



ฐานข้อมูลข้อมูลรากวัฒนธรรม “ของดีบ้านฉัน” : อาหาร

๑. ชื่ออาหาร

แจ่วบองลำเซบาย

๒. ลักษณะและประเภท

(☒) คาว () หวาน () อาหารในชีวิตประจำวัน () อาหารในพิธีกรรม
() อื่นๆ.....

๓. ความเป็นมาและอัตลักษณ์ (ภูมิหลัง ความเชื่อ อัตลักษณ์ที่โดดเด่น ความสำคัญและคุณค่าทางสังคม จิตใจ วิธีการดำเนินชีวิตของชุมชน)

แจ่วบอง หรือ ปลาร้าสับ หรือ ปลาแดกบอง ต้นกำเนิดมาจาก ชาวอีสาน มีคู่กับถั่นี่มานานโข กำเนิดมาจากปลาแดกชั้นดี ผลิตจากปลาน้ำจืด ที่แหวกว่าย ตามแม่น้ำโขง , ชี , มูน หมักไว้ในไห จนกลมกล่อม เนื้อปลาถูกหมักด้วยเกลือสินเธาว์ ชั้นดี จนมีเนื้อสีแดงเดิมในโบราณกาลนั้น ชาวอีสานต้องเดินทางไปหาแหล่งน้ำ หรือ แหล่งอาหาร ไกลจากถิ่นตนในฤดูแล้ง หรือ เดินทางด้วยเท้า ด้วยเกวียน แรมเดือน ไปเยี่ยมญาติพี่น้องที่อยู่ต่างเมืองจึงได้คิดค้น เมนูอาหารชนิดนี้ เพื่อปรุงเสร็จ แล้วใส่กระบอกไม้ไผ่ ติดตัวไปด้วยในเวลาเดินทาง ส่วนของกินแกล้ม ไปหาเอาดาบหน้า ผักหญ้าตามแต่จะหาได้ พกพาได้สะดวก ง่ายต่อการกินและเก็บรักษาไว้นานหลายเดือน

เปิดตำนานแจ่วบองลำเซบาย บ้านดอนว่นเป็นหมู่บ้านที่อยู่ติดลำเซบาย เป็นชุมชนลุ่มน้ำก็ว่าได้ เป็นแหล่งอุดมสมบูรณ์ มีปลาชุกชุม ชาวบ้านส่วนใหญ่จึงมีอาชีพหาปลาเป็นอาชีพเสริมจากการทำนาและการเกษตรอื่นๆ เมื่อได้ปลาจำนวนมาก วิธีการถนอมอาหารคือ การย่างไว้ และการทำปลาร้า ไว้ใช้ประกอบอาหารและที่สำคัญ คือ การทำปลาร้าบอง หรือปลาแดกบอง จนกลายมาเป็นแจ่วบอง ซึ่งเป็นอาหารประจำถิ่นจากรุ่นสู่รุ่น เพราะปลาที่จับได้จากลำเซบายในฤดูที่น้ำหลากมีจำนวนมาก ดังนั้นภูมิปัญญาชาวบ้านครั้งก่อนนั้นจึงเกิดความคิดในการถนอมอาหาร จึงนำปลาที่หมักได้มาเก็บไว้ในไห ซึ่งปลาที่ถูกหมักด้วยเกลือสินเธาว์ในเวลาที่เหมาะสมจะมีรสชาติที่ดี และเนื้อปลาจะเป็นสีแดง เมื่อครั้งแรกๆการทำแจ่วบองจะใช้ปลาร้าเป็นตัวๆ ซึ่งเป็นเมนูอาหารประจำถิ่นเมื่อครั้งก่อนนั้น ปัจจุบันการหมักปลาร้าจะนำมาหมักในขวดพลาสติก เพื่อให้สะดวกในการนำมาใช้ และการทำแจ่วบองก็ต้องนำปลาร้ามาสับให้ละเอียดก่อน ก่อนที่จะนำไปทำเป็นเมนูแจ่วบองดังกล่าว ซึ่งได้มีการคิดค้น พัฒนาสูตรให้อร่อยถูกปากผู้บริโภคเรื่อยมา

/องค์ประกอบ.....

องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

- ปลาธำมศับ ครึ่งกิโลกรัม(นำมาล้างทำความสะอาด)
- ข้าว ๒ ขีด สับให้ละเอียด
- พริกแห้ง ๒ ขีดครึ่ง (นำมาคั่วให้สุกโขลกให้ละเอียด)
- ตะไคร้ ๑ ขีด หั่นให้ละเอียด
- หอมแดง ๒ ขีด คั่วให้สุก
- กระเทียม ๒ ขีด คั่วให้สุก
- น้ำปลา ๕ ช้อนแกง
- น้ำตาล ๑ ช้อนแกง
- มะขามเปียก ๑ ขีด

๔. วิธีการประกอบอาหาร (บรรยายพร้อมแนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิมและรูปแบบที่ปรับปรุงยุค และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี จำนวน ๑ แผ่น)

แบบดั้งเดิม



ปลาที่หาได้จากลำเซบาย



นำปลามาล้างให้สะอาดแล้วหมักด้วยเกลือ



นำปลาที่หมักแล้วบรรจุลงในไห ปิดด้วยผ้าป้องกันแมลงวัน



นำปลาร้าที่หมักได้ที่แล้วมาทำแจ่ว



แจ่วแบบดั้งเดิม รับประทานกับข้าวเหนียว

แบบปรับปรุงยุค



ปลาที่หาได้จากลำเซบาย



นำมาผ่าใส่อกล้างให้สะอาด แล้วเอาด้ามด้ายเกลือ
(หมักไว้ อย่างน้อย ๑ ปี)



นำมาบั่นจุกกระดูกปลาสด ปิดปากมิดชิด/หมักไว้ อย่างน้อย ๑ ปี



ปลาร้าที่หมักได้ที่



นำปลาร้าที่หมักได้ที่แล้วมาโขลกและปรุงเครื่อง



เครื่องปรุง/ส่วนประกอบต่างๆ



ได้แจ่วบองที่แสนอร่อย



บรรจุภัณฑ์ที่สะอาด มิดชิด เก็บได้นาน



ออกแสดงและจำหน่ายผลิตภัณฑ์ตามงานต่างๆ



มีผู้สนใจและซื้อหาจำนวนมาก



รางวัลต่างๆที่ได้รับ



กลุ่มแม่บ้าน

๕. มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สาคิตและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ

(✓) มี () ไม่มี

๖. ชื่อ - สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

กลุ่มสตรีดอนว่น

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

ตลาดบุงทาม อายุยืนนาน อาหารปลอดภัย

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

บ้านเลขที่ ๑๙ หมู่ ๙ บ.ดอนว่น ต.หัวตะพาน อ.หัวตะพาน จ.อำนาจเจริญ

โทรศัพท์. ๐๘๓-๑๓๘๑๒๐๗ โทรสาร. - Email. -

๗. รางวัล/เกียรติคุณที่ได้รับ

๑. ได้รับรางวัลอาหารเพื่อสุขภาพ สะอาด ปลอดภัย จาก สสส.