



ลาบยโสฯ” สาเหตุของความแซบ
 ไม่มีใครรู้ ดงมิใช่เพราะชื่อเมือง แต่อาจเป็น
 เพราะวัฒนธรรมการกินที่สั่งสมถ่ายทอดกัน
 มา รุ่มต๋อ รุ่ม ฝีมื้อต๋อฝีมื้อ ลั่นซิมต๋อลั่นซิม
 ปากชมต๋อปากชม



วิธีการทำลาบยโสธร

1 นำข้าวสารข้าวเหนียว มาคั่วในกระทะ ใช้ไฟอ่อนๆ คั่วไปเรื่อย ๆ ประมาณ 5-10 นาที จนกว่าข้าวสารจะมีสีเหลือง นำมาโขลกในครกให้ละเอียด หรือนำไปบด ปั่นให้ละเอียด

2 นำพริกแห้ง มาคั่วในกระทะ ใช้ไฟอ่อน ๆ คั่วประมาณ 10-15 นาที จนกว่าพริกแห้งจะมีสีแดงเข้ม นำมาโขลกในครกให้ละเอียดหรือนำไปบด ปั่นให้ละเอียด

3. นำหอมแดง และต้นหอม ผักชีฝรั่ง มาซอย และใบมะกรูดซอยให้ละเอียด นำใบสะระแหน่มาล้างน้ำให้สะอาด เด็ดเป็นใบ ๆ ไว้ เหลือส่วนยอดไว้แต่งหน้าลาบ

4 ล้างเนื้อวัวให้สะอาด ต่อกจากนั้นซอยเป็นชิ้นบาง ๆ หรือสับบดให้ละเอียดแล้วแต่จะทำทานแบบไหน นำไปลวกในน้ำเดือดจนสุก อย่าลวกนานเกินไปเพราะจะทำให้เนื้อวัวแข็ง ถ้าทำปริมาณมาก ๆ ให้แบ่งลวกทีละส่วน สุกแล้วนำชิ้นมาสะเด็ดน้ำไว้

5 นำเนื้อวัวใส่หม้อใบเล็ก ๆ เติมข้าวคั่ว พริกแห้ง พริกป่น น้ำปลา หอมแดงซอย ใบมะกรูดซอย และใบสะระแหน่ ถ้าต้องการรสชมเราจะใส่ฝ้ายวัว (ทำจากมูลวัวอ่อนในท้อง) ที่ต้มสุก ปรุงรส คนให้เข้ากันซึ่งคนส่วนใหญ่จะชอบขมนิด ๆ ซิมรสดูได้ที่แล้วจัดใส่จาน เสริ์ฟคู่กับผักสด แต่งหน้าด้วยใบสะระแหน่ ทานกับข้าวเหนียวหรือข้าวสวยร้อน ๆ



ศึกษาศูตรลาบที่เหมาะสมตามภูมิปัญญา

ชาวบ้านจังหวัดยโสธร

ลาบยโสธร



ความเป็นมา

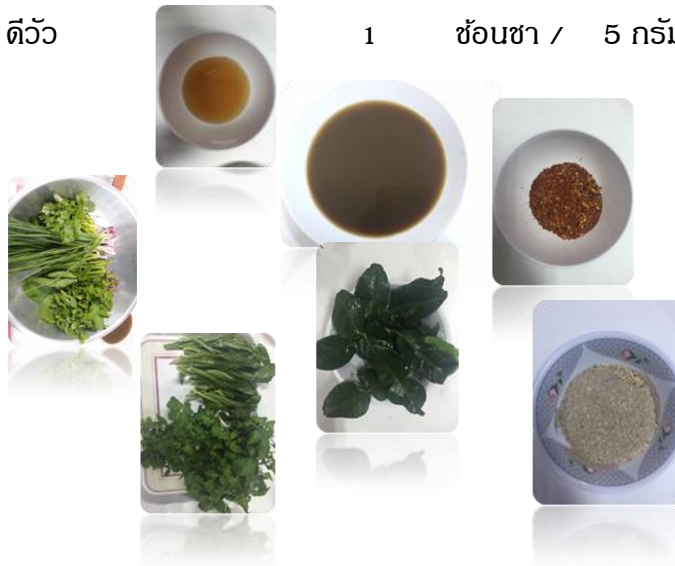
จังหวัดยโสธรเป็นจังหวัดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือซึ่งพื้นที่ของจังหวัดยโสธรส่วนใหญ่เป็นพื้นที่การเกษตร ทำนา ทำไร่ และเลี้ยงสัตว์ และนิยมนำสัตว์ที่เลี้ยงมาบริโภครับประทานเป็นอาหาร รวมถึงอาหารประเภทเนื้อวัว โดยมีความเชื่อว่า การล้มนวัว เพื่อนำเนื้อวัวมาเป็นอาหารในเมื่อมีเทศกาลสำคัญ เช่น งานขึ้นบ้านใหม่ งานแต่งงานหรืองานประเพณีต่างๆ เนื้อวัวที่นำมาประกอบนั้นสามารถนำมาปรุงอาหารได้หลายประเภทรวมถึงการทำลาบ ลาบที่ทำจะเป็นทั้งลาบดิบและลาบสุกแล้วแต่ผู้บริโภค โดยจะนำเนื้อวัวมาล้มนหรือหั่นเป็นชิ้น ปรุงด้วยเครื่องปรุงที่ทำขึ้นเอง พริกป่น ข้าวคั่ว และผักที่มีในพื้นที คือ หัวหอม ต้นหอม สารระแหง เป็นต้น และรสชาติลาบของจังหวัดยโสธรจะแตกต่างจากที่อื่น

ปัจจุบัน ลาบยโสธรมีชื่อเสียงโด่งดังและมีร้านประกอบการแพร่หลายทั่วทุกจังหวัดในประเทศไทย แต่จากการชิมพบว่าลาบยโสธรแต่ละจังหวัดมีรสชาติ กระบวนการทำที่แตกต่างกันแต่ใช้ชื่อลาบยโสธรเหมือนกัน ผู้ว่าราชการจังหวัดยโสธรและวิทยาลัยชุมชนยโสธรจึงมีแนวคิดศึกษา

สูตรลาบตามแบบภูมิปัญญาชาวบ้านจังหวัดยโสธร และควรเก็บเป็นองค์ความรู้ของชุมชนตลอดทั้งพัฒนาหลักสูตรการทำลาบตามแบบภูมิปัญญาชาวบ้าน เพื่อถ่ายทอดองค์ความรู้ให้กับผู้สนใจไปประกอบอาชีพและเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน

เครื่องปรุงต่อปริมาณ 1 จาน

เนื้อวัว	150	กรัม
พริกป่น	1 1/2	ช้อนโต๊ะ / 10 กรัม
ข้าวคั่ว	1	ช้อนโต๊ะ / 10 กรัม
หอมแดง	5	หัว / 40 กรัม
ใบมะกรูด	5-6	ใบ / 10 กรัม
ใบสะระแหง	5-6	ต้น / 10 กรัม
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ / 20 กรัม
เพี้ยวัว / ดิ้ว	1	ช้อนโต๊ะ / 10 กรัม
	1	ช้อนชา / 5 กรัม



เครื่องเคียง

แตงกวา
ถั่วฝักยาว
ผักกาดเขียวปลี
มะเขือ
พริกสด
กระเทียม

