

ประเภทของภูมิปัญญาด้าน กำนัน ของกิน

ชื่อภูมิปัญญา แกงอ่อมไก่

บทนำ/ความสำคัญของภูมิปัญญา

แกงอ่อมไก่บ้านหรือไก่พื้นเมือง ที่มีอยู่มานานของคนเวียงสา และนิยมรับประทานกันมากแกงอ่อมไก่ ต้องเอาไก่บ้าน ที่มีเนื้อนุ่ม หนึ่ยวกำลังดี มาปรุงจะได้รสอร่อยมาก

กระบวนการ/ส่วนประกอบ

- | | |
|-----------------------------|----------|
| 1. ไก่บ้านหรือไก่พื้นเมือง | 1 ตัว |
| 2. พริกแห้งเม็ดใหญ่ | 5 เม็ด |
| 3. หอมแดงปอก | 5 หัว |
| 4. กระเทียมแกะกลีบปอกเปลือก | 2 หัว |
| 5. กะปิ | 1 หัว |
| 6. เกลือ | 1 ช้อนชา |
| 7. ข่า | 3 แว่น |
| 8. ตะไคร้ | 2 หัว |
| 9. ใบมะกรูด | 5 หัว |
| 10. ต้นหอมผักชี | |
| 11. น้ำเปล่า | 2 ถ้วย |

วิธีทำ

ก่อนอื่น จัดการโขลกน้ำพริก แกงอ่อม ให้ละเอียดเสียก่อน แล้วพักไว้ นำหม้อใส่น้ำสัก 2 ถ้วย ยกขึ้นตั้งไฟให้พอเดือดเสร็จแล้วนำเอาพริกแกงที่โขลกไว้ใส่ลงในหม้อ จนเดือดนำไก่บ้านที่สับใส่ลงในหม้อแกงจนไก่สุก ใส่เกลือ ชิมรสดูว่าอร่อยก็ใช้ได้ ยกลงกินข้าวเหนียวร้อน ๆ อร่อยมาก

ประโยชน์ที่ได้รับ

- เป็นการสืบทอด วิธีทำอาหารพื้นบ้าน
- เป็นการส่งเสริมคนในท้องถิ่น ได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น โปรตีนในไก่

แหล่งข้อมูล

นางคำมี สุโน อายุ 75 ปี

บ้านเลขที่ 41 หมู่ 3 ตำบลนาเหลียง อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน 55110