

จ.อุตรดิตถ์ : ข้าวแคบลับแล

ประวัติความเป็นมา

ข้าวแคบเป็นอาหารพื้นเมืองเลื่องชื่อของอำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ โดยเฉพาะในเขตเทศบาล ตำบลศรีพนมมาศและตำบลฝายหลวง มีแผ่นแป้งลักษณะคล้ายแผ่นโรตีสายไหม แต่บางกว่า แข็งกว่า และใสกว่า ที่เกิดจากภูมิปัญญาของคนไทยในสมัยโบราณ ซึ่งมีมานานหลายชั่วอายุคน เป็นวิธีการถนอมอาหารให้สามารถเก็บไว้ได้นาน เวลาไปทำนา ทำไร่ หรือเดินทางนอกบ้านไกลๆ ก็จะนำข้าวมาปิ้งสุกแล้วนำมาพันกับข้าวแคบเพื่อความสะดวกสบายในการนำติดตัวออกไปทานระหว่างวันได้ ข้าวแคบถือเป็นอาหารหลักของชาวลับแลเพราะชาวลับแลนิยมทานข้าวแคบแทนข้าวได้เลย แต่ก็ยังคงมีทานข้าวเหนียวบ้าง ข้าวสวย

ในปัจจุบันมีคนนิยมรับประทานข้าวแคบก้นมากขึ้น ทำให้ตลาดข้าวแคบมีการขยายเพิ่มขึ้น เพราะข้าวแคบสามารถทานได้หลากหลายรูปแบบ เช่น ข้าวแคบ ข้าวพันผัก หมี่พัน ข้าวไข่ม้วน เป็นต้น การทำข้าวแคบจากที่ทำทานกันเฉพาะในครัวเรือน ก็มีการเปลี่ยนไปในเชิงธุรกิจ ทำให้เกิดมีการตัดแปลงและพัฒนาสูตรการทำข้าวแคบให้มีรสชาติหลากหลายมากขึ้น จึงถือได้ว่าข้าวแคบเป็นอาหารพื้นเมืองที่สร้างชื่อให้กับจังหวัดอุตรดิตถ์เป็นอย่างมาก

รายละเอียดขั้นตอนและวิธีการของภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการเกษตร

ขั้นตอนการทำข้าวแคบ

การเตรียมแป้ง (ปัจจุบันมีแป้งสำเร็จรูป)

1. นำข้าวสารจ้าว(ข้าวหอม) ที่แช่น้ำประมาณ 1 คืน มาสรงให้สะอาดในกระบายหรือกระบุง
2. หมักทิ้งไว้ 2 คืน ถ้าฤดูหนาวใช้เวลา 3 คืน ในระหว่างนั้นให้ล้างข้าวด้วยน้ำสะอาด โดยล้างน้ำข้าวในกระบายวันละ 2 ครั้ง (เช้า-เย็น) เพื่อหมักข้าวให้มีความอ่อนตัว สามารถบิหรือขยี้ให้แตกได้ง่าย
3. นำข้าวที่หมักไว้ไปบิให้ละเอียด ด้วยเครื่องบิแป้งหรือใช้วิธีดั้งเดิมขยี้แป้งให้ละเอียด
4. นำแป้งที่ได้ไปผสมกับน้ำคนให้เข้ากันแล้วใช้ผ้าขาวบางกรองเศษผง ให้เหลือแต่น้ำแป้งอย่างเดียว
5. เอนน้ำแป้งลงพักในโอ่งเติมน้ำสะอาดลงไปให้เต็ม แช่ทิ้งไว้ 3 คืน เพื่อให้แป้งตกตะกอนแยกเป็นสองชั้น ชั้นบนใส(ทิ้ง) ชั้นล่างขุ่นข้น ยังคงเอาไว้และคนแป้งก่อนที่จะใส่น้ำสะอาดลงไปอีกครั้ง

ขั้นตอนการผสมน้ำแป้งกับเครื่องปรุง

1. นำน้ำแป้งที่รินน้ำใสชั้นบน (ทิ้ง) ครั้งสุดท้ายเป็นน้ำแป้งที่จะไปทำข้าวแคบ
2. แป้ง 1 กิโลกรัม ผสมน้ำสะอาด 2 ลิตร หรือผสมให้พอดีไม่ให้แป้งขุ่นหรือเหลวจนเกินไป
3. ปรุงรสชาติของแป้ง โดยใส่เกลือ ผสมน้ำใบเตย น้ำดอกอัญชัน น้ำแก้วมังกร ใส่งาดำ ผสมให้เข้ากัน

ขั้นตอนการเตรียมเตาและหม้อ

1. ตั้งหม้อที่ใส่น้ำวางบนเตา เติมน้ำปากหม้อซึ่งผ้าขาวบางให้ตั้ง
2. ตั้งไฟจนเดือดให้มีไอน้ำผ่านขึ้นมา เจาะรูผ้าขาวบางปากหม้อประมาณ 2 นิ้ว เพื่อให้ไอน้ำผ่าน

ขั้นตอนการไล่แป้ง

1. นำน้ำแป้งที่เตรียมไว้ละเลงบนผ้าขณะที่มีไอน้ำเดือดอยู่ (คล้ายทำข้าวเกรียบปากหม้อ) ทิ้งไว้ประมาณ 30 วินาที หลังจากสุกแล้วเปิดฝาหม้อออก

2. ใช้ไม้ไผ่ปลายแหลมเสะด้านข้างด้านใดด้านหนึ่งแล้วนำไม้ไผ่กลมๆ ซึ่งพันด้วยผ้ามารอไว้มือหนึ่งกริมของแป้งด้วยไม้ปลายแหลม พาดไม้ไผ่เพื่อดึงแป้งออกจากเตา

ขั้นตอนการนำไปตาก

1. นำไปตากบนแผงหญ้าคา
2. ผึ่งแดดให้แห้ง แล้วแกะออกนำมาใส่ถุงเก็บไว้พร้อมจำหน่าย

รูปภาพประกอบภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการเกษตร

วัสดุ อุปกรณ์



แป้งขมจีน ผงปรุงรส เกลือ



พริกป่นหยาบ งาดำ น้ำตาลทราย



ผงชูรส ผักชีใบเลื่อย แป้งผสมน้ำ



ไม้พันข้าวแคบ พาย



หม้อ ไพพญ้าคา

วิธีการทำข้าวแคบลับแล



ขั้นตอนการทำข้าวแคบ

- 1.ผสมส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน 2.ตักกรดโดยละเลงเหมือนทำข้าวเกรียบปากหม้อ



- 3.ปิดฝารอสูก 30 วินาที 4.แคะออกด้วยไม้พายและไม้ฟันข้าวแคบ





5.วางเรียงบนไฟหญ้าคา 6 .ตากแดด 1 วัน

รายละเอียดผู้ให้ข้อมูลและผู้รวบรวมข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการเกษตร

ผู้ให้ข้อมูลภูมิปัญญา : นางสาวปนัดดา ปั่นดิษฐ์ฉาย

ที่อยู่ : 36 หมู่ที่ 8 ตำบลฝายหลวง อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์

โทรศัพท์ 088-701-5907

พิกัดแผนที่ : 47P X: 608848 Y: 1955231



<https://goo.gl/maps/rFAjP6FsGN36k5b9A>

ผู้รวบรวมข้อมูล : นางสาวนงนุช ใจเงิน **ตำแหน่ง** นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรปฏิบัติการ

หน่วยงาน : สำนักงานเกษตรอำเภอลับแล

โทรศัพท์ : 097-098-7750, 055-431-040