

เมี่ยง๑

(วัฒนธรรมการกินของชาวตานนา)

"เมี่ยง"

อาหารว่างของชาวล้านนาในอดีต

เมี่ยง เป็นภาษาถิ่นของภาคเหนือแปลว่า ใบชา เป็นพืชที่มีสรรพคุณหลากหลาย ในอดีตนั้นทุกบ้านในภาคเหนือจะมีเมี่ยงไว้เป็นของว่างหลังจากกินอาหารอิ่มแล้ว ก็จะพากัน “อมเมี่ยง” เพื่อให้รสและกลิ่นของอาหารที่กินเข้าไปเจือจางลง ทั้งยังช่วยคลายความเผ็ด ความเค็ม ที่ติดปากอยู่ และใช้ต้อนรับแขกหรือญาติที่มาเยี่ยมเยือน โดยมีห่อเมี่ยงคู่กับขันหมากและโป๊ยาขึ้น (กระป๋องยาสูบ) หรือ บางคนจะกินเมี่ยงคู่กับสุบปู้ (บุหรื) อย่างเดียว ปัจจุบันไม่นิยมและเด็กรุ่นใหม่ก็แทบจะไม่รู้จัก



ต้นเมี่ยง เป็นไม้พุ่มขนาดย่อม ใบสีเขียว เป็นพืชตระกูลต้นชา แต่ไม่นิยมนำไปต้มดื่มเหมือนใบชา แต่จะนำเอาใบสดของต้นเมี่ยงไปนึ่งและหมักไว้ให้มีรสเปรี้ยว แล้วเอามาอมกับเกลือ



(ใบเมี่ยงหรือใบชาจะมีคาเฟอีน เทนิน และน้ำมันหอมระเหย)

ในการทำเมี่ยง จะนำเอาใบชาที่ได้มัดรวมเป็นก้อนไปผ่านการนึ่งและแช่ในถังหมักให้ได้ที่ก่อนแล้วค่อยนำไปทำเป็นของเคียงหลังอาหาร โดยเลือกเก็บใบที่มีอายุพอเหมาะจากส่วนยอด ซึ่งระยะเวลาที่จะเก็บใบเมี่ยงได้จะมีปีละ 4 ครั้ง

นอกจากการนำใบเมี่ยงมาหมักแล้ว ยังนำใบเมี่ยงมาแปรรูปเป็น “หมอนใบชาเพื่อสุขภาพ” โดยเอาใบเมี่ยงแก่จัดมาอบให้แห้งแล้วใส่เป็นไส้ของหมอน ซึ่งกลิ่นหอมของใบชาจะช่วยรักษาโรคหวัด ทำให้หายใจคล่อง ช่วยระงับกลิ่นกาย ช่วยคลายเครียด และยังช่วยกำจัดและดูดซับกลิ่นต่างๆ หรือทำเป็นหมอนใบชาขนาดเล็กๆ ใช้แขวนเพื่อดูดกลิ่นในรถยนต์ ตู้เสื้อผ้า ตู้เย็น ได้ดีอีกด้วย...

เมี่ยงหมัก

เป็นของว่าง เคี้ยวเล่นเพลินๆ ใน
เมี่ยงที่หมักแล้วรสชาติจะออก
เปรี้ยวๆ ฝาดๆ คล้ายกับของหมัก
ดองทั่วไป จะกินใบเมี่ยงเปล่าๆ
หรือจะกินคู่กับเกลือเม็ดแบบ
ดั้งเดิมก็ได้ แต่ในปัจจุบันใส่ทั้งขิง
ดอง มะพร้าวคั่ว และถั่วลิสงคั่ว
แถมยังมีการห่อเป็นคำๆ ขายทั้ง
แบบเปรี้ยวและแบบหวาน สามารถ
เคี้ยวกลืนได้ทั้งหมด ไม่ต้องคาย
กากทิ้งหรือบ้วนน้ำทิ้งเหมือนกิน
หมาก

