ทะเบียนปราชญ์ชาวบ้าน

นางสมควร อินอำพร

ชื่อ-สกุล นางสมควร อินอำพร
กำเนิด วันที่ ๖ มกราคม พ.ศ.๒๕๐๕
ที่อยู่ ๒๘/๓ หมู่ที่ ๒ ตำบลไกรนอก อำเภอกงไกรลาศ จังหวัดสุโขทัย
ประเภท ปราชญ์ชาวบ้าน สาขา อาหารพื้นบ้าน
อาชีพ เกษตรกรรม

ประวัติ

นางสมควร อินอำพร เป็นคนบ้านวัดโบสถ์ ตำบลไกรนอก โดยกำเนิด โดยจบการศึกษาจากโรงเรียนวัดคุ้งยาง ตำบลไกรนอก และระดับมัธยมศึกษา จาก กศน.กงไกรลาศ โดยได้มีความรู้และเชี่ยวชาญด้านอาหารพื้นบ้าน เช่น ลาบดำ แกงบอน ขนมกะแดกงา แกงหยวก แกงขี้เหล็ก และอาหารพื้นบ้านอื่นๆอีกมากมาย โดยความรู้ที่ได้รับการถ่ายทอดจากปู่ย่า ตายาย และพ่อแม่ ซึ่งมีความเชี่ยวชาญด้านอาหารพื้นบ้านมาตั้งแต่อดีต

ผลงาน

อาหาร...อีกชนิดหนึ่งที่เป็นอาหารซึ่งเป็นภูมิปัญญาพื้นบ้านของชาวตำบลไกรนอกก็คือ “ลาบดำ” สมัยโบราณ สมัยในน้ำมีปลา ในนามีข้าว ชาวบ้านกลับจากไร่จากสวน มักจะได้ผักไม้ติดมือเข้าบ้าน หรืออาจเป็นปู ปลา ตามท้องร่อง อาหารเพื่อการดำรงชีวิตมักจะเป็นแบบนี้กันเป็นส่วนใหญ่ปลาดุกสัก ๑ ตัว ตามภูมิปัญญาโบราณสามารถใช้ทำกับข้าวได้ ๑ มื้อ สำหรับสมาชิกในครอบครัว ๔-๕ คน เช่น อาจตำน้ำพริกปลา แกงใส่ผักบุ้ง หรือนำไปลาบหลนข้าวคั่วหรือมะเขือ “ลาบดำ”เป็นอาหารพื้นบ้านของชาวตำบลไกรนอก ซึ่งที่มานั้นไม่ได้ปรากฏ แต่เป็นอาหารที่คนไกรนอกนิยมทำรับประทานกันในครัวเรือน เพราะวัตถุดิบมักหาได้ในบ้านทั่วๆไป และรสชาติก็มีความถูกปาก เหมาะที่ทำรับประทานกันในครัวเรือนป้าสมควร อินอำพร ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญด้านการทำอาหารพื้นบ้านกล่าวว่า “นอกจากลาบดำแล้ว บ้านไกรยังมีอาหารพื้นบ้านอีกหลายอย่าง เช่น แกงบอน แกงหยวกกล้วย แกงขี้เหล็ก ซึ่งเป็นอาหารที่หาทานได้ทั่วไป แต่วิธีและเครื่องปรุงอาจแตกต่างกันไปในแต่ละพื้นที่ แต่ที่อาจลืมเลือนไปแล้วจากพื้นที่ก็น่าจะเป็น “ลาบดำ” เพราะว่าปัจจุบันอาหารหาทานง่าย และคนส่วนใหญ่ก็นิยมซื้ออาหารสำเร็จรูปมารับประทานกันเอง โดยลืมเลือนอาหารพื้นบ้านชนิดนี้ไปซึ่งเป็นสิ่งที่กำลังถูกกลืนหายไปจากครัวของคนบ้านไกรในปัจจุบัน “ลาบดำ”นั้นเป็นอาหารพื้นบ้านที่มีมาแต่โบราณ วัตถุดิบที่สำคัญก็คือ “งาดำ”นำมาคั่วแล้วตำ คุณค่าของงาดำจะทำให้อาหารหอม ชวนรับประทาน และเป็น

อาหารที่มีประโยชน์มาก คนโบราณนิยมนำไปคั่วแล้วตำ ใส่เกลือนิดหน่อย กินกับข้าวสวยร้อนๆ ซึ่งผู้เฒ่าผู้แก่ของตำบลไกรนอก ก็ยังนิยมรับประทานข้าวกับงาดำคั่วอยู่ เครื่องปรุงนั้นไม่มากมายนัก หาได้ง่ายในชุมชนและวิธีการทำก็ง่ายมากคือ นำพริกแห้ง ข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม นำไปคั่วแล้วตำให้ละเอียด แกะปลาดุกย่างเอาแต่เนื้อ นำไปตำรวมกับเครื่องลาบในตอนแรก ให้ละเอียด ใส่งาดำคั่ว ปรุงรสด้วยเกลือเล็กน้อย ตามด้วยน้ำปลาร้าเป็นสิ่งสุดท้าย เมื่อชิมได้รสชาติดีแล้ว โรยด้วยใบสะระแหน่ แค่นี้ก็เสร็จแล้ว อาหารที่ทำง่ายและอุดมไปด้วยคุณค่าทางสารอาหาร

รางวัลที่รับ

- เป็นผู้ที่เป็นส่วนหนึ่งในการนำเสนอ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดีเด่นทางด้านวัฒนธรรม ระดับจังหวัด