

ประเภทภูมิปัญญาด้าน กำกิ้น ของกิ้น

ชื่อภูมิปัญญา หลามบอน (นาเคียน)

บทนำ / ความเป็นมาของภูมิปัญญา

หลามบอน เป็นอาหารพื้นบ้านพื้นเมืองของคนเวียงสา และเป็นอาหารยอดฮิต ผู้ใหญ่กินได้ เด็กกินดี ซึ่งมีมาตั้งแต่สมัยโบราณกาล เนื่องจากสมัยก่อนมีการเดินทางไกลถนนหนทางไม่สะดวก หรือมีการสู้รบกัน อยู่ในป่า การทำหลามบอนเป็นการประกอบอาหารที่ใช้วัสดุ (ไม้ไผ่) ที่มีอยู่ในป่าแทนหม้อ จะได้อาหารที่มีกลิ่นหอม ซึ่งได้จากไม้ไผ่ และได้ทำสืบต่อกันมาจนถึงปัจจุบัน

ส่วนผสม

1. บอนหวาน (ทั้งใบอ่อน และก้านอ่อน)
2. ใบมะกรูด (มะกั่ว)
3. พริกแห้ง
4. ข่า
5. ตะไคร้
6. เกลือ
7. เนื้อ (อะไรก็ได้)
8. ใบหอมกุลา (ผักชีฝรั่ง)
9. ต้นหอมผักชี
10. กระเทียม

อุปกรณ์

1. ใบตองสด
2. กระจบอกไม้ไผ่ (หรือไม้ข้าวหลาม ไม้เสียบ ไม้บง) ที่มีความหนาพอประมาณ
3. ฟืน

วิธีทำ

1. ล้างบอนให้สะอาด นำมาผึ่งทิ้งไว้
2. ล้างกระจบอกไม้ไผ่ แล้วนำบอนมาขัดลงไปนในกระจบอกไม้ไผ่ให้เต็ม เติมน้ำให้ท่วมพอสมควร นำใบตองสดมาม้วนขดปากกระจบอกให้แน่น
3. ตัดไฟ แล้วนำกระจบอกไม้ไผ่ใส่บอนเรียบร้อยแล้ว ขึ้นบั้งไฟ คอยดูว่าไม้ไผ่สุกเหลือง หรือไหม้ หรือยัง คอยพลิกอยู่ตลอดเวลา
4. โขลกเกลือ กระเทียม พริกแห้ง ตะไคร้ ให้ละเอียด และนำข่าลงไปโขลกรวมกันด้วย
5. หั่นเนื้อให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ

6. พอเห็นว่าบอนใกล้สุกและแล้ว ก็จะนำเนื้ลงในผสมในกระบอกไม้ไผ่ แล้วใช้ไม้ผ่าซีกเล็ก ๆ ต่ำ ๆ บอนในกระบอกไม้ไผ่ให้ละ แล้วน้ำขึ้นย่างไฟต่อไป จนเห็นว่าสุกได้ที่แล้ว
7. จึงนำใบมะกรูดหั่นฝอย ใบหอมกุลา ต้นหอมผักชี พริกเครื่องที่ตำไว้แล้ว ลงไปคนให้เข้ากันในกระบอกไม้ไผ่
8. เวลาจะรับประทาน ให้เทใส่ภาชนะ

ข้อแนะนำ

1. ไม้ไผ่ควรหาพอสมควร ถ้าได้ไม้ไผ่ข้าวหลามจะหอมมา
2. ไฟก็ควรใช้ไฟกลาง จะได้รสชาติหอมอร่อยเยื่อไม้
3. เนื้อจะใส่ตอนแรกพร้อมกับบอนเลยก็ได้ แต่รสชาติเนื้อจะสุกเกินไป จะไม่หอมหวาน และไม่เหนียว

ผักแกล้ม

1. ยอดกระถิน
2. ถั่วฝักยาว
3. มะเขือกรอบ


ประโยชน์ที่ท้องถิ่นได้รับ

1. เป็นการอนุรักษ์ในเรื่องอาหารการกินของคนพื้นบ้านพื้นเมืองเอาไว้ให้สืบทอดต่อไปยังลูกหลาน
2. ชนรุ่นหลังจะได้รู้จักวิถีการดำเนินชีวิตของคนสมัยปู่ย่า ตายาย
3. ได้คุณค่าทางโภชนาการ

แหล่งข้อมูล

นางพร จันตะพรมมา อายุ 50 ปี

บ้านเลขที่ 19 หมู่ 2 ตำบลจอมจันทร์ อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน

 054 – 763267