

## ประเภทของภูมิปัญญาด้าน กำกิ้น ของกิ้น และการถนอมอาหาร

### ชื่อภูมิปัญญา แกงบอน

#### บทนำ/ความสำคัญของภูมิปัญญา

ชีวิตประจำวันต้องการอาหารเพื่อบำรุงร่างกาย จึงมีการประยุกต์พืชผัก ผลไม้ ต่าง ๆ ให้มาเป็นอาหารแก่คนพื้นบ้านพื้นเมืองเวียงสา บางอย่างอาจจะเป็นอาหารที่มีรสชาติขึ้นชื่อของพื้นบ้านพื้นเมืองได้ ซึ่งมีรสชาติที่กลมกล่อมแปลกไม่เหมือนที่ไหน ซึ่งมีอยู่หลาย ๆ ชนิดด้วยกัน

#### กระบวนการ

##### เครื่องปรุง

- |                |                         |                |
|----------------|-------------------------|----------------|
| 1. บอน         | 9. มะกอกป่า             | 17. มะเขือพวง  |
| 2. หนั้หมูแห้ง | 10. กระเทียม            | 18. กะปิ       |
| 3. มะเขือ      | 11. หอมแดง              | 19. พริกแห้ง   |
| 4. มะระ        | 12. เกลือ               | 20. พริกชี้ฟ้า |
| 5. ดอกจิวแห้ง  | 13. ใบมะกรูด            |                |
| 6. ปลาทุเค็ม   | 14. ส้มป่อย น้ำมะกรูด   |                |
| 7. ตะไคร้      | 15. ข่า                 |                |
| 8. พริก        | 16. ผักชีฝรั่ง (หอมลาว) |                |

#### วิธีทำ

1. ต้มน้ำให้เดือด เมื่อน้ำเดือดแล้วก็นำบอนที่เตรียมไว้ใส่ไปในหม้อ
2. เมื่อบอนเปื่อยแล้วขึ้นบอนในหม้อให้ละเอียดที่สุด
3. นำเอาหนั้หมูแห้งที่เตรียมไว้ใส่ไปในหม้อแล้วคนให้เข้ากัน
4. นำ พริก ตะไคร้ กระเทียม หอมแดง ข่า เกลือ กะปิ ปลาทุเค็ม ทำให้เข้ากัน
5. นำมะระ มะเขือ มะเขือพวง ใส่ลงไปในหม้อ และรองจุน้ำแห้งเล็กน้อย
6. นำเอาเครื่องปรุงที่ตำใส่ลงในหม้อแล้วคนให้เข้ากัน
7. นำน้ำมะกรูดที่คั้นแล้วนำมาใส่ลงในหม้อ
8. นำใบมะกรูด และผักชีฝรั่งหั่นใส่ในหม้อ แล้วคนให้เข้ากันแล้วยกจากไป

## ประโยชน์ที่ท้องถิ่นได้รับ

1. ได้คุณค่าทางอาหาร ครบ 5 หมู่
2. เป็นส่วนประกอบที่ทำให้ชีวิตผู้คนอยู่รอดได้
3. เป็นการอนุรักษ์วัฒนธรรมการกินของคนพื้นบ้านพื้นเมือง

## แหล่งข้อมูล

นางสาวคณิดา กองแก้ว

บ้านเลขที่ 47 หมู่ 8 บ้านธารทอง ตำบลน้ำมวบ อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน