

ประเภทของภูมิปัญญาด้าน กำกิ้น ของกิ้น และการถนอมอาหาร

ชื่อภูมิปัญญา แกงฮังเล

บทนำ/ความสำคัญของภูมิปัญญา

“แกงฮังเล” เป็นแกงของคนเมืองเหนือโดยแท้จริง คนเวียงสาชอบกินแกงชนิดนี้กันนัก เป็นที่นิยมรู้จักกันทั่วไป โดยเฉพาะงานเลี้ยง เช่นงานขันโตก “ขันโตก” ก็คือ ภาชนะที่ใส่อาหาร เหมือนกับถาดมีขาสูงขึ้นมาประมาณ 12 นิ้ว งานบวช งานศพ งานบุญสำคัญ ที่เป็นงานประจำปี และงานเทศกาลต่าง ๆ เพราะฉะนั้น แกงฮังเลจึงเป็นอาหารที่มีรสชาติอร่อยมากของชาวเวียงสาที่ว่าได้

วัสดุที่ใช้

- | | |
|---|------------|
| 1. เนื้อหมูหันเป็นชิ้นโดยขนาดหัวแม่มือ | 1 ก.ก. |
| 2. เนื้อหมู 3 ชั้น หั่นเป็นชิ้นเช่นเดียวกัน | 1 ก.ก. |
| 3. พริกแห้งเม็ดใหญ่ | 20 เม็ด |
| 4. กระเทียมแกะเปลือก | 5 หัว |
| 5. ยี่หระคั่วป่น | 2 ชนิด |
| 6. ลูกผักชีคั่วป่น | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 7. หอมแดง | 5 หัว |
| 8. จิงสคหั่นฝอย | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 9. เกลือ | |
| 10. น้ำตาลปีบ | |

วิธีทำ

จัดการเอาเนื้อหมูใส่กะละมัง เอาเกลือ น้ำตาลปีบ ทำการคลุกเคล้าให้เข้ากันดี แล้วหมักทิ้งไว้สักครึ่งชั่วโมง ในระหว่างนี้ก็ดำเนินการโหลเครื่องแกงฮังเลให้ละเอียด เอาหม้อขึ้นตั้งไฟใส่หมูลงไปคั่วให้หอม ใส่เครื่องแกงฮังเลที่เตรียมไว้ลงไป เติมน้ำเล็กน้อย เคี่ยวจนน้ำเหลือน้อย จนเนื้อหมูเปื่อยสุกดีแล้วชิมดูยกลงรับประทานกับข้าวเหนียวร้อน ๆ อร่อยอย่าบอกใครเชียว

ประโยชน์ที่ได้รับ

เป็นอาหารที่ให้ประโยชน์แก่ร่างกาย ให้โปรตีน และ คาร์โบไฮเดรต

แหล่งข้อมูล

นางคำมี สุโน

อายุ 75 ปี

บ้านเลขที่ 41 หมู่ 3 ตำบลนาเหลือง อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน