

จังหวัดกาฬสินธุ์

ระดับการคัดสรร

ตำบล

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : น้ำพริกเผาเห็ดนางฟ้า

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี):

2. แหล่ง

ชุมชน อำเภอ ยางตลาด ตำบล หนองฮีเต่า

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดหมู่

3.2 ลักษณะ คาว

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

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

มนุษย์ทั่วโลกรู้จักเห็ดมานานที่สายพันธุ์ของเห็ด มากกว่า ๓๐,๐๐๐ สายพันธุ์ แต่มีถึงร้อยละ ๙๙ สายพันธุ์ที่บริโภคได้ที่เหลือร้อยละ ๑ เป็นเห็ดพิษหรือเห็ดเมาในอดีตเห็ดที่นำบริโภคนั้นมีเพียงไม่กี่ชนิด เช่น เห็ดฝรั่ง เห็ดหอม เห็ดโคน และเห็ดฟาง ในปัจจุบันพบว่าหลายๆประเทศหันมาให้ความสนใจและร่วมมือกันในการวิจัยและค้นคว้า ทดลอง คัดเลือก และปรับปรุงพันธุ์เห็ด ให้มีจำนวนมากขึ้น และพัฒนาเทคนิควิธีการเพาะเลี้ยง และขยายพันธุ์เพื่อเพิ่มปริมาณผลผลิตให้เพียงพอกับความต้องการของผู้บริโภค ประเทศไทยเป็นประเทศที่เหมาะสมต่อการเพาะเห็ดอย่างมาก เพราะมีวัสดุเหลือใช้จากพืชเศรษฐกิจสามารถนำมาดัดแปลงเพาะเห็ดได้เป็นอย่างดีประกอบกับมีสภาพดินฟ้าอากาศที่เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของเห็ดเกือบทุกชนิด ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้เกษตรกรหันมาเพาะเห็ดกันอย่างจริงจังแล้ว จะช่วยเพิ่มอาหารที่มีคุณค่าและทำให้เกษตรกรมีรายได้เพิ่มขึ้น เห็ดเป็นราชชนิดหนึ่งซึ่งไม่จัดเป็นพืชหรือสัตว์ ไม่มีสารสีเขียว(chlorophyll) เหมือนพืช จึงไม่สามารถปรุงอาหารกินเองได้ ไม่มีระบบประสาทหรืออวัยวะและไม่สามารถเคลื่อนที่ได้เช่นสัตว์ การเจริญเติบโตของเห็ดมีลักษณะเป็นเส้นใยรวมกัน เห็ด(Mushroom) เป็นราชชนิดหนึ่งซึ่งไม่จัดเป็นพืชหรือสัตว์ไม่มีคลอโรฟิลล์(Chlorophyll) หรือสารสีเขียว ทำให้เห็ดไม่สามารถสร้างอาหารเองได้โดยวิธีสังเคราะห์แสงต้องอาศัยสารอินทรีย์จากสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต เพื่อใช้ในการเจริญเติบโต การรับประทานน้ำพริกเผาเห็ดนางฟ้า นอกจากการลดต้นทุนการบริโภคแล้ว ชาวบ้านยังมีความเชื่อว่า การรับประทานน้ำพริกฯ มีประโยชน์ทางโภชนาการต่างๆมากมาย จากนั้น มีผลการศึกษาสนับสนุนองค์ความรู้ และสรรพคุณต่างๆ ดังนี้ ความสำคัญและประโยชน์ของเห็ด เห็ดนำมาประกอบอาหารจะมีกลิ่นหอมรสชาติดี คนไทยนิยมบริโภคกันมากมาแต่บรรพบุรุษ สาเหตุเพราะเห็ดมีสารอาหารโปรตีนสูง ๒-๔ % มีมากกับที่พบในพืชจำพวกถั่วเมล็ดแห้ง มีน้ำ ๘๐-๙๐ % มีกากอาหาร ๑ % และมีสารอาหารพวกแร่ธาตุที่ จำเป็นต่อร่างกาย เช่น ธาตุเหล็ก , ฟอสฟอรัส ,

