

ประเภทภูมิปัญญาด้าน กำกิ้น ของกิ้น

ชื่อภูมิปัญญา แกงบอน (สันรุ่งเรื่อง ตำบลน้ำมวบ)

บทนำ / ความเป็นมาของภูมิปัญญา

แกงบอน เป็นอาหารพื้นบ้านพื้นเมืองของคนเวียงสา และเป็นอาหารยอดฮิต ผู้ใหญ่กินได้ เด็กกินดี ซึ่งมีมาตั้งแต่สมัยโบราณกาล การทำแกงบอนเป็นการประกอบอาหารที่ใช้วัสดุ ที่มีอยู่ในท้องถิ่น และได้ทำ สืบทอดกันมาจนถึงปัจจุบัน

เครื่องปรุงของแกงบอน

- | | |
|--------------|------------------------------|
| 1. ก้านใบบอน | 7. ปลาข้าว |
| 2. พริก | 8. ใบมะกรูด |
| 3. เกลือ | 9. มะเขือเทศ |
| 4. ปลาทุ | 10. ส้มมะขาม (ยอดต้นส้มอ่อน) |
| 5. ตะไคร้ | 11. กระเทียม |
| 6. กะปิ | 12. ต้นหอม ผักชี |

วิธีทำ

1. เก็บก้านใบบอน
2. ลอกใยของก้านใบบอนออกให้หมด
3. ล้างให้สะอาด
4. ต้มน้ำไว้พอเดือดเอาบอนใส่ลงไป ในหม้อแกง ต้มบอนทิ้งไว้ประมาณครึ่งชั่วโมง
5. พอบอนและเป็นชิ้นเล็ก ก็คนให้ละเอียดยิ่งขึ้น
6. นำเครื่องปรุงทั้งหมดที่มาประกอบอาหารใส่ลงไป ในหม้อแกง
7. ใส่พริกที่ตำละเอียดแล้ว ตะไคร้ หอม ใบมะกรูด เกลือ ปลาข้าว ปลาทุ กะปิ คนให้เข้ากัน
8. ใส่ส้มมะขาม หรือมะกอกก็ได้ และมะเขือเทศ
9. เอาต้นหอม ผักชี โรยแล้วคนให้ทั่ว

เครื่องกินกับแกงบอน

1. ยอดกระถิน
2. มะเขือพวง
3. ถั่วฝักยาว
4. ยอดใบมะยม
5. ผักใบเขียวชนิดต่าง ๆ

หมายเหตุ การทำแกงบอน บางครั้งอาจจะใส่เนื้อหมู หรือ หนั๋งหมู หนั๋งควาย ด้วยก็ได้

ประโยชน์ที่ท้องถิ่นได้รับ

1. เป็นการอนุรักษ์ในเรื่องอาหารการกินของคนพื้นบ้านพื้นเมืองเอาไว้ให้สืบทอดต่อไปยังลูกหลาน
2. ชนรุ่นหลังจะได้รู้จักวิถีการดำเนินชีวิตของคนสมัยปู่ย่า ตายาย
3. ได้คุณค่าทางโภชนาการ

แหล่งข้อมูล

นางสาวนิภารัตน์ ไชยชนะ

บ้านเลขที่ 171 หมู่ 6 บ้านสันรุ่งเรือง ตำบลน้ำมวบ อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน