

หลักสูตร การทำน้ำพริกปลาร้าพื้นบ้าน

จำนวน ๕ ชั่วโมง

กลุ่มอาชีพพาณิชย์กรรมและบริการ



โดย

กศน.ตำบลสูงเนิน

ศูนย์การศึกษาชนบทระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอกระสัง

สำนักงาน กศน.จังหวัดบุรีรัมย์

สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

กระทรวงศึกษาธิการ

หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง
ชื่อหลักสูตร การทำน้ำพริกปลาร้าพื้นบ้าน จำนวน ๕ ชั่วโมง
ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอกระสัง

ความเป็นมา

การทำน้ำพริกปลาร้าพื้นบ้าน เป็นการถนอมอาหารจากภูมิปัญญาพื้นบ้านที่สืบทอดกันมายาวนาน ซึ่งปัจจุบันแพร่กระจายทำในทุกภาค และต่างมีสูตรที่แตกต่างกัน ทั้งการเลือกใช้ชนิดของปลาที่เอามาทำ พริก และส่วนผสมอื่นจนเกิดเป็นผลิตภัณฑ์น้ำพริกปลาอย่างหลายแบบในแต่ละท้องถิ่น

หลักการของหลักสูตร

การจัดการศึกษาเพื่อการพัฒนาอาชีพเพื่อการมีงานทำ กำหนดหลักการไว้ดังนี้

๑. เป็นหลักสูตรที่เน้นการบูรณาการให้สอดคล้องกับศักยภาพด้านต่างๆ หาด้าน ได้แก่ ศักยภาพของทรัพยากรธรรมชาติ ศักยภาพของพื้นที่ตามลักษณะภูมิอากาศ ศักยภาพภูมิประเทศและทำเลที่ตั้ง ศักยภาพของศิลปะ วัฒนธรรม ประเพณี และวิถีชีวิตและศักยภาพของทรัพยากรมนุษย์ในแต่ละพื้นที่
๒. มุ่งให้ได้รับการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพและการมีงานทำอย่างมีคุณภาพทั่วถึงและเท่าเทียมกัน สามารถสร้างรายได้ที่มั่นคง และเป็นบุคคลที่มีวินัยเปี่ยมไปด้วยคุณธรรม จริยธรรม มีจิตสำนึกความรับผิดชอบต่อตนเอง ผู้อื่น และ สังคม
๓. ส่งเสริมให้มีความร่วมมือในการดำเนินงานร่วมกับภาคีเครือข่าย
๔. เน้นการฝึกปฏิบัติจริงเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำไปประกอบอาชีพให้เกิดรายได้ที่มั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืนในอาชีพ
๕. ส่งเสริมให้มีการเทียบโอนความรู้และประสบการณ์เข้าสู่หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน

จุดมุ่งหมาย

๑. เพื่อให้ประชาชนทั่วไปได้ฝึกประสบการณ์ในการทำน้ำพริกปลาร้าพื้นบ้าน
๒. เพื่อการพัฒนาอาชีพและสร้างอาชีพใหม่และเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ทำให้เกิดอาชีพที่หลากหลาย
๓. เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ทักษะทางความคิด สร้างความสามัคคีในหมู่คณะและเป็นการสร้างรายได้ ลดรายจ่าย ให้กับตนเองและครอบครัว

กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป

ระยะเวลา

หลักสูตรการทำน้ำพริกปลาร้าพื้นบ้าน	จำนวน ๕ ชั่วโมง
- ภาคทฤษฎี จำนวน ๑ ชั่วโมง	
- ภาคปฏิบัติ จำนวน ๔ ชั่วโมง	
การเรียนรู้ใช้เวลา	๕ ชั่วโมง
๑. เรียนรู้โดยการฝึกอบรมให้ความรู้	จำนวน ๑ ชั่วโมง
๒. เรียนรู้โดยการปฏิบัติจริง	จำนวน ๔ ชั่วโมง

การจัดกระบวนการเรียนรู้

๑. ศึกษาข้อมูลจากเอกสารภูมิปัญญา
๒. การศึกษาดูงานจากแหล่งเรียนรู้
๓. อบรมให้ความรู้
๔. แลกเปลี่ยนเรียนรู้
๕. เรียนรู้ด้วยตนเอง
๖. ฝึกปฏิบัติจริง

สื่อการเรียนรู้

๑. สื่อเอกสารเอกสารประกอบการเรียนรู้
๒. สื่ออิเล็กทรอนิกส์เช่นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต
๓. ภูมิปัญญา

