

## ภูมิปัญญาด้านโภชนาการ (การทำปลาร้าบอง)



### ประวัติส่วนตัว

ชื่อ นางภควรรณ โคตรภูมิ

เกิดเมื่อวันที่ ๓ มีนาคม ๒๕๒๓ อายุ ๔๖ ปี

ปัจจุบันอยู่บ้านเลขที่ ๑๐๗ หมู่ที่ ๒ ตำบลโคกเจริญ อำเภอบำเหน็จณรงค์ จังหวัดชัยภูมิ

เบอร์โทรศัพท์ ๐๖๕-๖๔๘๑๕๘๖

### ความเชี่ยวชาญ

มีความรู้ประสบการณ์และความเชี่ยวชาญด้านโภชนาการ คือ การทำปลาร้าบอง โดยสืบสานมาตั้งแต่รุ่น ปู่ ย่า ตา ยาย ปลาร้าบอง (หรือแจ่วบอง) เป็นศิลปะการปรุงรสที่เน้นสมุนไพรสดเพื่อชูรสและดับคาวของปลาร้าสูตรนี้จะเป็นแบบสุกที่เก็บไว้ทานได้นานและสะอาด เป็นอาหารพื้นบ้านของคนไทยมาตั้งแต่สมัยโบราณและเป็นที่ยอมรับในการบริโภคของคนไทย และต่างประเทศ ปลาร้าบอง หรือแจ่วบอง เป็นอาหารพื้นเมืองที่เป็นเอกลักษณ์ของภาคอีสาน ซึ่งมีประวัติความเป็นมาที่สะท้อนถึงภูมิปัญญาการถนอมอาหารและการปรับตัวตามสภาพภูมิศาสตร์ได้เป็นอย่างดี ในอดีต ภาคอีสานเป็นพื้นที่ที่มีความแห้งแล้งในบางฤดูกาล ชาวบ้านจึงต้องหาทางเก็บรักษาทรัพยากรที่มีอย่างจำกัดไว้กินนาน “ปลาร้า” จนกลายเป็นหัวใจหลักของสำรับกับข้าวอีสาน การทำปลาร้าบองเกิดจากการนำปลาร้าที่เป็นตัว ๆ มาสับให้ละเอียดแล้วผสมกับสมุนไพรพื้นบ้านนานาชนิดเพื่อเปลี่ยนจาม “วัตถุดิบประกอบอาหาร” ให้กลายเป็น “อาหารจานหลัก” ที่พร้อมรับประทานทันที

### วัตถุดิบ

๑. ปลาร้าสับ เลือกปลาร้าปลากระดี่ หรือปลาชนิดอื่นๆ อย่างดี สับให้ละเอียด (ประมาณ ๑ ถ้วย) หรือมากกว่านั้น

๒. เครื่องสมุนไพร ข่าสับ ตะไคร้ซอย หอมแดง กระเทียม (สัดส่วนตามความชอบ แต่เน้นตะไคร้เยอะจะหอมมาก)

๓. พริกป่น (ความเผ็ดตามระดับที่ต้องการ) พริกป่นที่คั่วใหม่จะมีความหอมของพริก

๔. เครื่องปรุงรส น้ำมะขามเปียก น้ำตาลปีบ ผงชูรส ใบมะกรูดฝอย

## ขั้นตอนการทำ

๑. คั่วสมุนไพร นำข่า ตะไคร้ หอมแดง และกระเทียมไปคั่วในกระทะจนหอมและเริ่มเปลี่ยนสี วิธีนี้จะช่วยให้ปลาร้าบองไม่บูดง่ายและมีกลิ่นหอมลึก

๒. โขลกเครื่อง นำสมุนไพรที่คั่วแล้วมาโขลกให้ละเอียด จากนั้นใส่พริกป่นลงไปผสม

๓. ผสมปลาร้า ใส่ปลาร้าสับลงไปโขลกรวมกันกับเครื่องสมุนไพรจนเป็นเนื้อเดียวกัน

๔. บรรจุ บรรจุด้วยน้ำมะขามเปียกและน้ำตาลปี๊บ คลุกเคล้าให้เข้ากัน รสชาติควรจะเค็มนำ ตามด้วยเผ็ด และเปรี้ยวกลมกล่อม หรือรสชาติตามใจชอบ

๕. ผัดให้สุก (สำคัญ) ตั้งกระทะใส่น้ำมันเล็กน้อย นำแจ่วที่โขลกไว้ลงไปผัดด้วยไฟอ่อนจนหอมฉุยและสุกทั่ว วิธีนี้จะช่วยฆ่าเชื้อและทำให้เก็บในตู้เย็นได้นานเป็นเดือน

๖. โรยหน้า โรยใบมะกรูดซอยฝอยเพิ่มความหอมเป็นขั้นตอนสุดท้าย

## เคล็ดลับความอร่อย

- ความละเอียด หากชอบเนื้อเนียนให้โขลกนานหน่อย แต่ถ้าชอบแบบเคี้ยวเจอเนื้อสมุนไพรก็ไม่ต้องโขลกละเอียดมาก

- การเก็บรักษา ควรใส่ในภาชนะที่แห้งและสะอาด หากตากแบ่งทานโดยใช้ช้อนกลางจะช่วยยืดอายุได้นานขึ้น

- ทานคู่กับผักสดอย่าง แตงกวา ถั่วงอก มะเขือเปาะ หรือผักลวก และข้าวเหนียวร้อน ๆ รับรองว่าเจริญอาหารแน่นอน

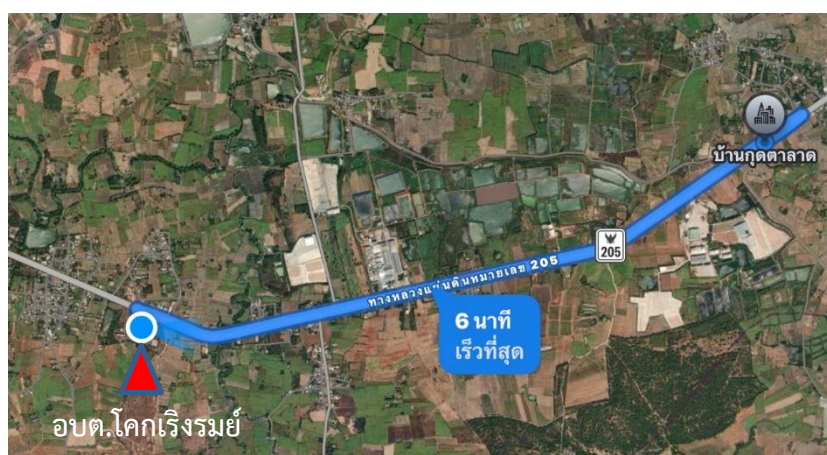
## ผลงาน/รางวัลที่ได้รับ

ได้เป็นวิทยากรในการทำปลาร้าบองให้กับชุมชน, บริษัทสยามควอลิตี้ สตาร์ช จำกัด, มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ที่ว่าการอำเภอบำเหน็จณรงค์ และได้ลงทะเบียนเป็นสินค้าโอท็อป

## ลักษณะการถ่ายทอด

มีการฝึกหัดให้กับเยาวชน บริษัท ชุมชนและบุคคลที่ต้องการเรียน และว่างงาน ให้คำแนะนำปรึกษาทุกขั้นตอนของการทำปลาร้าบอง เพื่อให้ภูมิปัญญาสาขานี้ยังคงอยู่สืบไป

## แผนที่เดินทาง



ผลงานของนางภควรรณ โคตรภูมิ  
การทำปลาร้าบอง



วัตถุดิบการทำปลาร้าบอง



คั่วเครื่องสมุนไพร



ตำเครื่องสมุนไพร



ผัดปลาร้าบอง



วิทยากรการทำปลาร้าบอง ณ บริษัทสยามควอลิตี้ สตาร์ช จำกัด



วิทยากรปลาร้าบอง ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโคกเจริญรัมย์



วิทยากรเผยแพร่ในชุมชน



โครงการฝึกอาชีพसानเสวนาชุมชน



ออกบูธในงานมหกรรมอาหาร