

ประเภทภูมิปัญญาด้าน กำนิน ของกิน การถนอมอาหาร

ชื่อภูมิปัญญา ตำปุนา

บทนำ/ความสำคัญของภูมิปัญญา

“ตำปุนา” เป็นอาหารพื้นเมืองแท้ๆ ของชาวเวียงสา ซึ่งเราได้ปู้จากกลางทุ่งนา ซึ่งก็อยู่ในช่วงเดือนกรกฎาคม - เดือนตุลาคม ซึ่งในช่วงเราสามารถจับปู้ได้มาก นอกจากเรานำมาทำน้ำปู้แล้ว เราสามารถนำปู้มาทำเป็นอาหารได้โดยการ ตำปุนาที่แสนอร่อย กับข้าวเหนียวร้อน ๆ ผักที่นำเป็นกับแกล้มได้แก่ ยอดกระถิน ผักแว่น ผักจำปี ผักบัวบก เป็นต้น

วัสดุที่ใช้

- | | |
|----------------------|----------|
| 1. ปุนา | 10 ตัว |
| 2. พริกป่น | 2 ช้อนชา |
| 3. หอมแดงเผา | 3 หัว |
| 4. กระเทียมปอกเปลือก | 2 หัว |
| 5. เกลือ | 1 ช้อนชา |
| 6. ต้นหอม ผักชี | |
| 7. ข้าวคั่ว | |
| 8. น้ำมันาว | |

วิธีทำ

นำปุนามาแกะกระดอง และขูดกล้างให้สะอาด จากนั้นก็นำเอาเครื่องปรุงมาโขลกให้ละเอียด แล้วนำปุนาลงโขลกคนให้เข้ากัน แล้วนำข้าวคั่วใส่ลงไปเล็กน้อย เพื่อเพิ่มความหอม แล้วชิมดูถ้าชอบรสเปรี้ยวก็ใส่น้ำมันาวลงไปก็ได้ โรยด้วยต้นหอมผักชี

ประโยชน์ที่ท้องถิ่นได้รับ

เป็นอาหารรับประทานได้

แหล่งข้อมูล

นางคำมี สุโน

บ้านเลขที่ 41 หมู่ 3 ตำบลนาเกลือ อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน 55110