



อะเมซิ่งหม่ำอินเตอร์



ที่มาและความสำคัญ

หม่ำ เป็นภูมิปัญญาพื้นบ้านของชาวอีสาน โดยเฉพาะชาวเมืองพลในการใช้ประโยชน์จากเนื้อสัตว์ อย่างคุ้มค่า และหม่ำยังเป็นการเก็บรักษาอาหารไว้กิน นานๆ ซึ่งถือเป็นลักษณะเด่นอย่างหนึ่งให้เห็นชัดของ อาหารพื้นบ้านทางอีสาน คือ เป็นอาหารที่ผ่านการหมัก ดองเพื่อเก็บถนอมอาหาร เช่น ปลา ร้า ปลา ส้ม เป็นต้น เพียงแต่หม่ำเป็นวิธีหมักแบบแห้ง ต้องผึ่งแดดและใช้ เครื่องในเป็นส่วนผสม หม่ำ นับว่าเป็นอาหารพื้นเมือง ของชาวอีสานที่มีชื่อเสียงโด่งดังมานาน ปัจจุบันจะเห็น ว่านอกจากหม่ำที่ทำจากเนื้อวัวและควายแล้ว หม่ำที่ทำ จากเนื้อหมูก็ได้รับความนิยมเช่นกัน ซึ่งก็ไม่น่าเชื่อว่าภูมิ ปัญญาของชาวบ้านในการแปรรูปอาหารที่ใช้เนื้อสัตว์ ผสมตับ ม้าม กระเทียม ข้าวคั่ว เกลือ แล้วยัดใส่ใน กระเพาะสัตว์นั้น จะเป็นที่ยอมรับโคคมมากที่สุด ทั้งใน จังหวัดและต่างจังหวัด โดยเฉพาะภาคอีสาน ที่สำคัญยัง นิยมซื้อเป็นของขวัญของฝาก จนทำให้หม่ำ เป็นสินค้า หนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ ประเภทอาหารพื้นบ้านที่ สำคัญ ของภาคอีสานในปัจจุบัน



นิยามคำศัพท์



➤ **หม่ำ** เป็นการถนอมอาหารแบบอีสานประเภท หนึ่ง เป็นการนำเนื้อสัตว์มาสับรวมกับเครื่องใน กระเทียม ข้าวคั่ว เกลือ นำไปยัดใส่หรือลงในน้ำดี หมักไว้ ๕-๖ วันจนมีรสเปรี้ยว ถ้าหมักในลงในน้ำดีจะได้หม่ำรูป กลม ถ้าหมักในใส่จะได้หม่ำรูปท่อนแต่เดิมใช้ถนอมเนื้อ วัวที่เหลือจากการล้มวัว โดยใช้เนื้อวัวที่มีคุณภาพดีกว่า ที่ใช้ทำ ไส้กรอกอีสาน ปัจจุบันมีที่ทำจากเนื้อหมูด้วย

- **อะเมซิ่ง (Amazing) [adj.]** ทำให้งวย, ทำให้ประหลาดใจ, ทำให้พิศวง, ทำให้อัศจรรย์
- **อินเตอร์** ย่อจาก อินเตอร์เนชั่นแนล หมายถึง นานาชาติ สากล



วัตถุประสงค์

- เพื่อแปรรูปหรือดัดแปลงเนื้อหมูหรือเนื้อวัวที่มี อยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด
- เพื่อสามารถเป็นการประหยัดรายจ่ายและเป็น อาชีพเสริมของตนเองและครอบครัวได้
- เพื่อศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่น



ประโยชน์

๑. ได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
๒. ได้นำเอาวัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาใช้ให้เกิด ประโยชน์ และได้พัฒนารูปแบบอาหาร
๓. มีรายได้ระหว่างเรียน



การดำเนินงาน

๑. เลือกหัวข้อโครงการจากภูมิปัญญาท้องถิ่น
๒. กำหนดตารางกิจกรรม ลำดับขั้นตอนก่อนหลังในการ ปฏิบัติงาน
๓. ศึกษาการทำหม่ำ ภูมิปัญญาชาวบ้าน
๔. ศึกษาการทำหม่ำเพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ต
๕. แบ่งหน้าที่การรับผิดชอบ
๖. ทำรายละเอียดค่าใช้จ่ายเพื่อเบิกวัสดุ อุปกรณ์และ วัตถุดิบ นำเสนอครูที่ปรึกษา
๗. ศึกษาวัตถุดิบและขั้นตอนการทำหม่ำ และเพิ่ม ารรสชาติที่ดี
๘. ศึกษาการเก็บรักษา ยืดอายุ และถนอมอาหาร
๙. ลงมือปฏิบัติกิจกรรมที่วางแผน
๑๐. ผู้ปกครองและครูในโรงเรียนมีส่วนร่วมในการชิม รสชาติ พร้อมรับคำแนะนำมาปรับปรุง
๑๑. ทดสอบอายุการเก็บรักษาตัวหม่ำจากการ ตากแห้ง และการแช่ในตู้เย็น
๑๒. สรุปผลการทดสอบอายุการเก็บรักษาตัวหม่ำจากการ ตากแห้ง และการแช่ในตู้เย็น
๑๓. สรุปผลการปฏิบัติกิจกรรม
๑๔. จัดทำรายงานโครงการหม่ำ



วิธีการทำหม่า



ส่วนผสม

๑.เนื้อวัว ๒ กิโลกรัม ๒.เนื้อหมู ๒ กิโลกรัม
๓.ไส้หมู ๕ ซีด ๔.กระเทียม ๔ ซีด

๕.เกลือแกง ๓ ซีด ๖.ข้าวคั่ว ๔ ซีด

ขั้นตอนที่ ๑ คัดเนื้อวัวหรือเนื้อหมูที่ไม่ติดมัน มาหั่นให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ หลังจากนั้นนำมาบด ๒ รอบให้เนื้อละเอียด

ขั้นตอนที่ ๒ โขรกกระเทียมให้พอประมาณไม่ละเอียดมากนักเพราะ เวลาเคี้ยวจะได้รสชาติของกระเทียม

ขั้นตอนที่ ๓ ใส่ส่วนผสมที่เหลือลงไป เช่น เกลือแกง ข้าวคั่ว หลังจากนั้นคลุกเค้าจนส่วนผสมเข้ากันใช้เวลาประมาณ ๑๕ - ๓๐ นาที

ขั้นตอนที่ ๔ นำมาบรรจุใส่ในไส้หมูที่เตรียมไว้ โดยมัดเชือกไว้ที่ปลายข้างหนึ่ง และนำเข็มมาเจาะเพื่อไล่อากาศออก และมัดปลายอีกข้างหนึ่งเป็นอันเสร็จเรียบร้อย

ขั้นตอนที่ ๕ ขั้นตอนสุดท้ายนำไปตากแดดให้แห้ง



ผลการประเมิน



ได้รับการประเมินจากสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ กิจกรรมการประกวดโครงงานอาชีพ ระดับชั้น ป.๔- ป.๖ งานศิลปหัตถกรรมนักเรียน ระดับชาติ ปีการศึกษา ๒๕๖๑ และปีการศึกษา ๒๕๖๒ ได้รับรางวัลระดับเหรียญทอง



โครงการงานอาชีพ อะเมซิ่งหม่าอินเตอร์



โรงเรียนมหาไถศึกษาเมืองพล
อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น
สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดขอนแก่น
สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน
กระทรวงศึกษาธิการ

