์เพ็ญ ยาสมุทร

ตำแหน่ง กรรมการ

3. นางสาวนงเยาว์ แซ่แต่

ตำแหน่ง กรรมการ

ผู้ตรวจสอบและอนุมัติ

ตำแหน่ง วัฒนธรรมจังหวัด

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