

รากวัฒนธรรม อาหาร

ระดับการคัดสรร

อำเภอ

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : ชีปลาทัก

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี):

2. แหล่ง

ชุมชน อำเภอ แม่จริม ตำบล น้ำพาง

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดหมู่

3.2 ลักษณะ อาหารในชีวิตประจำวัน

ชีวิตประจำวันมนุษย์ทุกคนต้องการอาหาร จึงได้มีการประยุกต์พืชผัก ผลไม้ต่างๆ ให้มาเป็นอาหารแก่คนพื้นเมือง บางอย่างอาจจะเป็นอาหารที่มีรสชาติขึ้นชื่อของพื้นบ้านพื้นเมืองได้ ซึ่งมีรสชาติที่กลมกล่อมแปลกไม่เหมือนที่ไหน ซึ่งมีอยู่หลายๆชนิดด้วยกัน ชีปลาทัก เป็นอาหารการกินของคนพื้นบ้านพื้นเมือง โดยเฉพาะในถิ่นที่อาศัยใกล้กับลำน้ำ เช่น ลำน้ำน่าน ลำน้ำว้า เป็นต้น จะประกอบอาหารชีปลาทักไว้รับประทานกันอย่างแพร่หลาย ชีปลาทัก เป็นการถนอมอาหาร โดยการนำเอาปลา (หั่ว หาง ก้าง เกล็ด ชี) มาสับให้ละเอียด รวมกับเกลือ กระเทียมสดแล้วหมักไว้ข้ามคืน ไม่ทันเปรี้ยวในสมัยก่อน สมัยที่ในน้ำมีปลา ในนามีข้าวจริง เราสามารถจับปลาจากแหล่งน้ำธรรมชาติ ได้ซึ่งจะเป็นปลาหลากหลายชนิด คละกันไป ก็เอามาทำเป็นอาหารตากแห้ง ทำปลาร้า แบ่งไว้ส่วนหนึ่งเป็นปลาเล็กปลาน้อยก็ทำชีปลาทัก การรับประทานชีปลาทัก จะนำขิง ตะไคร้ พริกแห้งเผา หอมแดง กระเทียม มาหั่นให้ละเอียดผสมคลุกเคล้ากับชีปลาทัก ก็สามารถนำมารับประทานเป็นอาหารได้อย่างอร่อย สามารถนำไปกินในสวน ในไร่่นาน ได้อย่างสะดวก เพราะชีปลาทัก จะบรรจุอยู่ในไม้ไผ่ซางที่พกพาสะดวก จึงเป็นภูมิปัญญาของชาวบ้านตำบลน้ำพาง อำเภอแม่จริม ที่สามารถปรับ ประยุกต์พืชพันธุ์ธัญญาหารและสัตว์น้ำที่มีอยู่ตามลำน้ำให้เป็นอาหารพื้นบ้านที่มีการสืบทอดต่อกันมาเป็นเวลาช้านาน

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

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

ชาวบ้านน้ำพาง อำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน มีอาชีพหลักในการจับสัตว์น้ำบริเวณริมน้ำว้ามาประกอบอาหารอาหารที่ขึ้นชื่อของชาวตำบลน้ำพางอำเภอแม่จริม คือ การนำปลาเล็ก ปลาน้อย มาหมัก และตากแห้ง เป็นอาหารขึ้นชื่อที่เรียกว่า ชีปลาทัก ชีปลาทักเป็นอาหารพื้นบ้านของชาวตำบลน้ำพาง ปลาที่ได้จากการดักจับจะเป็นปลาแม่น้ำที่มีความอุดมสมบูรณ์ของแหล่งน้ำนับว่าเป็นภูมิปัญญาทางด้านอาหารที่ทรงคุณค่า การนำปลา มาหมักและใส่เครื่องปรุงนับว่าเป็นภูมิปัญญาของชาวอำเภอแม่จริมที่สะท้อนวิถีการดำเนินชีวิตในการจับสัตว์

น้ำเป็นอาชีพหลัก ปลาในลำน้ำว่าจะอยู่เป็นคุ่มและบริเวณหินเล็ก หินน้อย ชาวบ้านตำบลน้ำพาง ได้คิดค้นวิธีการหมักด้วยสมุนไพร ประกอบด้วย ข่า ตะไคร้ พริก หอมกระเทียม ปรงและนำไปบรรจุลงในกระบอกไม้ไผ่เป็นเวลา ๓ วัน ซี่ปลาฟักสามารถรับประทานได้ทั้งแบบดิบและสุกในปัจจุบันสามารถหาซื้อได้ตามท้องตลาด แหล่งผลิตที่ใหญ่ที่สุดอยู่ที่ตำบลน้ำพาง อำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน ความอร่อยของอาหารชนิดนี้ ซี่ปลาฟัก อยู่ที่ความมันของปลาและส่วนผสมของเครื่องปรุงสมุนไพรต่างๆ เครื่องปรุงสมุนไพรที่ผสมลงไปสามารถดับกลิ่นคาวของอาหารชนิดนี้ได้ อาหารพื้นบ้านซี่ปลาฟักนับเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่สำคัญคือ มีแคลเซียมจากเนื้อปลาและซี่ปลา ซึ่งชาวตำบลน้ำพางได้ทำมาเป็นเวลาช้านานเนื่องจากในพื้นที่ตำบลน้ำพางเป็นแหล่ง น้ำธรรมชาติที่มีปลาชุกชุมและอุดมสมบูรณ์ อาหารพื้นบ้าน ซี่ปลาฟัก เป็นอาหารพื้นบ้านของชาวตำบลน้ำพาง อำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน มีความเชื่อว่า อาหารซี่ปลาฟักเป็นอาหารพื้นเมืองและภูมิปัญญาจากบรรพบุรุษที่ได้คิดค้นวิธีการถนอมอาหาร แต่เดิมชาวบ้านน้ำพางมีอาชีพในการจับสัตว์น้ำเป็นอาชีพหลักและหาปลาได้เป็นจำนวนมาก นอกจากจะนำไปจำหน่ายแล้ว จึงได้คิดค้นอาหารที่ทำมาจากปลา ไม่ว่าจะเป็นห่อหมกปลา ปลาต้ม ปลาหมัก (ซี่ปลาฟัก) ซึ่งเป็นอาหารที่สามารถเก็บไว้ได้เป็นเวลาหลายวัน และเป็นอาหารที่มีชื่อเสียงของตำบลน้ำพาง อำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน อาหารพื้นบ้านซี่ปลาฟัก เป็นอาหารที่ทรงคุณค่าทางด้านอาหารมีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายหลายด้าน การบรรจุซี่ปลาฟักไว้ในกระบอกไม้ไผ่ มีความเชื่อว่า ไม้ไผ่สามารถหาได้ง่ายในท้องถิ่น จึงเป็นวิธีการถนอมอาหารที่ยาวนานที่สุดมากกว่าการบรรจุในถุงพลาสติก อาหารซี่ปลาฟักเป็นอาหารที่สามารถรับประทานได้ทั้งดิบและสุกอยู่ที่การเติมเครื่องปรุงสมุนไพรลงไปให้กลมกล่อมกับเนื้อปลาที่หมัก อาหารพื้นบ้านซี่ปลาฟักของชาวตำบลน้ำพาง สามารถที่จะนำไปจำหน่ายในพื้นที่อำเภอแม่จริมและต่างจังหวัดการถนอมอาหารแบบอาหารซี่ปลาฟักนับว่าเป็นภูมิปัญญาของการถนอมอาหารแบบโบราณที่มีเอกลักษณ์เฉพาะที่ทรงคุณค่าของชาวตำบลน้ำพาง อำเภอแม่จริม จังหวัดน่านและมีแห่งเดียวที่ตำบลน้ำพางนี้ การบริโภคปลามีคุณค่าทางอาหารและเป็นประโยชน์การสนับสนุนให้ชุมชนสามารถผลิตอาหารที่ได้จากธรรมชาติของคนในท้องถิ่นเป็นการเพิ่มรายได้ให้กับคนในชุมชนท้องถิ่นได้เป็นอย่างดี