แคลเซียม โดยเฉพาะมีเกลือแร่สูงกว่าผักถึง ๒ เท่า ถือว่าเห็ดมีคุณค่าทางอาหารทดแทนเนื้อสัตว์ แต่ไม่มีสารโคเลสเตอรอลที่เป็นอันตรายต่อระบบไหลเวียนของโลหิต เห็ดจึงเหมาะกับผู้ป่วยที่เป็นโรคตับ โรคไต โรคหัวใจ และความดันโลหิตสูง ในทางการแพทย์ยังเชื่อว่า “เห็ดหอม” ช่วยต้านโรคมะเร็ง และเห็ด “หลินจือ” รับประทานแล้วจะเป็นยาบำรุงกำลังช่วยให้สุขภาพแข็งแรง ผู้ป่วยที่เป็นโรคตับ โรคไตโรคหัวใจ และความดันโลหิตสูง

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

เห็ดนางฟ้า เป็นอีกหนึ่งในผลผลิตที่มีในท้องถิ่น ซึ่งเกษตรกรจะใช้เป็นอาชีพเสริมจากการทำนา แต่เกษตรกรเพาะเห็ดนางฟ้าค่อนข้างมาก ทำให้เห็ดมีราคาถูก บางครั้งก็เจอปัญหาขายขาดทุนบ้าง บางส่วนก็นำไปแปรรูปอาหารประเภท แหนมเห็ดนางฟ้า ทอดมันเห็ดนางฟ้า ดังนั้นโรงเรียนบ้านดงน้อยจึงได้แนวคิดนำเอาผลผลิตของเห็ดนางฟ้ามาทำน้ำพริกเผาเพื่อเพิ่มรายได้อีกหนึ่ง “ช่องทางทำกินด้วย และเป็นการถนอมอาหารไว้รับประทาน โรงเรียนบ้านดงน้อย มองเห็นว่าชุมชนตำบลหนองอีเต่า ทำอาชีพ ทำนาเป็นอาชีพ และเพาะเห็ดนางฟ้าค่อนข้างมาก ทำให้เห็ดมีราคาถูก บางครั้งก็เจอปัญหาขายขาดทุนบ้าง บางส่วนก็นำไปแปรรูปอาหารประเภท แหนมเห็ดนางฟ้า ทอดมันเห็ดนางฟ้า ดังนั้นโรงเรียนบ้านดงน้อย จึงได้แนวคิดนำเอาผลผลิตของเห็ดนางฟ้ามาทำน้ำพริกเผาเพื่อเพิ่มรายได้อีกหนึ่ง ช่องทางทำกินด้วย และเป็นการถนอมอาหารไว้รับประทาน จุดเด่นของน้ำพริกเผาเห็ดนางฟ้า โรงเรียนบ้านดงน้อย อยู่ตรงที่ไม่ใช้วัตถุกันเสีย วัตถุดิบมีในท้องถิ่น เก็บรักษาไว้ได้นาน การปลูกฝังปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ให้กับนักเรียนโรงเรียนบ้านดงน้อย โดยการส่งเสริมการเรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้และภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการงานอาชีพ แล้วนำมาจัดนิทรรศการแสดงผลงานนักเรียนทุกปีในหัวข้อ หนึ่งน้ำพริก หนึ่งชั้นเรียน จนได้เป็นเอกลักษณ์ของโรงเรียนมาจนทุกวันนี้ นักเรียนสามารถสร้างรายได้ระหว่างเรียนและนำความรู้ไปใช้ที่บ้านจากการทำน้ำพริก