การวัดและประเมินผล

๑. การประเมินจากการเข้าร่วมกิจกรรม การฝึกปฏิบัติของผู้เรียน
๒. การประเมินจากผลสำเร็จของการทำน้ำพริกปราสาทพื้นบ้าน

การจบหลักสูตร

๑. มีเวลาเรียน ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
๒. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
๓. มีผลงานที่มีคุณภาพ

เอกสารหลักฐานการศึกษา

๑. หลักฐานการประเมินผล
๒. ทะเบียนคุมวุฒิบัตร
๓. วุฒิบัตร ออกโดยสถานศึกษา

การเทียบโอน

ผู้เรียนที่จบหลักสูตรนี้สามารถนำไปเทียบโอนผลการเรียนรู้กับหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ในสาระการประกอบอาชีพวิชาเลือกที่สถานศึกษาได้จัดทำขึ้น

โครงสร้างเนื้อหาหลักสูตรการทำน้ำพริกปลาร้าพื้นบ้าน

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑	ช่องทางการแปรรูปอาหารการทำน้ำพริกปลาร้าพื้นบ้าน	- ความเป็นมาของน้ำพริกปลาร้า - ผู้เรียนสามารถแปร รูปอาหารจากการทำน้ำพริกปลาร้าพื้นบ้านได้	- ประวัติความเป็นมาของน้ำพริกปลาร้า - ช่องทางการแปรรูปอาหาร การทำน้ำพริกปลาร้าพื้นบ้านเป็นการ ถนอมอาหารเก็บไว้ได้นาน	- อธิบาย / บรรยาย / สาธิต - ความเป็นมาในการแปรรูปอาหารในการทำน้ำพริกปลาร้าพื้นบ้าน	๒๐ นาที	
๒	ขั้นตอนการเลือกซื้อวัตถุดิบและเครื่องประกอบการทำน้ำพริกปลาร้า	- ผู้เรียนสามารถเลือก ซื้อและการใช้วัสดุ อุปกรณ์ได้	- การเลือกวัตถุดิบนำมาทำน้ำพริกปลาร้าพื้นบ้าน	- อธิบาย / บรรยาย / สาธิต - การเลือกซื้อวัสดุอุปกรณ์ - ความปลอดภัยในการใช้ วัสดุอุปกรณ์ - ขั้นตอนในการเตรียมวัสดุอุปกรณ์	๓๐ นาที	
๓	อัตราส่วนผสมของการทำน้ำพริกปลาร้า	- ผู้เรียนสามารถบอก ส่วนผสมของการทำน้ำพริกปลาร้าพื้นบ้าน	- ส่วนผสมในการทำน้ำพริกปลาร้าพื้นบ้าน - อัตราส่วนในการปรุงรสชาติ	- อธิบาย / บรรยาย / สาธิต - ปลาช่อนทะเลแห้ง ๓ ก.ก. - พริกป่น ๑ ก.ก. - ผงปรุงรส ๑ ห่อ - เกลือ ๑ ห่อ	๑๐ นาที	

๔	<p>ขั้นตอนกระบวนการ ทำน้ำพริกปลาร้า ที่บ้าน</p>	<p>- ผู้เรียนสามารถ ปฏิบัติตามขั้นตอน ของการทำน้ำพริกปลาร้า</p>	<p>- ขั้นตอนวิชาการทำน้ำพริกปลาร้าที่บ้านได้ - ขั้นตอนการบรรจุภัณฑ์</p>	<p>- นำปลาร้าที่คั่วมาแล้ว มาต้มให้สุก พักไว้ให้เย็น - นำกระเทียมมาซอยให้เป็นขีต เล็กๆเท่ากัน - นำกระเทียมที่ซอยคั่วด้วยไฟปาน กลางให้หอมพักไว้ให้เย็นแล้วตำ หรือปั่นให้ละเอียด - นำหอมมาซอยให้เป็นขีตเล็กๆ เท่ากัน - นำหอมที่ซอยคั่วด้วยไฟปานกลาง ให้หอมพักไว้ให้เย็นแล้วตำหรือปั่น ให้ละเอียด - นำพริกสุกแห้งมาคั่วให้สุกเท่ากัน - นำพริกที่คั่วมาตำหรือบดให้เป็น พริกผง - นำปลาร้าสุกที่เตรียมไว้แล้วใส่ กระเทียมคั่วที่เตรียมไว้แล้วตำผสม ให้เข้ากันเติมเกลือและผงปรุงรส ชิมรสชาติตามชอบ - เมื่อได้รสชาติที่พอใจแล้วก็ตัก น้ำพริกบรรจุลงภาชนะเก็บไว้ บริโภค/จำหน่าย</p>	<p>๑ ชม. ๓๐ นาที ๓๐ นาที ๓๐ นาที ๓๐ นาที ๓๐ นาที ๓๐ นาที</p>	
รวม				๑ ชม	๔ ชม.	

โครงสร้างเนื้อหา
หลักสูตรการทำน้ำพริกปลาร้าพื้นบ้าน จำนวน ๕ ชั่วโมง
แนวคิด

น้ำพริกปลาร้าพื้นบ้านเป็นภูมิปัญญาของคนไทยมาตั้งแต่สมัยโบราณ เป็นการถนอมอาหารอย่างหนึ่ง ซึ่งคนสมัยก่อนทำน้ำพริกปลาร้าพื้นบ้านเพื่อเก็บไว้บริโภคในยามที่ขาดแคลน หรือเพื่อยืดอายุการเก็บของไข่ ที่เหลือจากการบริโภคสด และถือเป็นภูมิปัญญาที่ผสมผสานกับเทคโนโลยีของชาวบ้านที่สืบทอดกันมาช้านาน ต่อมา น้ำพริกปลาร้าพื้นบ้านได้รับความนิยมจากผู้บริโภคเพิ่มมากขึ้น มีความหลากหลาย ทั้งวัตถุดิบที่ใช้เป็นส่วนผสม มีคุณประโยชน์ที่หลากหลาย มีรสชาติที่แตกต่างกัน ปัจจุบันมีการพัฒนาให้เป็นผลิตภัณฑ์เพื่อการค้า มีการไปจำหน่ายในรูปของน้ำพริกปลาร้าพื้นบ้านทั้งที่เป็นแห้งและผสมน้ำ แล้วสามารถนำไปบริโภคได้เลย หรืออาจนำไปทำเป็นน้ำพริกเพื่อผสมกับวัตถุดิบอื่นๆ เช่น น้ำพริกปลาร้าปลาหู น้ำพริกปลาร้าทอด น้ำพริกปลาร้าผัด ตลอดจนนำไปเป็นส่วนประกอบของอาหารต่างๆ ได้อีกด้วย

จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียน

- .๑ มีทักษะในการทำน้ำพริกปลาร้าพื้นบ้าน
- .๒ นำความรู้และทักษะการทำน้ำพริกปลาร้าพื้นบ้าน เพิ่มช่องทางการประกอบอาชีพ

ขอบข่ายเนื้อหา

ขอบข่ายเนื้อหาใช้เวลาเรียน ๕ ชั่วโมง ประกอบด้วยเนื้อหาจำนวน ๔ เรื่อง ดังนี้

- เรื่องที่ ๑. ช่องทางการแปรรูป อาหารการทำน้ำพริกปลาร้าพื้นบ้าน
- เรื่องที่ ๒. ขั้นตอนการเลือกซื้อวัตถุดิบและเครื่องประกอบการทำน้ำพริกปลาร้า
- เรื่องที่ ๓. อัตราส่วนผสมของการทำน้ำพริกปลาร้า
- เรื่องที่ ๔. อัตราส่วนผสมของการทำน้ำพริกปลาร้า

เรื่องที่ ๑ ช่องทางการแปรรูปการทำน้ำพริกปลาร้าพื้นบ้าน

จุดประสงค์ เพื่อให้ผู้เรียน

๑. ความเป็นมาของการทำน้ำพริกปลาร้า
๒. ผู้เรียนสามารถแปรรูปอาหารจากการทำน้ำพริกปลาร้าพื้นบ้านได้

ขอบข่ายเนื้อหา

- ตอนที่ ๑ ประวัติความเป็นมาของการทำน้ำพริกปลาร้า
- ตอนที่ ๒ ช่องทางการแปรรูปอาหาร การทำน้ำพริกปลาร้าพื้นบ้านเป็นการ ถนอมอาหารเก็บไว้ ได้นาน

๑. ประวัติความเป็นมาของการทำน้ำพริกปลาร้าพื้นบ้าน

การทำน้ำพริกปลาร้าพื้นบ้าน เป็นการถนอมอาหารจากภูมิปัญญาพื้นบ้านที่สืบทอดกันมายาวนาน ซึ่งปัจจุบันแพร่กระจายทำในทุกภาค และต่างมีสูตรที่แตกต่างกัน ทั้งการเลือกใช้ชนิด พริก ปลาร้า รสชาติ และส่วนผสมอื่นจนเกิดเป็นผลิตภัณฑ์น้ำพริกปลาร้าพื้นบ้านหลายแบบในแต่ละท้องถิ่น

๒. ช่องทางการแปรรูปอาหาร การทำน้ำพริกปลาร้าพื้นบ้านเป็นการ ถนอมอาหารเก็บไว้ ได้นาน

การแปรรูปอาหารสามารถทำได้หลากหลายอย่างด้วยกัน เพื่อที่จะนำมาเก็บไว้ให้ได้นานที่สุดเพื่อไว้ในการรับประทานและการดำรงชีวิต และยังเป็นการต่อยอดเป็นธุรกิจในสร้างรายได้ให้กับตนเองและครอบครัวตลอดจนระบบเศรษฐกิจระดับประเทศ น้ำพริกปลาร้าก็เช่นเดียวกัน เป็นอาหารหลักของคนแถบภาคอีสานสามารถนำมาเป็นสินค้าที่สร้างรายได้ให้กับประชาชนได้



เรื่องที่ ๒ ขั้นตอนการเลือกซื้อวัตถุดิบและเครื่องประกอบการทำน้ำพริกปลาร้า

จุดประสงค์ เพื่อให้ผู้เรียน

๑. ผู้เรียนสามารถเลือก ซื้อและการใช้วัสดุ อุปกรณ์ได้

ขอบข่ายเนื้อหา

ตอนที่ ๑ การเลือกวัตถุดิบนำมาทำน้ำพริกปลาร้าที่บ้าน

น้ำพริกปลาร้าสับ คือ อาหารไทยโบราณ เมนูน้ำพริก ทำจาก ปลาร้า และ เครื่องน้ำพริก วิธีทำน้ำพริกปลาร้าสับ และ เคล็ดลับการทำน้ำพริกปลาร้า อาหารเพื่อสุขภาพ สำหรับคนกินคลีน

น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกยอดนิยม ของชาวอีสาน ปลาร้านำมาสับ ปูรุกรส ให้มีความ หวานอร่อย เหมาะสำหรับ จิ้ม กับข้าวเหนียว น้ำพริกปลาร้าสับ



สูตรอาหาร แนะนำสำหรับวันนี้ เป็น อาหารพื้นบ้าน ทำจากปลาร้า วิธีทำน้ำพริก กับข้าวง่ายๆ น้ำพริกอร่อย ปลาร้า สับ อาหารรสเลิศ ส่วนผสมและขั้นตอนการทำอย่างละเอียด กับข้าวง่ายๆ สูตรน้ำพริกปลาร้าสับ หรือ แจ่วบอง น้ำพริกยอดนิยม ของชาวอีสาน ปลาร้านำมาสับ ปูรุกรส ให้มีความ หวานอร่อย เหมาะสำหรับ จิ้มกับข้าวเหนียว



เรื่องที่ ๓ อัตราส่วนผสมของการทำน้ำพริกปลาร้า

จุดประสงค์ เพื่อให้ผู้เรียน

๑. ผู้เรียนสามารถบอก ส่วนผสมของการทำน้ำพริกปลาร้าพื้นบ้าน

ขอขยายเนื้อหา

ตอนที่ ๑ ส่วนผสมในการทำน้ำพริกปลาร้าพื้นบ้าน

ตอนที่ ๒ อัตราส่วนในการปรุงรสชาติ

ส่วนผสมสำหรับทำน้ำพริกปลาร้าลับ

- ปลาร้า ๒ ตัว
- พริกชี้หนู ๕ เม็ด
- หอมแดง ๓ หัว
- กระเทียม ๓ หัว
- ใบมะกรูด ซอย ๑ ซ่อนโต๊ะ
- จิง ซอย ๑ ซ่อนโต๊ะ
- กระจาย ซอย ๑ ซ่อนโต๊ะ
- ตะไคร้ ซอย ๑ ซ่อนโต๊ะ
- น้ำมันมะขามเปียก ๑ ซ่อนโต๊ะ



เรื่องที่ ๔ ขั้นตอนกระบวนการทำน้ำพริกปลาร้าพื้นบ้าน

จุดประสงค์ เพื่อให้ผู้เรียน

1. ผู้เรียนสามารถ ปฏิบัติตามขั้นตอนของการทำน้ำพริกปลาร้า

ขอบข่ายเนื้อหา

- ตอนที่ ๑ ขั้นตอนวิชาการทำน้ำพริกปลาร้าที่บ้านได้
- ตอนที่ ๒ ขั้นตอนการบรรจุภัณฑ์

