



กลุ่มภารกิจจดหมายเหตุและสารนิเทศท้องถิ่น

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยแม่โจ้ NORTH CLIPPING 2558/00174

ชื่อหนังสือพิมพ์ ไทยนิวส์	วันที่ 19 ธ.ค. 2556	ปีที่ 44	ฉบับที่ 15783	หน้า 3
-------------------------------------	-------------------------------	--------------------	-------------------------	------------------



ใบก่ง ชื่อข้าวต้มคนล้านนา พระบัญชาการทำข้าวต้มด้วยใบไม้

ข้าวต้มของผู้คนล้านนาที่เราได้รับ
ประทานกันนี้ ช่างมีรสชาติ รูปร่างและส่วนผสมแตก
ต่างกันไป บางคนใช้ใบตองกล้วย บางคนใช้ใบ
ตองก่ง ที่อยู่ตามป่ามาห่อข้าวต้ม

วันนี้เราไปเที่ยวตามหมู่บ้านชนเผ่า ชาว
ดอยที่ไม่ค่อยไกลนัก เราได้พบและเรียนรู้เกี่ยวกับ
การทำข้าวต้มรับประทานกันในชีวิตประจำวัน โดย
ใช้ใบตองก่งจากป่า

การทำข้าวต้มใบก่ง คนที่จะทำต้องไปหา
ดูใบตองก่งที่มันขึ้นตามป่า ดูว่าใบก่งใดที่กว้างราว
เกือบฝ่ามือ และยาวเกือบสิบกว่าๆ นิ้วผิวใบเรียบ
สวย จึงเด็ดที่โคนก้านใบเอามาหลายๆ ใบตาม
ที่ต้องการ

เมื่อได้ใบตองก่งมาแล้วก็นำมาล้างน้ำ ผึ่ง



กลุ่มภารกิจจดหมายเหตุและสารนิเทศท้องถิ่น

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยแม่โจ้ NORTH CLIPPING 2558/00174

ชื่อหนังสือพิมพ์	วันที่	ปีที่	ฉบับที่	หน้า
ไทยนิวส์	19 ธ.ค. 2556	44	15783	3

ให้เย็น เช็ดให้แห้งเตรียมไว้ หลังจากนั้นจึงไปคลุกกับ
ถั่วงาให้เข้าที่ตามความต้องการจนได้ที่

เมื่อได้ข้าวคลุกกับถั่วงาและสิ่งผสม
ดีแล้วจึงใช้ช้อนตักข้าวคลุกใส่ลงใบตองก่งจนเพียง
พอแล้วทำการพับชายใบตองก่งสองสามอัน จึง



นำเส้นตอกมาผูกมัดห่อข้าวต้มต้องก่งไว้เป็นมัดๆ
จนเป็นที่พอเพียง หรือข้าวต้มหมดจากข้าวที่คลุกไว้

เมื่อคลุกข้าวต้ม และห่อจนหมดแล้วจึง
นำไปใส่หม้อต้มน้ำให้เดือด จึงนำมัดข้าวต้มใส่ลง
ไปจนหมดมัดข้าวต้มที่เตรียมไว้ ปิดฝาหม้อให้มิดชิด
เพื่อให้ไอน้ำเดือดพุ่งพล่านเต็มที่

รอจนน้ำเดือด เพื่อให้ข้าวต้มที่เป็นมัด
ข้าวสารดิบร้อนสุกจนได้ที่ จึงยกหม้อลงจากเตารอ
ให้น้ำเย็นลงพอที่จะตักหรือคีบเอาข้าวต้มออกมาได้
จึงทำการ ตักเอามัดข้าวต้มขึ้นมา รอพอให้ร้อนที่
พอทนได้จึงแก้มัดข้าวต้มออก ปล่อยให้ไอข้าวต้ม
ร้อนระเหยไปก่อน จะเห็นว่าก้อนเม็ดข้าวต้มสวย
งาม ติดกันเป็นพริ้ว เห็นเมล็ดถั่วปนกัน นำมารับ
ประทาน

ภาพ ข้าวต้มใบตองก่ง แหล่งเรียนรู้
สะพานล้านนา ม.6 ต.ดอนแก้ว อ.แม่ริม
จ.เชียงใหม่

...นิคม พรหมมาเทพย์...