

ประเภทภูมิปัญญาด้าน กำนัน ของกิน และการถนอมอาหาร

ชื่อภูมิปัญญา การทำแกงแค

บทนำ

แกงแค มีหลายชนิด เช่น แกงแคไก่ แกงแคหอย และแกงแคปลา นอกจากนี้แกงแคยังมีประโยชน์ต่อร่างกาย และได้สารอาหารที่มีประโยชน์ ได้สมุนไพรจากพืช เพราะแกงแคมีส่วนผสมหลายอย่าง เช่น เนื้อหมู ไก่ ปลา กบ หอย และผัก ซึ่งล้วนมีประโยชน์ทั้งนั้น

เครื่องปรุง

- เนื้อ จะเป็นไก่ หมู หรือปลา หอย ก็ได้
- ผักต่าง ๆ คือ ผักกาด ผักชี ถั่วฝักยาว มะเขือ มะเขือพวง ชะอม ใบพริก ใบมะกรูด
- พริกแห้ง
- ขมิ้น / ตะไคร้
- ข้าวคั่ว
- กระเทียม / หอมแดง
- มะแขว่น
- เกลือ / กะปิ



วิธีทำ

- นำพริก เกลือ ตะไคร้ ขมิ้น มาโขลกให้ละเอียด แล้วนำผิวมะกรูดใส่ลงไปโขลกอีกครั้ง ใส่หอมแดง และกะปิปรวมกันโขลกอีกครั้ง
- นำเนื้อที่ต้องการมาแกง เช่น ไก่ หมู หอย กบ ปลา มาหั่น ถ้าเป็นปลาก็เอามาต้มแยกเฉพาะ หอยก็แยกเฉพาะแต่มาลวกเอาหน้ามันออก
- เมื่อเสร็จแล้ว นำน้ำพริกที่โขลกไว้มาคั่วกับเนื้อให้เข้ากัน ใส่น้ำพอประมาณ
- พอเนื้อสุก และหอมให้เติมน้ำพอประมาณ แล้วใส่ถั่วฝักยาว มะเขือ มะเขือพวงลงไป
- เมื่อมะเขือพวง และถั่ว สุกได้ที่ แล้วก็ใส่ผักต่าง ๆ ที่เตรียมไว้ลงไป พอผักสุกโรยพริกชี้หนูและโรยข้าวคั่วพอประมาณไม่ต้องขึ้นเกินไป
- โขลกมะแขว่นและกระเทียมใส่ลงไปคนให้เข้ากัน แล้วยกลงเป็นอันเสร็จ

ประโยชน์ที่ได้รับ

- เด็ก เยาวชน ได้รู้จัก วิธีการประกอบอาหารพื้นบ้าน
- ได้คุณค่าทางอาหาร / โภชนาการ และสมุนไพรจากพืช
- สามารถสืบทอดมาเป็นวิชาติดตัว ในการประกอบอาหาร ทำออกขายได้

แหล่งข้อมูล

ค.ญ.พนิดา สีสูง

โรงเรียนบ้านน้ำมวบ อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน