**อาหารปรุงสดสเต๊กไก่สูตรโบราณ**

**1. ชื่อภูมิปัญญาที่ทากรบันทึก** คือ อาหารปรุงสดสเต๊กไก่สูตรโบราณ

เจ้าของภูมิปัญญาที่บันทึก นางเจะมีเนาะ ตาเยะ

ที่อยู่เลขที่ 81 หมู่ที่ 7 บ้านรอตันบาตู ตำบลกะลุวอ อำเภอเมืองนราธิวาส จังหวัดนราธิวาส

อาชีพ ทำสวน อายุ 49 ปี

โทร. 081-2753083

**2. ประวัติความเป็นมาของภูมิปัญญาที่บันทึก**

สเต๊กไก่สูตรโบราณเป็นอาหารพื้นบ้านทีหาทานได้ยากเพราะขั้นตอนการทำยุ่งยากคนสมัยนี้ไม่ค่อยจะทำแล้วเพราะเป็นอาหารโบราณ มีเฉาะ 3 จังหวัด ชายแดนภาคใต้ ปัตตานี ยะลา นราธิวาส ที่มีขายเท่านั้น

**3. จุดเด่นของภูมิปัญญาที่บันทึก**

เป็นอาหารพื้นบ้าน หาทานยาก ต้องตั้งใจทำ ส่วนผสมเป็นสมุนไพร มีประโยชน์ต่อร่างกาย

**4. กระบวนการผลิต**

**4.1 วัตถุดิบส่วนผสม**

- ไก่หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็กๆ - ถั่วลิสงคั่วตำให้ละเอียด

- น้ำกะทิ - ข้าวสาร

- เครื่องหมักไก่ ขิง ตะไคร้ หัวหอม กระเทียม ลูกยีราเล็ก

- เครื่องทำน้ำแกงสเต๊ก หัวกะทิ พริกแห้ง ลูกยีรา หัวหอม ถั่วลิสง

**4.2 ขั้นตอนการผลิต**

1. ทำน้ำแกงสเต๊กน้ำเครื่องปรุงมาตำให้ละเอียดใสกะทิในกระทะตั้งบนไฟ พอกะทิเดือดเอาเครื่องที่ผสมแล้วใส่ลงไป รวมทั้งถั่วลิสงตั้งประมาณ 3 ชั่วโมง

2. การหมักไก่นำไก่ที่หั่นเป็นชิ้นและเอาเครื่องที่คลุกเคล้าให้เข้ากัน หมักประมาณ 2 ชั่วโมง

3. การทำข้าวอัด ข้าวสารล้างให้สะอาด ถ้าข้าวสาร 2 กก. ใส่น้ำ 4 กก.หุงจนข้าวสุก ยกมาใส่ถุงแล้วอัดให้แน่น ประมาณ 4 ชั่วโมง

**ประโยชน์**

- เป็นอาหารพื้นบ้าน

- รับประทานได้ทุกคนมีประโยชน์ต่อร่างกายเพราะส่วนผสมที่นำมาปรุงนั้นทำมาจากสมุนไพร

**5. เทคนิค/เคล็ดลับ**

- ข้าวสารต้องล้างให้สะอาด

- กะทิต้องเอาหัวกะทิมาคลุกกับเครื่องแกงก่อนถึงจะใส่หางกะทิ

- ถั่วลิสงต้องคัดเอาเม็ดโตและสะอาดที่ไม่มีราขึ้น

- ไก่ต้องเป็นไก่สดเพราะเวลาย่างจะไม่ไหม้ง่าย

**6. การถ่ายทอดสืบทอด**

เป็นอาหารพื้นบ้านโบราณ ต้องสืบทอดต่อลูกหลานมีการอบรม ถ่ายทอดความรู้เพื่อเป็นภูมิปัญญาของชาวบ้านสืบต่อไป

---------------------------------------