

ประเภทของภูมิปัญญาด้าน กำกิ้น ของกิ้น และการถนอมอาหาร

ชื่อภูมิปัญญา แกงแคไก่

บทนำ/ความสำคัญของภูมิปัญญา

การทำแกงแคไก่เป็นของพื้นบ้านพื้นเมืองของชาว อำเภอเวียงสา มาช้านานซึ่งชาวบ้านเกือบทุกหลังคาเรือนจะมีการเลี้ยงไก่เพื่อมาทำเป็นอาหารสำหรับครอบครัวและแขกที่มาเที่ยวหากก็จะทำอาหารเลี้ยงซึ่งจะเป็นการง่ายเมื่อมีการเลี้ยงไก่ไว้ในบ้านก็ไม่ต้องออกไปหาอาหารอีก

วัสดุ อุปกรณ์

| | | |
|---------------------------|--------------------------------|--------------------|
| เนื้อไก่สับเป็นชิ้น 1 ตัว | กะปิ ½ ช้อน | เกลือเม็ด 1 ช้อนชา |
| กระเทียม 4-5 หัว | ขมิ้น 1 หัวแม่มือ | ผิวมะกรูด 3-4 แว่น |
| พริกแดงแห้ง 10-12 เม็ด | หอมแดง 4-5 หัว | ข่าแก่ 4-5 แว่น |
| ตะไคร้ 2 หัว | มะแขว่น 1 หยิบมือ | มะเขือพวง 4-5 พวง |
| ใบผักแค 3-5 ใบ | ปลาร้าสับละเอียด 1-2 ช้อนแกง | |
| ใบพริกอ่อน 15 - 20 ใบ | มะเขือแจ้อ่อน ประมาณ 15-20 ลูก | |

วิธีทำ

นำเอา พริกแดงแห้ง 10-12 เม็ด ตะไคร้ 2 หัว เกลือเม็ด 1 ช้อนชา หอมแดง 4-5 หัว ข่าแก่ 4-5 แว่น ผิวมะกรูด 3-4 แว่น ขมิ้น 1 หัวแม่มือ ตำให้ละเอียด แล้วนำกะปิ ½ ช้อน ปลาร้าสับละเอียด 1-2 ช้อนแกง ใส่ลงไปในครกตำอีกครั้งหนึ่ง ให้คลุกเข้ากัน

นำเครื่องปรุงที่ตำแล้วมาคลุกเคล้ากับเนื้อไก่ที่สับไว้ให้เข้ากัน โดยคลุกเคล้าในหม้อแกงที่จะใช้แกงนั้น

นำมะเขือพวง หรือเรียกตามภาษาท้องถิ่นว่า มะเขือพวง 4-5 พวง เด็ดออกทีละลูกจนหมด แล้วนำมะเขือแจ้อ่อนประมาณ 15-20 ลูก มาผ่าครึ่งนำมาคลุกในหม้อแกงที่มีเนื้อไก่อยู่ก่อนแล้ว เสร็จแล้วยกมาตั้งไฟ เทน้ำสะอาดใส่ลงไป ในหม้อประมาณ 1-2 ถ้วยแกง พอน้ำในหม้อแกงเดือดแล้วให้นำ ใบพริกอ่อน 15-20 ใบ ล้างให้สะอาด ใส่ลงไป ในหม้อแกง แล้วคนให้ทั่ว จนสุก

ตำมะแขว่น 1 หยิบมือ กระเทียม 4-5 หัว ให้ละเอียด แล้วตักน้ำจากหม้อแกงไก่มาใส่ในครกคลุกให้เข้ากันแล้วนำน้ำนั้นเทลงไปในหม้อแกงไก่ตามเดิม

จากนั้นชอยผักแคให้ละเอียด ใส่ลงไป ในหม้อแกงไก่แล้วคนให้เข้ากันยกหม้อแกงลงจากเตาตัดใส่ถ้วยกระเบื้องแล้ววางบนขัน ไต้ก รับประทานกับข้าวเหนียว

แหล่งข้อมูล

นาง ชันคำ ณ น่าน

65/5 บ้านห้วยแก้ว ตำบลน้ำปัว อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน 55110