วิธีทำน้ำพริกปลาร้าสับ

๑. ลวก ปลาร้า ให้พอสุก พักไว้ก่อน
๒. โขลก พริกชี้หนู หอมแดง กระเทียม ชিং กระชาย และ ตะไคร้ ให้ละเอียดเข้ากัน
๓. ปลาร้า และ น้ำมันมะขามเปียก ลงไป โขลก ด้วยให้เข้ากัน
๔. เสริฟใส่ ถ้วยน้ำพริก โรยหน้าด้วย ใบมะกรูด กับข้าว ง่ายๆ เมนูน้ำพริก

เคล็ดลับ การทำน้ำพริกปลาร้าสับ

- ปลาร้า ให้เลือกใช้ ปลาร้าอย่างดี โดย ส่วนมาก นิยมใช้ ปลาร้าจากปลากระดี แต่ ปลากระดีร้า มีในภาคกลางเป็นส่วนมาก แต่ใช้ ปลาร้า ของอะไรก็ได้ ต้องทำให้สะอาด เนื่องจาก ปลาร้า เป็น การถนอมอาหารอย่างหนึ่ง เป็น การหมัก ปลา กับ เกลือ และ ข้าวคั่ว ซึ่งก็เป็น ลักษณะของของหมักต้อง ต้องรับประทานอย่างถูกสุขลักษณะ
- พริก ให้เลือกใช้ พริกชี้หนูสวน เมนูน้ำพริกปลาร้าสับ ไม่ได้ต้องการความสวยงามในสีสันของพริก ต้องการ รสเผ็ด ล้วนๆ ใช้ พริกชี้หนูสวน ไปเลย
- กระเทียม สำหรับทำน้ำพริกปลาร้าสับ นิยมใช้ กระเทียมไทย เนื่องจาก มีกลิ่นหอม น้อยๆ กระเทียมจีน มีเนื้อและน้ำมาก ไม่มีกลิ่นหอมมากเท่าไร
- ชিং ใช้ ชিংอ่อนๆ เนื่องจาก ชিংแก่ จะมึนแฉะเกินไป และ เนื้อชিংแก่ จะแข็ง ในขณะที่ปลาร้า มีความเหนียว บางที่ อาจทำให้ได้สัมผัสของ ชিং มากเกินไป ทำให้เสียรสชาติ
- สำหรับการเก็บรักษา น้ำพริกปลาร้า สามารถเก็บรักษาได้นาน สามารถทำแล้วรับประทานได้หลาย วัน ไม่เน่า บูดง่าย

น้ำพริกปลาร้าสับ อาหารอีสาน จิ้มกับข้าวเหนียว และ ผักพื้นบ้าน แสนอร่อย ทำง่าย ถูกใจคน ง่ายๆ



คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| ๑. นางนุจรีย์ส่องสพ | ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอกระสัง |
| ๒. นางลิปิกกร ไยรัมย์ | ครูผู้ช่วย |
| ๓. นางสาวศิริลักษณ์ วันแก้ว | ครูผู้ช่วย |
| ๒.นางสายแก้ว งามแฉล้ม | ครูอาสาสมัครฯ |
| ๓. นายศุภกานต์ อุปสาร | ครูอาสาสมัครฯ |
| ๔. นายวุฒิชัย สุภาพ | ครูอาสาสมัครฯ |

ผู้ให้ข้อมูล/เรียบเรียง

- | | |
|---|--------------|
| ๑. กลุ่มน้ำพริกปลาร้าบ้านสูงเนิน หมู่ที่ ๑ ตำบลสูงเนิน อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ | |
| ๒. นายประเทือง กางรัมย์ | ครู กศน.ตำบล |
| ๓. นางเนตรทราย การกระสัง | ครู กศน.ตำบล |
| ๔. นางปฏิญญารัตน์ โตดประโคน | ครู กศน.ตำบล |
| ๕. นางมัลลิกา โตะงาม | ครู กศน.ตำบล |
| ๖. นายบุญกร เกทยา | ครู ศรช. |
| ๗. นางภััสสร ประนางรอง | ครู ศรช. |
| ๘. นางสาวอุบล โตดประโคน | ครู ศรช. |
| ๙. คณะครูกศน.อำเภอกระสัง | |

ผู้พิมพ์

- | | |
|-------------------------|--------------|
| ๑. นายประเทือง กางรัมย์ | ครู กศน.ตำบล |
|-------------------------|--------------|