

ประเภทภูมิปัญญาด้าน กำกิ้น ของกิ้น การถนอมอาหาร

ชื่อภูมิปัญญา ห่อนึ่งปลา (ห่อหมก)

บทนำ/ความสำคัญของภูมิปัญญา

“ห่อนึ่งปลา” เป็น “ห่อหมกของชาวเวียงสาตนเอง ห่อนึ่งปลาเป็นอาหารพื้นเมืองที่ชาวเวียงสา นิยมรับประทานกันมาก ส่วนมากจะใช้รับประทาน และก็ถวายทานแก่ผู้ที่ล่องลับไปแล้ว ซึ่งบ้านเราเรียกว่า “ใส่ขันข้าว” หรือทานขันข้าว ห่อนึ่งปลาถ้าเป็นปลาบ้านเราจะมีรสอร่อยมาก เช่นปลาช่อน ปลาตุก เป็นต้น

วัสดุที่ใช้

1. ปลาช่อน หรือ ปลาตุก ขนาด 7-8 จีด 1 ตัว
2. พริกแห้ง 3 เม็ด
3. ตะไคร้ 2 ต้น
4. หอมแดงปอกเปลือก 5 หัว
5. กระเทียมแกะเปลือก 2 หัว
6. พิวมะกรูด
7. เกลือป่น
8. ต้นหอม/ผักชี
9. ใบตอง
10. น้ำ



วิธีทำ

ปลาช่อนหรือปลาตุก ทำแล้วขอดเกล็ดล้างน้ำให้สะอาด หั่นเนื้อปลาเป็นชิ้น ๆ พอดี นำส่วนผสมลงโหลกให้ละเอียด จากนั้นก็เอาไปคลุกกับปลาที่เตรียมไว้เรียบร้อยแล้ว นำน้ำสะอาดผสมลงเล็กน้อย ใส่ต้นหอมผักชี คลุกเคล้าให้เข้ากันดี จากนั้นนำใบตองมาฉีกเป็นแผ่นกำลังพอเหมาะ ตักเนื้อปลาที่ผสมกับน้ำพริก ห่อนึ่งปลาวางลงไปเป็นห่อ ๆ พับห่อใบตองเป็นงอบ ๆ ทั้ง 4 ด้าน กัดด้วยไม้กัดเอาไว้ให้แน่น ไม้ให้หลุดออก เอาไปวางเรียงกันไว้ในรังถึง นึ่งกับน้ำเดือดจนสุก ใช้เวลาประมาณ 30 นาที รับประทานกับข้าวเหนียวร้อน ๆ อร่อยดี

ประโยชน์ที่ท้องถิ่นได้รับ

1. ไร่รับประทานเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่นเนื้อปลาให้โปรตีน
2. ทำไว้เพื่อจำหน่าย

แหล่งข้อมูล

นางอุตสาหิ ลัมยศ

บ้านเลขที่ 119 หมู่ 3 ตำบลนาเหลือง อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน 55110