

ประเภทของภูมิปัญญาด้าน กำกิ้น ของกิ้น และการถนอมอาหาร

ชื่อภูมิปัญญา การทำตำเตา (ตำตะไคร่น้ำ)

บทนำ/ความสำคัญของภูมิปัญญา

เตาหรือตะไคร่น้ำอยู่ตามทุ่งนาที่มีน้ำใสหรือเวลาที่ปลูกข้าวช่วงต้นข้าวมีสีเขียวอ่อน ๆ และจะอยู่ตามเหมือง ฝาย ที่มีน้ำใสๆ วิธีหา ชาวบ้านจะเดินทางไปพร้อมกับสวิง เพื่อหาเตาตามที่เตาจะขึ้นอยู่ตามที่มีน้ำใสๆ เช่น ทุ่งนา แล้วจะเอาสวิงตักช้อนเตาขึ้นมาตามที่ต้องการ ชาวบ้านส่วนใหญ่จะตักช้อนเตาปริมาณที่พอรับประทาน เป็นมือๆ เท่านั้น ประมาณ 2-3 อึ้งมือ (ป็น) ครั้นจะตำเตาก็นำเตามาล้างให้สะอาด เก็บหรือหยิบเอาเศษไม้ออกให้คงเหลือแต่เตาหรือตะไคร่น้ำที่สะอาดและสดสีเขียว

วัสดุ อุปกรณ์

เตาที่สะอาด 2-3 อึ้งมือ	กะปิ ½ ช้อน	เกลือแกง ½ ช้อนแกง
ผักไผ่ซอยละเอียด 4-5 ใบ	กระเทียม 2-3 หัว	ใบขิงซอยละเอียด 1-5 ใบ
พริกแดงป่น 1-2 ช้อนแกง	หอมแดง 2-3 หัว	ข่าซอยละเอียด 1-2 แว่น
ตะไคร้ซอยละเอียด 2-3 หัว	ปลาร้าสับละเอียด 4-5 ตัว	มะแขว่น 1 หยิบมือ
มะเขือพวงซอยละเอียด 1-2 พวง	มะเขือแจ้ซอยละเอียด 1-2 ลูก	

วิธีทำ

นำเตาที่เตรียมไว้มาสับให้ละเอียดใส่ซามเตรียมไว้แล้ว ต้มน้ำ ½ ถ้วยแกงด้วยกะทะหรือหม้อแกง แล้วนำปลาร้าที่เตรียมไว้ใส่ลงในกะทะแล้วใส่กะปิตั้งไฟ ต้มให้เดือดแล้วเทใส่ซามเตรียมไว้ จากนั้นนำมะแขว่น เกลือ หอมแดง กระเทียม พริกป่น ตำให้เข้ากันให้ละเอียด

ต่อไปก็เป็นการปรุงโดยนำเตาที่เตรียมไว้ เทใส่ซามที่นำปลาร้ากับกะปิ ที่เย็นแล้วผสมให้เข้ากันใส่เครื่องปรุงลงไป อันมี ตะไคร้ ข่า ใบขิง ผักไผ่ จากนั้นนำมะแขว่น เกลือ หอมแดง กระเทียม พริกป่น ที่ตำไว้ ใส่ลงไปผสมให้เข้ากัน นำมะเขือพวง มะเขือแจ้ ที่เตรียมไว้ใส่ลงไป ผสมให้เข้ากัน แล้วชิมดู หากจะเติมพริก เกลือ ก็ให้เติมได้ตามรสชาติ ที่แต่ละท่านชอบ เสร็จแล้วตักใส่ถ้วยมารับประทานได้เลย ตำเตาส่วนมากผักที่นิยมมารับประทานร่วมด้วยคือ ผักแว่น

แหล่งข้อมูล

นาง ชันคำ ฦ น่าน

บ้านเลขที่ 65/5 บ้านห้วยแก้ว ตำบลน้ำบัว อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน 55110