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

น้ำพริก ถือเป็นอีกเมนูที่ควรแก่การอนุรักษ์ไว้เพราะตอนนี้ น้ำพริกหลายอย่างเริ่มหายากเต็มที่ เนื่องจากวัตถุดิบที่นำมาทำไม่มีขายในท้องตลาดเพราะไม่มีคนกิน การอนุรักษ์น้ำพริกต้องเริ่มจากครอบครัวตั้งแต่พ่อแม่เป็นตัวอย่างและถ่ายทอดสู่ลูก และพอลูกโตขึ้นจะถ่ายทอดเป็นช่วงๆ เมื่อครอบครัวทำแบบนี้ น้ำพริกต่างๆ จะไม่สูญหายแถมยังช่วยให้ประหยัดเงินแม่ข้าวของจะแพงได้อีกด้วย กาลสมัยจะเปลี่ยนผ่านไปเช่นไร สิ่งที่บรรพบุรุษได้คิดขึ้นและสั่งสมด้วยประสบการณ์ย่อมเป็นอีกสิ่งที่ไม่ควรมองข้าม เช่นเดียวกับน้ำพริกถือเป็นอาหารที่อยู่ท้องและทานได้ไม่ว่าประเทศไทยจะต้องผจญกับวิกฤติข้าวยากมากแพงมากี่ยุคก็สมัยก็ตาม ถึง “น้ำพริก” ฝ่าวิกฤติ! ภูมิปัญญาทางเลือกยุคของแพง เนื้อหมูและราคาสินค้าบริโภคที่พุ่งสูงบ่งบอกถึงวัฒนธรรมการบริโภคของคนไทยอย่างชัดเจน แต่ในวิกฤติย่อมมีโอกาส เพราะเมื่อหันไปสำรวจตลาดพบว่าร้านขายน้ำพริกสด แม้ว่าราคาข้าวของจะพุ่งสูงแค่ไหน แต่ราคาน้ำพริกยังไม่ขยับตัวสูงขึ้นมากนัก ซึ่งในวิกฤติข้าวยากมากแพง “น้ำพริก” ถือเป็นภูมิปัญญาตกทอดให้ลูกหลานได้รู้ซึ่งถึงคุณค่า และคุณประโยชน์ได้เป็นอย่างดี ผศ.พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม อาจารย์ประจำคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ ม.เทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี กล่าวว่า การเพิ่มขึ้นของร้านน้ำพริกสดมีมากอย่างเห็นได้ชัด เป็นผลมาจากการที่คนต่างจังหวัดส่วนใหญ่เข้ามาทำงานมากขึ้น แต่ในทางกลับกันต่างจังหวัดหลายคนกลับบริโภคเนื้อสัตว์เพิ่มขึ้นกว่าการทานน้ำพริกเหมือนแต่ก่อน ซึ่งในภาวะวิกฤติที่ข้าวของแพง น้ำพริกเป็นอีกตัวเลือกหนึ่งที่บรรพบุรุษได้สร้างมาให้คนรุ่นหลังได้นำไปใช้ได้อย่างดี อดีตน้ำพริกถือเป็นอาหารยามยาก หมายความว่า เป็นอาหารที่สามารถเก็บไว้ได้นานหรือพกไปขณะเดินทางไกลได้อย่างสะดวกนั้น น้ำพริกสูตรแรก คือ พริกกะเกลือ โดยนำพริกปั่นและเกลือผสมกันคลุกด้วยมะพร้าวขูดคั่ว สามารถพกไปกินได้ระหว่างเดินทางไกล เครื่องเคียงต่างๆ สามารถเด็ดผักได้ตามทาง

หรือหาปลาตามคลองหนองบึง และด้วยความที่หลายคนหันมารักษาสุขภาพมากขึ้นจึงทำให้น้ำพริกได้รับความนิยม โดยผู้บริโภคเริ่มนิยมร้านน้ำพริกที่ทำสดมากกว่าน้ำพริกที่บรรจุอยู่ในกระปุกหรือกล่องน้ำพริกสดที่ขายตามท้องตลาดขายอยู่ที่ราคา ๒๐-๓๐ บาทต่อถุง ถ้ามอง ๕ ปีย้อนหลังคนขายยังคงราคาเดิมไว้แม้สินค้าอื่นๆ จะราคาสูงขึ้น ด้วยความที่น้ำพริกใช้เนื้อสัตว์น้อยจึงไม่ได้รับผลกระทบมากนัก

