

# กลุ่มแม่บ้านนาดี ด้านซ้าย



น้ำพริกแจ้วตำน้ำผักสะทอน ที่บรรจุเตรียมออกขาย

**ค**ำว่า “แจ้ว” เป็นภาษาอีสาน ถ้าเป็นภาษาภาคกลางก็เรียกว่าน้ำพริก แจ้วในภาคอีสานนั้นก็มีชื่อมากมายแล้วแต่จะเรียกกันไป เช่น แจ้วตาแดง แจ้วปลาข้าวบอง แจ้วแมงดา ฯลฯ และเป็นที่ยอมรับของผู้บริโภคโดยทั่วไป บางชนิดยังมีการนำออกไปต่างประเทศ ที่นั่นไปนั้นจะต้องได้มาตรฐานจริง ๆ และผู้บริโภคก็จะเป็นคนไทยแทบทั้งนั้น ในการทำแจ้วหรือน้ำพริกอีสานแต่ละชนิด ก็จะใช้วัตถุดิบที่แตกต่างกันไป ซึ่งก็แล้วแต่ผู้ผลิตที่จะผลิตออกมา

น้ำพริกแจ้วตำน้ำผักสะทอน ก็เป็นผลิตภัณฑ์หนึ่งของชาวบ้าน โดยเฉพาะจังหวัดเลยในแถบชายแดน เช่น อำเภอนาหว้า ภูเรือ ด่านซ้าย ท่าวัด ซึ่งเป็นแหล่งที่มีต้นผักสะทอนขึ้นกันมาก และมีการผลิตน้ำผักสะทอนขายกันมาก ซึ่งน้ำผักสะทอนนั้นสมัยก่อนจะมีการผลิตนำปลาออกมา ชาวบ้านก็จะทำน้ำผักสะทอนออกมาใช้แทนน้ำปลา ซึ่งน้ำผักสะทอนนั้นจะมีรสหอม และเมื่อนำมาปรุงแต่งก็สามารถใช้แทนน้ำปลาได้เป็นอย่างดี

ต้นผักสะทอนนั้น เป็นประเภทไม้ยืนต้น และมีอายุยืนนานหลายสิบปี เป็นต้นไม้ทรงพุ่มและจะแตกใบอ่อนประมาณเดือนกุมภาพันธ์ ซึ่งส่วนใหญ่จะอยู่ตามหมู่บ้าน ในป่าที่มีน้อย ซึ่งชาวบ้านจะเก็บมาทำเป็นน้ำผักสะทอน ซึ่งมีวิธีการทำที่ต้องใช้เวลาพอสมควร และหมู่บ้านนาดี ตำบลนาดี อำเภอด่านซ้าย จังหวัดเลย ซึ่งกลุ่มสตรีแม่บ้านเกษตรกรนาดี ได้ผลิตน้ำผักสะทอน และนำน้ำผักสะทอนมาทำเป็นแจ้วตำน้ำผักสะทอน ในโครงการหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ของกลุ่มแม่บ้านตำบลนาดี อำเภอด่านซ้าย จังหวัดเลย ซึ่งได้รับความนิยมจากผู้บริโภคมากในขณะนี้ โดยมี นางคำพันธ์ อ่อนอุทัย อายุ 48 ปี อยู่บ้านเลขที่ 162 หมู่ 1 บ้านนาดี ตำบลนาดี อำเภอด่านซ้าย ซึ่งเป็นประธานกลุ่มเกษตรกรแม่บ้านนาดี

นางคำพันธ์ อ่อนอุทัย ได้กล่าวถึงวิธีการทำน้ำพริกแจ้วตำน้ำผักสะทอนว่า กลุ่มเกษตรกรแม่บ้านนาดีก่อตั้งมาเมื่อปี 2540 โดยมีความคิดที่จะนำน้ำผักสะทอน ซึ่งเป็นภูมิปัญญาชาวบ้าน ที่ทำใช้และกินกันมาตั้งแต่ปู่ย่าตายาย ซึ่งโดยทั่วไปจะทำไว้กินเอง มาพัฒนาให้เป็นสินค้าเพื่อจำหน่าย สร้างรายได้ให้แก่แม่บ้านตำบลนาดี และช่วงนั้นทางรัฐบาลก็เริ่มมีการส่งเสริมในการผลิตสินค้าท้องถิ่นขึ้นมา จึงได้รวบรวมแม่บ้านจัดตั้ง

เป็นกลุ่มขึ้นมา เพื่อผลิตน้ำพริกแจ้วตำน้ำผักสะทอน ซึ่งชาวบ้านก็มีความรู้เป็นอย่างดี มาร่วมกันคิดในการพัฒนา มาร่วมกันทำ จนปัจจุบันน้ำพริกแจ้วตำน้ำผักสะทอนของกลุ่ม



นางคำพันธ์ อ่อนอุทัย กับการทำน้ำพริกแจ้วตำน้ำผักสะทอน

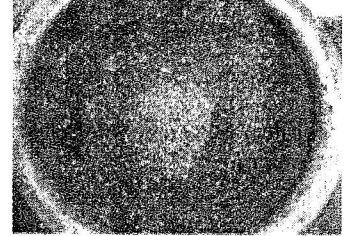
แม่บ้านเกษตรกรนาดี เป็นที่รู้จักของผู้บริโภคโดยทั่วไป และยังได้รับการคัดสรรให้เป็นสินค้าหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ของจังหวัดเลย และขณะนี้ได้รับการรับรองจาก ออย.แล้ว นางคำพันธ์ ได้กล่าวถึงขั้นตอนในการทำน้ำพริกแจ้วตำน้ำผักสะทอนของกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรนาดีว่า ขั้นตอนแรกนั้นเราจะต้องทำน้ำผักสะทอนขึ้นมาเสียก่อน เพราะเป็น

ส่วนประกอบที่สำคัญ โดยเราจะเก็บเอาใบผักสะทอนที่อยู่ตามต้น เป็นใบสีเขียวอ่อนที่ออกมาได้ประมาณ 2-3 อาทิตย์ เมื่อนำมาแล้วก็จะมาล้างน้ำให้สะอาด แล้วนำมาตำด้วยครกกระเดื่องพื้นบ้าน ซึ่งเป็นครกตำข้าวในสมัยก่อนที่ยังมีการอนุรักษ์เอาไว้อยู่ เหตุที่ใช้ครกพื้นบ้านตำนั้นเป็นการทุ่นแรง เพราะเราตำ



น้ำผักสะทอนที่ทำสำเร็จแล้ว นำมาเป็นส่วนผสมในการทำน้ำพริกแจ้วตำน้ำผักสะทอน

จำนวนมาก ในขณะที่ตำใบผักสะทอนนั้นต้องคอยผสมน้ำลงไปด้วยแต่ไม่มาก ผสมน้ำเพื่อให้ตำง่ายละเอียดเร็วดี เมื่อตำละเอียด



น้ำพริกแจ้วตำน้ำผักสะทอนของกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรนาดี

ดีแล้ว ก็จะนำไปใส่ในโถหรือถังพลาสติก จากนั้นก็เติมน้ำสะอาดลงไป ถ้าเป็นน้ำฝนยิ่งดี โดยใส่ลงไปให้น้ำท่วมใบเล็กน้อย แล้วใช้ผ้าปิดให้สนิทเพื่อจะได้น้ำผักสะทอนที่มีคุณภาพ โดยแช่อยู่ 3 วัน และในแต่ละวันควรใช้ไม้คนเพื่อให้ใบที่เราหมกอยู่เคล้ากันก็จะได้น้ำที่มีคุณภาพ

“เมื่อหมกใบผักสะทอนครบ 3 วัน ก็เอามาปั่นน้ำออกเอาใบที่หมกทิ้งไป หรือเอา



นางคำพันธ์ อ่อนอุทัย ประธานกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรนาดี บ้านนาดี อำเภอด่านซ้าย จังหวัดเลย พร้อมสมาชิก

ไปทำปุ๋ยชีวภาพก็ได้ แล้วเอาน้ำที่ได้มานำมากรอง ซึ่งชาวบ้านมักจะเอาหวดที่ใช้สำหรับนั่งข้ามมากรอง หรือจะใช้ผ้าขาว บางๆ ก็ได้ เพื่อกรองเอาแต่น้ำเท่านั้น จากนั้นเราก็เอาน้ำที่



เครื่องปรุงสำหรับทำน้ำพริกแจ้วตำน้ำผักสะทอนของกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรนาดี

กรองแล้วมาทำการต้มในกระทะใหญ่หรือหม้อใหญ่ ๆ โดยต้มด้วยไฟแรงพอสมควร เมื่อมีฟองขึ้นมาเราก็ใช้ตะแกรงตักฟองออกตลอดเพื่อไม่ให้มีน้ำผักสะทอนมีรสขมและเหม็นเมื่อเราเก็บไว้นาน ๆ ต้มไปจนน้ำเปลี่ยนจากสีเขียวมาเป็นสีน้ำตาลหรือสีน้ำตาลแดง วิธีดูว่าใช้ได้หรือยังและมีความเข้มข้นขนาดไหน ให้เอาใบตองกล้วยที่สด ๆ จุ่มดู ถ้ามีน้ำผักสะทอนติดขึ้นมากก็ถือว่าใช้ได้แล้ว หรือตรวจสอบจากน้ำที่เราใช้ต้ม 10 ส่วน ต้มจนเหลือ 1 ส่วน ก็ใช้ได้แล้ว จากนั้นก็ปล่อยให้เย็นแล้วกรองด้วยผ้าอีกครึ่ง จากนั้นก็บรรจุลงขวดปิดฝาให้สนิทก็จะได้น้ำผักสะทอนที่มีคุณภาพแล้ว ใบผักสะทอนหนึ่งกระสอบบ้าน หรือ 2 ฤดูบุญจะได้น้ำผักสะทอนจำนวน 5 ขวด ใส่ในปลา” นางคำพันธ์อธิบาย

นางคำพันธ์กล่าวถึงขั้นตอนในการทำน้ำพริกแจ้วตำน้ำผักสะทอนว่า สำหรับสิ่งของที่ต้องเตรียมในการจัดทำน้ำพริกแจ้วตำน้ำผักสะทอนก็มี ครกตำน้ำพริกให้ใบใหญ่หน่อย พริกป่น 1 กิโลกรัม น้ำตาลทราย 2 ชีด กระเทียมที่ปอกแล้ว 3 ชีด เกลือไอโอดีน 2 ชีด น้ำปลาดิบ 1 ขวด น้ำผักสะทอน 1 ขวดแบน

ขั้นตอนในการทำ ใส่พริกป่นลงไปแล้วเอาส่วนผสมอื่น ๆ ใส่ตามไปทีละน้อย ตำไปเรื่อย ๆ จนส่วนผสมที่เราเตรียมไว้ใส่ลงไปจนหมด ถ้าต้องการให้มีกลิ่นหอมแมงดา เราก็เอาแมงดาใส่ลงไป ก็จะทำให้มีกลิ่นหอมของแมงดาครกหนึ่งจะใช้เวลานานประมาณ 3 ชั่วโมง เราจะได้รสที่ได้ว่าน้ำพริกแจ้วตำน้ำ ที่เรานำมาใช้ได้หรือยัง ถ้าเหนียวแล้วก็ใช้ได้ จากนั้นเราก็มาใส่กระปุกพลาสติกที่เราเตรียมไว้เพื่อให้ออกจำหน่ายได้ โดยเราทำเป็น 2 ขนาด ขนาดเล็ก ราคา 20 บาท ขนาดใหญ่ 40 บาท

สำหรับน้ำผักสะทอนที่เราผลิตขึ้นมานั้น ได้มีโรงเรียนในอำเภอด่านซ้าย และหลายแห่งได้ทำการวิจัยออกมาแล้วว่า น้ำผักสะทอนนั้นมีคุณค่าทางอาหารหลายอย่าง เช่น โปรตีน ที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย ได้แก่ ไซซีนรีโอนิน เมไทโอนิน ไอโซไลซีน และคาร์โบไฮเดรต ซึ่งน้ำผักสะทอนนี้ตั้งแต่อดีตมาจนถึงทุกวันนี้ ชาวบ้านจะนำมาแทนน้ำปลาประกอบอาหารใส่ได้แม้กระทั่งส้มตำจะมีรสหอม มีวิตามินหลายชนิด มีแคลเซียมสูง