



ส้มสีทอง Golden Orange

40 nan

อาหารพื้นบ้าน - ผลไม้พื้นเมือง Local foods and fruits

พื้นฐานอาหารการกินจังหวัดน่านไม่ต่างกับอาหารและรสชาติคุ้นเคยแบบฉบับของอาหารทางภาคเหนือ ไม่ว่าจะเป็น แกงฮังเล ขนมจีน น้ำเงี้ยว ข้าวซอย ใส่อั่ว น้ำพริกอ่อง ที่สามารถเลือกหารับประทานได้ในจังหวัดแห่งนี้ แต่ถ้าจะหาอาหารพื้นบ้านและรวมทั้งผลไม้พื้นเมืองของน่านก็มีให้เลือกลิ้มลองเช่นกัน ได้แก่

ไค Kai



สารพัดเมนูจาก “ไค” หรือรู้จักกันดีคือสาหร่ายน้ำหน่อเอง เป็นพืชน้ำวงศ์ Zygnemataceae ลักษณะเป็นเส้นสีเขียวยาวเหมือนเส้นผมอกตามหินผาใต้น้ำไม่ว่าจะเป็นลำห้วย แม่น้ำ และลำคลองเป็นต้น คนน่านเรียกสาหร่ายนี้ว่า ไค และเตา พบมากในแม่น้ำน่านและยังพบในแม่น้ำว่า ไคนำมาปรุงเป็นอาหารได้หลายอย่าง เช่น แกงไค ห่อหนึ่งไค และไคพวย โดยไคพวยเป็นการนำไคแห้งมาบั้งย่างบนเตาถ่านให้สุกออกเหลือง แล้วฉีกเป็นฝอยละเอียด นำไปผัดกับกระเทียมเจียว ใส่เกลือป่นโรยให้ทั่ว ส่วนห่อหนึ่งไคจะคล้ายกับห่อหมกในภาคกลางเพียงแต่ใส่กะทิ โดยนำไคมาผสมกับเครื่องแกงได้แก่พริกแห้งหอม กระเทียม กะปิ โขมน้กรูด และจะมีทั้งเนื้อหมู และวัวในส่วนผสมสำคัญอีกอย่าง นำไปห่อใบตองแล้วนึ่งสำหรับแกงไคจะเป็นแกงแบบทั่วไปโดยมีไคเป็น

น่าน ๔๑

ส่วนผสมหลัก พร้อมกับเครื่องแกงและเนื้อสัตว์ต่างๆ

Many menus are made from “Kai”, one of the seaweeds. Kai is in Zygnemataceae Species, green and long like hairs, grow underneath the stones in gully, river, and lake. Nan people call it “Kai” and “Tao” which is abundant in Nan River and Wa River. Kai can be cooked as Kai soup, Steamed Kai, and “Kai Prui”, which is grilled, torn, and then fried with garlic, served with salt. “Kai Prui” is similarly to “Hor Mok” in central area that includes coconut milk and mixed with spicy ingredients such as dried chili, onion, garlic, shrimp paste, Leech Lime, pork, beef, then covered with banana leaf and steamed. Kai soup is very common soup that includes Kai, spicy ingredients, and meats.

“น้ำปู” หรือเรียกออกเสียงเหนือ คือ “น้ำปู๋” ทำจากปูนาโขลกผสมกับตะไคร้ ขมิ้น แล้วกรองแต่น้ำ จากนั้นนำไปเคี่ยวไฟอ่อนๆพร้อมตะไคร้ ขมิ้น พริกป่น เกลือ และน้ำมะนาวจนกว่าน้ำข้น น้ำปู๋ใช้ปรุงอาหารได้หลายชนิด เช่น น้ำพริกน้ำปู แกงหน่อไม้ เป็นต้น

“Nampu” in northern style is the mix of rice field crab, pound with lemongrass and turmeric, then squeezed. The liquid will then be stewed with lemongrass, turmeric, chili powder, salt, and lemonade. Nampu can be used in various menus such as Nampu chili paste, bamboo shoot, etc.



“แกงส้มเมือง” จะต่างกับแกงทางภาคกลาง ที่ใส่น้ำมะขามเปียก โดยแกงส้มเมืองน่านมีสีเหลืองจากน้ำขมิ้น ส่วนผสมของเครื่องแกงประกอบไปด้วย ตะไคร้ ขมิ้น พริกชี้ฟ้า หรือพริกชี้หนู หอมแดง กะปิ ที่โขลกเข้าด้วยกัน ใส่มะเขือเทศ ผักบั้ง ตำลึง ผักกูด เวลาใกล้สุก (เนื้อปลาสุก) ใส่ใบแมงลัก บิบบมะนาว หรือใส่ยอดอ่อนโยส้มป่อยก็ให้รสชาติดีทีเดียว



“Kaeng Som Mueang” soup is different from central area that includes squeezed tamarind. Kaeng Som from Nan is yellow because of the turmeric. Ingredients include mixes of lemongrass, turmeric, paprika or chili, red onion, and Shrimp Paste. Then mix tomato, Morning Glory, Ivy Gourd, fern, fish, sweet basil, lemonade. “Som Poi” or Acacia concinna is recommended as well

“ส้มสีทอง” มีเอกลักษณ์ดังชื่อของมันที่มีผิวเป็นสีทองเกลี้ยง



มันวาว โดดเด่นยามพบเห็น และรสชาติดีไม่แพ้ส้มชื่อดังถิ่นอื่น ส้มชนิดนี้เป็นพันธุ์เดียวกับส้มเขียวหวาน แต่ส้มสีทองจะมีเปลือกสีเหลืองและรสชาติหวานหอมอร่อยกว่า ทั้งนี้เป็นเพราะผลของดินฟ้าอากาศ ที่ว่ากันว่าอุณหภูมิ กลางวันและ

กลางคืนต่างกัน ๘ องศา เป็นเหตุให้สาร “คาร์ทีนอยพิคเมนท์” ในเปลือกส้มเปลี่ยนจากสีเขียวเป็นสีทอง กลายเป็นชื่อเรียกและกลายมาเป็นของดีของจังหวัดน่านที่ว่ายากมาเป็นหนึ่งในคำขวัญของจังหวัดน่าน ทุกปีประมาณกลาง เดือนธันวาคมจะมีการจัดงานเทศกาลส้มสีทอง และกาชาดจังหวัดน่าน

“Golden Orange”, the unique orange with the shiny peel like gold, is the same type as tangerine but it is more bright and delicious because of the climate that day temperature is different from night time by 8 degree, therefore “Carotenoid Picment” in the peel changes green to gold. This orange is so famous that its name is included in province's motto. In mid December, there are golden orange festival and Nan Red Cross event annually.

“มะไฟจีน” แหล่งเดิมอยู่ในประเทศจีน เชื่อว่าชาวจีนเป็นผู้นำปลูกในจังหวัดน่านเมื่อประมาณ ๘๐ ปีมาแล้ว รับประทานสดหรือตาก

แห้งแล้วแช่อิ่มมีสรรพคุณเป็นยา คือช่วยระบบทางเดินหายใจทำให้หายใจโล่งจุก



“Mafai Jeen” (Chinese *Baccaurea Ramiflora*), found in China, has been introduced to Nan Province by Chinese for 80 years. It can be dried, sweetened, consumed without process. It is very useful in helping respiratory system and breathing.