

ประเภทภูมิปัญญาด้าน กำกิ้น ของกิ้น การถนอมอาหาร

ชื่อภูมิปัญญา จีปลาฟัก

บทนำ/ความสำคัญของภูมิปัญญา

ชีวิตประจำวันต้องการอาหารเพื่อบำรุงร่างกาย จึงมีการประยุกต์พืชผัก ผลไม้ ต่าง ๆ ให้มาเป็นอาหารแก่คนพื้นบ้านพื้นเมืองเวียงสา บางอย่างอาจจะเป็นอาหารที่มีรสชาติขึ้นชื่อของพื้นบ้านพื้นเมืองได้ ซึ่งมีรสชาติที่กลมกล่อมแปลกไม่เหมือนที่ไหน ซึ่งมีอยู่หลาย ๆ ชนิดด้วยกัน

ความเป็นมา

จีปลาฟัก เป็นอาหารการกินของคนพื้นบ้านพื้นเมือง โดยเฉพาะในถิ่นที่อาศัยใกล้กับลำน้ำ เช่น น่านาน น้ำว้า น้ำสา เป็นต้น จะประกอบอาหารจีปลาฟักไว้รับประทาน กันอย่างแพร่หลาย

จีปลาฟัก เป็นการนำปลาน้ำจืด เช่น ปลาเพี้ย ปลาจอก ปลาบอก ปลาสร้อย เป็นต้น ส่วนใหญ่จะนิยมใช้ปลาที่มีเกล็ด ปลาที่กินจีได้ โดยจะนิยมใช้ปลาที่นำมาจากแม่น้ำสายใหญ่ ๆ เช่น น่านาน น้ำว้า การทำนำปลาดังกล่าวมาล้างแล้วสับให้ละเอียด โดยนำทุกส่วนของปลายกเว้นเกล็ด และตาเท่านั้น ผสมจีปลาเล็กน้อย หากต้องการให้หอมมากก็ใส่มาก ใส่กระเทียม เกลือ และข้าวเหนียว ที่ล้างเอายางออก แล้วนำมาใส่กระบอกไม้ไผ่ปิดปากกระบอกด้วยใบตองลนไฟ รัดปากกระบอกด้วยตอก เพื่อให้กลิ่นหอม สำหรับกระบอกไม้ไผ่จะใช้ไม้ไผ่ขางลนไฟ พอประมาณ เพื่อให้มีกลิ่นหอม ทิ้งไว้ประมาณ 1-2 คืน ก็สามารถนำจีปลาฟักออกมารับประทานได้

การนำจีปลาฟักมาใส่กระบอก สามารถใส่ตามความพอใจ แต่หากจะทำขาย หรือแบ่งปันให้เท่านั้น ก็จะนำกระบอกใด กระบอกหนึ่งใส่น้ำเท่ากับจีปลาฟักไว้เป็นเกณฑ์ แล้วเทลงกระบอกอื่น จะได้ปริมาณจีปลาฟักเท่ากัน

การรับประทานจีปลาฟัก นำขิง ตะไคร้ พริกแห้งเผา หอมแดง กระเทียม มาหั่นให้ละเอียดผสมคลุกเคล้ากับจีปลาฟัก ก็สามารถนำมารับประทานเป็นอาหารได้อย่างเอร็ดอร่อย สามารถนำไปกินในสวน ในไร่นา ได้อย่างสะดวก เพราะจีปลาฟักจะบรรจุอยู่ในไม้ไผ่ขางที่พกพาสะดวก

จีปลาฟัก นับว่าเป็นภูมิปัญญาปัญญาของคนพื้นบ้านพื้นเมืองที่อาศัยใกล้แหล่งน้ำ ในด้านอาหารการกิน การถนอมอาหาร ที่สืบทอดมาตั้งแต่โบราณ

ประโยชน์ที่ท้องถิ่นได้รับ

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

แหล่งข้อมูล

นางแสง เทพคำ

บ้านเลขที่ 71 หมู่ 4 ตำบลกลางเวียง อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน 55110