

ภูมิปัญญาด้าน กำกิ้น ของกินและถนอมอาหาร

ชื่อภูมิปัญญา น้ำปู๋

บทนำ/ความสำคัญของภูมิปัญญา

น้ำปู๋เป็นผลิตภัณฑ์พื้นบ้านของคนพื้นเมืองภาคเหนือรับประทานกับข้าวเหนียว ใช้ปรุงรสแกงหน่อไม้ ปนกับน้ำพริกแห้งพริกสด เรียกว่าน้ำพริกน้ำปู๋ จิ้มด้วยหน่อไม้ต้มหรือแตงกวา เป็นที่ชอบของชาวเหนือเป็นอย่างยิ่ง

ความเป็นมา

เป็นกำกิ้นพื้นบ้านมาแต่ปู่ย่าตาทวดจนถึงปัจจุบัน

วิธีทำ

เครื่องปรุง

1. ปูนา (เก็บได้มากในฤดูปลูกข้าวเวลาแดดจ้า)
2. ใบข่า ใบตะไคร้ ใบขมิ้น
3. หัวตะไคร้
4. พริกแห้งผิงให้กรอบ
5. เกลือ (ทะเลเท่านั้น)
6. มะกรูดครึ่งลูก บีบเอาน้ำ

นำปูนาที่เก็บมาจากท้องนา ล้างให้สะอาดใส่ครกตำ ใบข่า ใบตะไคร้ ใบขมิ้นหั่นเป็นชิ้นตำรวมกับปูตำรวมให้ละเอียดตักออกบีบเอาน้ำเป็นครกแรก ครกที่ 2 เอาลงตำอีก นำออกมาบีบเอาน้ำเป็นครกที่ 2 นำกากลงตำอีกปั่นน้ำเล็กน้อยแล้วบีบเอาน้ำที่ 3 กากปูที่เหลือทิ้งเอาน้ำปูบีบออก ครกที่ 1,2,3 รวมกันใส่หม้อหมักไว้ 1 คืน (อย่างนานเกิน 1 คืนจะมีกลิ่นเหม็น) พอเวลาเคี้ยว เคี้ยวด้วยไฟอ่อนจนขึ้นเกลือแต่เนื้อเหนียว แล้วนำเครื่องปรุง จาก

1. ตะไคร้หั่นฝอย 1 ครก
2. พริกแห้งผิงไฟกรอบหอม 3 เสียบ
3. เกลือทะเล (เท่านั้น) พอดี

ทั้ง 3 อย่างตำรวมกันให้ละเอียดลงคลุกเคล้ากับน้ำปูที่เคี่ยวเหนียวแล้วคนต่อไป ชิมรสได้ตามความพอใจ ยกลงตักใส่ภาชนะ หรือ กระจุก เสร็จการทำน้ำปู (ห้ามใส่ผงชูรสเด็ดขาด เพราะไม่ใช่ภูมิปัญญาดั้งเดิม) สามารถเก็บไว้กินได้ตลอดปี และจะได้จำนวน 4 กระจุก ซึ่งสามารถขายได้ในราคาที่มีขนาดขวดกะปิเล็ก ราคา 100 บาท

แหล่งข้อมูล

นางต๋ม ภาคภูมิ อายุ 73 ปี

บ้านเลขที่ 1 หมู่ 1 ตำบลแม่สา อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน