

ประเภทภูมิปัญญาด้าน กำกิ้น ของกิ้น และการถนอมอาหาร

ชื่อภูมิปัญญา ตำมะเขือห้าม้า (มะเขือยาว)

บทนำ/ความสำคัญของภูมิปัญญา

ตำมะเขือห้าม้า (มะเขือยาว) เป็นอาหารพื้นบ้านพื้นเมือง มาตั้งแต่สมัยโบราณ ชาวบ้านนิยมทำรับประทานเป็นกับข้าว เพราะทำได้ง่าย สะดวก และอร่อย คนเฒ่า คนแก่ จะนิยมรับประทานมากมีรสหอมหวานและนุ่ม ตำมะเขือยาวจะนำมะเขือเผาไฟเพื่อให้มะเขือนุ่มและลอกเปลือกมะเขือได้ง่าย นำมะเขือยาวมาล้างให้ละเอียด โขลกพริกคิบเผาะกระเทียมเผาะหอม เกลือและปลาร้าหมกให้ละเอียดแล้วนำมะเขือยาวมาตำคลุกให้เข้ากัน หั่นใบหอม ผักไผ่โรยหน้าก็สามารถนำมารับประทานได้ บางคนอาจจะนำไข่ ต้มสุก มาผสมคลุกเคล้าเพื่อเพิ่มรสชาติ ความอร่อยอีกก็ได้ อาจจะไปจ้าว (นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันเจียวกระเทียมให้หอม แล้วนำตำมะเขือลงกระทะ) หรือไม่จ้าวก็ได้แล้วแต่ความชอบของแต่ละบุคคล

ตำมะเขือสามารถรับประทานกับผักได้หลายชนิดเช่นผักไผ่ หอมคว่น (สาระแหน่) หอมกุลา ก้อมก้อ (แมงลัก) ต้นหอม ผักชี ผักลาวตองหรือผักกับลาบได้ทุกชนิด

ตำมะเขือห้าม้า (มะเขือยาว) เป็นอาหารที่ทำได้ง่ายสะดวกรวดเร็ว นับเป็นภูมิปัญญาปัญญาของคนพื้นบ้านพื้นเมืองโบราณ ในด้านกำกิ้นและการถนอมอาหาร ที่รู้จักนำเอาพืชผักต่าง ๆ มาประกอบอาหารที่เอร็ดอร่อยรับประทานได้ทั้งชายหญิงคนเฒ่า คนแก่ เด็กเล็กและคนทุกระดับปัจจุบันตำมะเขือห้าม้ายังเป็นที่นิยมรับประทานของคนพื้นบ้านอำเภอเวียงสาอยู่

แหล่งข้อมูล

นางแสง เทพคำ

บ้านเลขที่ 71 หมู่ 4 ตำบลกลางเวียง อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน 55110