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

องค์ประกอบของอาหาร (สูตร) น้ำพริกเผาเห็ดนางฟ้า

เครื่องปรุง

ส่วนผสมน้ำพริกเผาเห็ดนางฟ้า มีดังนี้

- กระเทียมปอกเปลือก ๓๐๐ กรัม
- หอมแดงปอกเปลือก ๓๐๐ กรัม
- พริกแห้งเม็ดใหญ่ ล้างน้ำ ๑๐๐ กรัม
- น้ำตาลปี๊บ ๑๐๐ กรัม
- เกลือป่น ๕ ช้อนโต๊ะ
- เห็ดนางฟ้า ๑ กิโลกรัม
- น้ำมันมะพร้าว ๑๐๐ กรัม
- น้ำมันพืช ๑๐๐ กรัม (สำหรับทำน้ำพริก)

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

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบดั้งเดิม

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



อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำน้ำพริกเผาเห็ดนางฟ้า

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับปรุงยุค(ถ้ามี)

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



เครื่องปรุง



ชั้นเตรียม



หั่นหอม กระเทียม



ล้างเห็ดนางฟ้าให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ บีบน้ำออกให้แห้ง



นำพริกแดงแห้งไปคั่วด้วยไฟอ่อนๆ พอหอม



นำเห็ดไปโขลกกรวมกับพริกที่โขลกไว้ไม่ต้องละเอียดมาก ตักใส่ถ้วยพักไว้



โขลกกระเทียมให้ละเอียด



นำไปเจียว ใช้ไฟอ่อนๆ พอเหลือง ตักใส่ถ้วยพักไว้



พ่นหอมแดงให้ฝอย



นำไปเจียว ใช้ไฟอ่อนๆ พอเหลือง ตักใส่ถ้วยพักไว้



ตั้งกระทะใช้ไฟอ่อนๆ ใส่น้ำมันพืชที่เตรียมไว้ พอกระทะเริ่มร้อน นำเห็ดที่โขลกรวมกับพริกมาผัด แล้วปรุงรสตามใจชอบ



เสร็จบรรจุใส่ภาชนะ



เสร็จพร้อมผักเครื่องเคียง



ตกแต่งสำหรับให้สวยงาม



มีการจัดแสดง และจำหน่ายแก่ประชาชน



มีการจัดแสดง และจำหน่ายแก่ประชาชน

7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สถิติและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ
มี

(ระบุเหตุผล)

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)

8. ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

โรงเรียนบ้านดงน้อย ตำบลหนองอีเฒ่า อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

ตำบลหนองอีเฒ่า อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

โรงเรียนบ้านดงน้อย ตำบลหนองอีเฒ่า อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์

โทรศัพท์ ๐๘๖ ๒๓๔๓๔๒๙ โทรสาร

E-mail

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

- ปีการศึกษา ๒๕๕๓ เปลี่ยนแปลงเป็นน้ำพริกเผากุ้งสด ชนะเลิศระดับภาค ฯ
- ปีการศึกษา ๒๕๕๔ เข้าประกวดน้ำพริกเผาเห็ดนางฟ้า ได้รับชนะเลิศเขต ฯ
- ปีการศึกษา ๒๕๕๕ เข้าประกวดได้รางวัลเหรียญทองระดับภาค
- ปีการศึกษา ๒๕๕๖ เข้าประกวดได้รางวัลเหรียญทองระดับภาค

10. ผู้เรียบเรียงข้อมูล/ ผู้บันทึกข้อมูล/ รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรากวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้อง
ของข้อมูล

ผู้เรียบเรียงข้อมูล

ตำแหน่ง

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

ผู้บันทึกข้อมูล

ตำแหน่ง

รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรากวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

1.

ตำแหน่ง

2.

ตำแหน่ง

3.

ตำแหน่ง

ผู้ตรวจสอบและอนุมัติ

ตำแหน่ง วัฒนธรรมจังหวัด

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