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

ลักษณะที่โดดเด่น ของซี่ปลาฟัก คือมีกรรมวิธีโดยการนำ หัว หาง ก้าง เกล็ด และขี้มาสับและหมัก เหมือนปลา ร้าพร้อมปรุงเครื่องมีรสชาติที่หอมบรรจุไว้ในกระบอกไม้ไผ่และนำไปเผาให้สุกถือว่าเป็นการถนอมอาหารอีกประเภทหนึ่งที่ทำได้อย่างยิ่ง การถนอมอาหารซี่ปลาฟักของชาวตำบลน้ำพาง อำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน มีเอกลักษณ์ที่โดดเด่นคือ การนำทุกส่วนของปลามาหมักและใส่เครื่องปรุงลงในกระบอกไม้ไผ่เป็นวิธีการถนอมอาหารแบบโบราณที่มีแห่งเดียว เพื่อเป็นการเพิ่มเติมรายได้ให้กับชาวบ้านตำบลน้ำพาง จึงได้ คิดค้นวิธีการในการปรับประยุกต์จัดทำซี่ปลาฟักให้มีความอร่อย กลม กล่อม และมีชื่อเสียง ทั้งสามารถรับประทานได้ทั้งแบบดิบและแบบสุก อาหารพื้นเมืองซี่ปลาฟักของชาวตำบลน้ำพาง อำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน จึงเป็นอาหารที่ขึ้นชื่อของชาวอำเภอแม่จริม ปลาที่นำมาปรุงมาจากลำน้ำว่า เป็นแหล่งน้ำบริสุทธิ์ที่มาจากต้นลำน้ำว่ามีแห่งเดียวในจังหวัดน่าน อาหารพื้นบ้านซี่ปลาฟักในปัจจุบันชาวตำบลน้ำพาง สามารถผลิตได้วันละ จำนวน ๑๐๐ กระบอก เพื่อนำไปจำหน่ายตามท้องตลาดของอำเภอแม่จริม และในตลาดต่างอำเภอของจังหวัดน่าน เพื่อเป็นการเพิ่มพูนรายได้ให้กับชุมชนและพัฒนาแหล่งน้ำธรรมชาติคือลำน้ำว่าของชาวอำเภอแม่จริม การดักจับสัตว์น้ำในแหล่งน้ำธรรมชาติจึงเป็นวิถีการดำเนินชีวิตของชาวตำบลน้ำพางมาเป็นเวลาช้านาน วิถีการดำเนินชีวิตจึงมีความผูกพันกับสาย ลำน้ำว่ามาเป็นเวลาช้านาน

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

อาหารพื้นบ้านซี่ปลาฟักเป็นอาหารพื้นบ้านที่มีความเกี่ยวข้องกับวิถีการดำเนินชีวิตของชาวตำบลน้ำพาง อำเภอแม่จริม จังหวัดน่านที่ประกอบอาชีพทางการหาปลาในลำน้ำว่าซึ่งเป็นลำน้ำสายหลักของอำเภอแม่จ

ริมที่มีมาแต่โบราณกาล วิธีการถนอมอาหารแบบซี้ปลาฟักของชาวตำบลน้ำพาง ได้สะท้อนวิถีการดำเนินชีวิตของชาวตำบลน้ำพางที่ผูกพันกับสายลำน้ำว่าโดยการจับสัตว์น้ำมาถนอมอาหารซึ่งการถนอมอาหารในลักษณะนี้เป็นการถนอมอาหารพร้อมการปรุงสมุนไพรต่างๆไปไม่ว่า จะเป็นตะไคร้ ข่า พริก สะท้อนถึงวิถีชีวิตของชาวตำบลน้ำพางที่พึ่งพิงธรรมชาติ วิถีการดำเนินชีวิตแบบพอเพียง ปลูกพืชผักสวนครัว รั้วกินได้ขึ้นเองในชุมชน การถนอมอาหารสามารถถ่ายทอดวิธีการถนอมอาหารให้แก่คนรุ่นใหม่ได้ เพราะอาหารพื้นบ้านซี้ปลาฟักเป็นอาหารที่บรรพบุรุษได้คิดค้นขึ้นคนรุ่นใหม่จะต้องศึกษาเพื่อเป็นการสืบสานวิถีการดำเนินชีวิตแบบโบราณของชาวตำบลน้ำพาง ที่จะต้องส่งเสริม อนุรักษ์สืบต่อไป การถนอมอาหารซี้ปลาฟักของชาวตำบลน้ำพาง เป็นการถนอมอาหารที่มีกรรมวิธีที่ไม่ยุ่งยากซับซ้อน แต่มีเทคนิคในการปรุงให้อร่อยด้วยการปรุงด้วยสมุนไพรที่สดและใหม่ตามสูตรโบราณที่คนโบราณได้กำหนดไว้การบรรจุหีบห่อแต่โบราณบรรจุในกระบอกไม้ไผ่ในปัจจุบันก็บรรจุซี้ปลาฟักลงในกระบอกไม้ไผ่ซึ่งกระบอกไม้ไผ่สามารถหาได้ง่ายในพื้นที่และเป็นการส่งเสริมการปลูกไม้ไผ่ในพื้นที่ตำบลน้ำพาง อำเภอแม่จริม จังหวัดน่าน

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

สูตรซี้ปลาฟัก

๑. นำปลาม้าอม (ปลาน้ำพาง)
๒. กระเทียม
๓. ข้าวเหนียวนึ่งล้างน้ำยางออก
- ๔.เกลือ
๕. กระบอกไม้ไผ่
- ๖.ใบตอง

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

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



นำปลาม้าอมมาขอดเกล็ดออกล้างด้วยน้ำสะอาดแล้วนำปลา

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับประยุกต์(ถ้ามี)
(แนบภาพหนึ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบที่ปรับประยุกต์ และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)



ใบตองที่ใช้ในการหมกซี้ปลาฟัก

หึ่งตัวรวมหึ่งซึปลามาสับให้ละเอียด



นำกระเทียม เกลือ ข้าวเหนียวที่ล้างเอายางออกแล้วมาใส่ผสมรวมกัน คนให้ทั่วชิมรสชาติให้กลมกล่อม



ข้าวเหนียว



นำมากรอกใส่กระบอกลูกไม้ไฟที่ล้างน้ำสะอาดและแห้งแล้ว ปิดปากกระบอกลูกไม้ไฟและใบตองที่ลนไฟแล้ว พอประมาณเพื่อให้ใบตองนิ่มและมีกลิ่นหอมใช้ไม้ตอกมัดปากกระบอกลูกไม้ไฟให้แน่นเก็บไว้ประมาณ ๑ -๒ คืน ก็สามารถนำซึปลาฝักมารับประทานได้



ภาพซึปลาฝักที่ปรุงเสร็จเรียบร้อยแล้ว



ภาพซึปลาฝัก



การนำซี่ปลาพิกมาใส่กระบอกละบอกละตามความพอใจ แต่หากทำขายหรือแบ่งปันให้เท่ากันก็สามารถนำกระบอกละบอกละหนึ่งใส่ ซี่ปลาพิกไว้แล้วเทลงกระบอกละบอกละอื่นจะได้ปริมาณซี่ปลาพิกเท่ากัน



ซี่ปลาพิกที่ผสมแล้ว



ซี่ปลาพิกที่ปรุงรสแล้ว

7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สาคิตและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ มี

(ระบุเหตุผล)

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)

8. ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

นายสวาท ธรรมรักษา

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

ร้านบ้านใหม่

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

องค์การบริหารส่วนตำบลน้ำพาง

โทรศัพท์ 054-731358 โทรสาร 054-731358

E-mail

namprangnana@hotmail.com

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

ไม่มี

10. ผู้เรียบเรียงข้อมูล/ ผู้บันทึกข้อมูล/ รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

ผู้เรียบเรียงข้อมูล

ตำแหน่ง

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

ผู้บันทึกข้อมูล นางสาวกัญฐิกา บุญชื่อ

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ

รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

1. นายสังวาลย์ เกิดผล

ตำแหน่ง คณะกรรมการบริหารสภาวัฒนธรรมตำบลน้ำพาง

2. นายสวิง กัญยะ

ตำแหน่ง คณะกรรมการบริหารสภาวัฒนธรรมตำบลน้ำพาง

3. นายสวาท ธรรมรักษา

ตำแหน่ง คณะกรรมการบริหารสภาวัฒนธรรมตำบลน้ำพาง

ผู้ตรวจสอบและอนุมัติ

ตำแหน่ง วัฒนธรรมจังหวัด

วัน/เดือน/ปี ที่อนุมัติ วันที่ 8 เดือน กันยายน ปี พ.ศ. 2557