

รากวัฒนธรรม อาหาร

ระดับการคัดสรร

อำเภอ

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : ปลาร้าบองโพธิ์หมากแข้ง

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี):

2. แหล่ง

ชุมชน อำเภอ อำเภอบึงโขงหลง ตำบล -

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดหมู่

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 นานาชนิดที่ทำได้ นำมาปรุงเป็นอาหารหรือนำมาเป็นเครื่องจิ้มกับอาหารประเภทน้ำพริกหรือหลนต่างๆ ส่วนความพึงพอใจในรสชาติหรือความอร่อยของอาหารไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัว จะเห็นได้ว่า "อาหารพื้นเมืองเป็นอาหารที่มีไขมันต่ำแต่มีเส้นใยสูง มีคุณค่าทางโภชนาการทั้ง วิตามิน แร่ธาตุ เอนไซม์ กรดไขมัน มีความปลอดภัยจากสารเคมีและยังให้สรรพคุณทางสมุนไพรที่วิเศษซึ่งหาได้ยากจากอาหารประเภทอื่นๆ ในขณะเดียวกันยังเป็นการส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีของคนในครอบครัวที่ได้มีโอกาสพูดคุยกันระหว่างมื้ออาหาร ตลอดจนเป็นการอนุรักษ์และพัฒนาให้อาหารไทยอยู่คู่บ้านคู่เมืองของคนในท้องถิ่น และคนในจังหวัดบึงกาฬตลอดไป -

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

-

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

-

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

ปลาร้าบองโพธิ์หมากแข้ง แม่สมัย สินค้า OTOP อำเภอวังไกลกังวล จังหวัดบึงกาฬอาหารพื้นเมืองหรืออาหารพื้นบ้านอำเภอวังไกลกังวลไม่เพียงแต่มีรสชาติที่อร่อยกลมกล่อม หลากหลายรส แต่ยังเป็นเอกลักษณ์ที่บ่งบอกถึงวัฒนธรรมและภูมิปัญญาของคนในท้องถิ่นที่รังสรรค์ปรุงแต่งให้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ

เครื่องปรุง

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

ข้าว 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. ข้าว : นำข้าวมาล้างให้สะอาด ผานเป็นแว่นๆ สับเป็นชิ้นเล็กๆ นำไปโขลกหรือบดให้ละเอียด เข้าเครื่องอบหรือขั้วให้สุก นำไปผึ่งแดดพอร่มๆ

๕. ตะไคร้: นำตะไคร้มาล้างน้ำให้สะอาดหั่นฝอย โขลกหรือบดให้ละเอียดแล้วนำเข้าเครื่องอบ หรือคั่วให้สุก

๖. ใบมะกรูด : เด็ดใบมะกรูดแล้วนำมาล้างน้ำให้สะอาด ผึ่งลมพอร่มๆ และนำมาหั่นฝอย เข้าเครื่องอบหรือคั่วให้สุกกรอบ แล้วมาโขลกหรือบดให้ละเอียด

๗. ปลาย่าง : นำปลามาย่างไฟหรืออบจนกรอบ แล้วนำไปโขลกหรือบดจนละเอียด

๘. มะขามเปียก : นำมะขามต้มน้ำให้เดือด กรองด้วยผ้าขาวบาง เอาเนื้อมะขามเปียกมากวนเครื่องปรุง รากผักชี ตะไคร้เผาพอหอม ปลาร้าสับละเอียด น้ำมันพืช น้ำมันมะขามเปียก-ขึ้น ข้าวผ่าย พริกป่น ปลาร้า น้ำปลา น้ำตาลทราย

คุณค่าทางอาหาร ประกอบด้วย โปรตีน วิตามินเอ ซี แคลเซียม

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)



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



7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สาธิตและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ

มี (ระบุเหตุผล)

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)

8. ชื่อ - สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ - สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

กลุ่มปลาร้าบองโพธิ์หมากแข้ง

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

นางสุทิน ปิตตะพรม

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

๓๔๖ ม.๑ บ.โพธิ์หมากแข้ง ต.โพธิ์หมากแข้ง อ.บึงโขงหลง จังหวัดบึงกาฬ ๓๘๒๒๐

โทรศัพท์ ๐๔๒ ๔๑๖๒๘๘ โทรสาร -

E-mail

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

ได้รับการขึ้นทะเบียนสินค้า OTOP ประจำอำเภอบึงโขงหลง จังหวัดบึงกาฬ

10. ผู้เรียบเรียงข้อมูล/ ผู้บันทึกข้อมูล/ รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

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