

ประเภทของภูมิปัญญาด้าน ก้ำกิ้น ของกิ้น และการถนอมอาหาร

ชื่อภูมิปัญญา ตำไข่มัดส้ม (มดแดง)

บทนำ/ความสำคัญของภูมิปัญญา

ตำไข่มัดส้ม (มดแดง) เป็นอาหารที่ชาวเวียงสา ชอบกินกันมาก เพราะเวลาทำไข่มัดส้ม (มดแดง) มาตำจะมีรสเปรี้ยวชนิด ๆ อร่อยมาก กับผัก เหือกคิบ ผักกระถิน เป็นผักข้างเคียง การตำไข่มัดส้ม (มดแดง) จะใช้ไข่มัดที่มีสีขาว ๆ จะหาได้ในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ – พฤษภาคม เท่านั้น หลังจากนั้น ตัวจะแก่ไม่อร่อย

วัสดุที่ใช้

เครื่องปรุง

- | | |
|----------------------|------------|
| 1. ไข่มัดส้ม (มดแดง) | 1 ถ้วยตวง |
| 2. พริกป่น | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 3. หอมแดงเผา | 2 หัว |
| 4. กระเทียมแกะเปลือก | 1 หัว |
| 5. จิง | 3 แว่น |
| 6. เกลือ | 1 ช้อนชา |
| 7. ต้นหอม/ผักชี | |

วิธีทำ

1. นำไข่มัดส้ม (มดแดง) มาล้างน้ำให้สะอาด พักไว้
2. นำเครื่องปรุงมาโขลกให้ละเอียด จากนั้นก็นำเอาไข่มัดส้ม (มดแดง) ใส่ลงไปโขลกพอประมาณ เติมเกลือ พริกป่น จิมดู โรยต้นหอมผักชี รับประทานกับข้าวเหนียวอร่อยที่สุด

ประโยชน์ที่ได้รับ

- เป็นอาหารที่รับประทานได้
- ให้คุณค่าทางอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

แหล่งข้อมูล

นางเกียง สุโน อายุ 78 ปี
บ้านเลขที่ 27 หมู่ 3 ตำบลนาเกลือ อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน