



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก
เมนูอาหารถิ่นของจังหวัด “รสชาติ...ที่หายไป The Lost Taste” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร ขนมหกสรลำเจียก จังหวัด อ่างทอง

ประเภท ☐ อาหารคาว ☒ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่น ๆ (ระบุ)

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/สูตร (ผู้ให้ข้อมูล) นางมาลี แววเพชร

สถานที่ตั้ง ๓๕/๑ หมู่ที่ ๓ ตำบลไผ่จำศีล อำเภวิเศษชัยชาญ จังหวัดอ่างทอง

เลขที่ ๓๕/๑ หมู่ที่ ๓ ตำบลไผ่จำศีล อำเภวิเศษชัยชาญ จังหวัดอ่างทอง

รหัสไปรษณีย์...๑๔๑๑๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๖ ๖๐๗๘๘๓๔

๑.๔ ร้านอาหาร/แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา

คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการ

ชื่อร้าน/แหล่ง ร้านมาลีขนมไทย

สถานที่ตั้ง ตลาดศาลเจ้าโรงทอง

ตำบล ศาลเจ้าโรงทอง อำเภวิเศษชัยชาญ

จังหวัดอ่างทอง รหัสไปรษณีย์ ๑๔๑๑๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๖ ๖๐๗๘๘๓๔

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านประวัติความเป็นมา/ภูมิปัญญา/ด้านวิธีการปรุง/เคล็ดลับ บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิตที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับ ลักษณะของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ภูมิปัญญา

เรื่องเล่าสืบทอดกันมาว่า ขนมเกสรลำเจียกเริ่มเผยแพร่เข้ามาในวิเศษชัยชาญตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ ๒ โดยสตรีชาววิเศษชัยชาญซึ่งล่องเรือไปค้าขายที่บางกอกในสมัยนั้นได้ไปรู้จักกับแม่ครัวที่ทำอาหารอยู่ในวัง และด้วยความสนิทสนมกันจึงได้สูตรขนมชาวงัดกล่อมมา และมีการทำกันในเฉพาะที่วิเศษชัยชาญ ที่ยังคงสืบทอดกรรมวิธีการทำขนมเกสรลำเจียกมาอย่างไม่ขาดสายนั้น ได้แก่ครอบครัวของนางทุเรียน ชลัธธรรมเนียม ถ่ายทอดต่อมาให้กับนางผิน ช่วงฉ่ำ และมาถึงนางสำรวย พงษ์ชุบ จนกระทั่งทายาทคนล่าสุดได้แก่ นางทิพย์รัตน์ คงแสงทอง และนางมาลี แว่วเพชร ซึ่งเป็นทายาทของนางสำรวย พงษ์ชุบ และหลานของคุณยายผิน ช่วงฉ่ำ ต้นตำรับขนมเกสรลำเจียกรุ่นเรียกแรกของวิเศษชัยชาญ^๑

นางทิพย์รัตน์ คงแสงทอง ได้เล่าว่า ขนมเกสรลำเจียกเผยแพร่เข้ามาตั้งแต่สมัยรัตนโกสินทร์ (นางทุเรียน ชลัธธรรมเนียม) ซึ่งแต่ก่อนจะเป็นกันทุกบ้าน แต่ระยะหลังเริ่มหายไป เพราะวิธีการทำค่อนข้างยุ่งยาก แต่ที่บ้านพี่จะทำขายกันมาตั้งแต่สมัยยายยังสาวๆ แต่จะทำเฉพาะในช่วงเทศกาลอย่าง สงกรานต์ ปีใหม่ สารทไทย ซึ่งเมื่อก่อนจะไม่ใช้แป้งข้าวเหนียวสำเร็จรูปเหมือนปัจจุบัน ต้องเอาข้าวเหนียวไปแช่น้ำแล้วนำมาตำด้วยครกกระเดื่อง และรูปทรงจะต่างจากปัจจุบันเล็กน้อย คือสมัยก่อนขนาดจะสั้นกว่านี้และความยาวของแป้งที่ห่อจะพอดีกับไส้ แต่ปัจจุบันแป้งจะยาวกว่าไส้ นอกจากนั้น ในสมัยก่อนนอกจากจะม้วนแบบโรตีสายไหมแล้วยังมีแบบพับเป็นสี่เหลี่ยมด้วย

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

๓.๑ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

ขั้นตอนการทำขนมเกสรลำเจียก

การเตรียมการ : ในการเตรียมการทำขนมเกสรลำเจียกตามกรรมวิธีนั้น มีปัจจัยที่สำคัญ ๒ ประการ คือ

- **เตรียมอุปกรณ์ :** เป็นอุปกรณ์และเครื่องมือเครื่องใช้สำหรับการทำขนมได้แก่
 - แล่ง หรือกะเต้า ซึ่งเป็นอุปกรณ์สำคัญใช้สำหรับการร่อนแป้งข้าวเหนียวให้ได้ อนุที่ละเอียด
 - กระตัง สำหรับตากข้าวเหนียว
 - กระบุง สำหรับชาข้าวเหนียว
 - ครกกระเดื่อง ไว้สำหรับตำข้าวเหนียวให้เป็นแป้ง

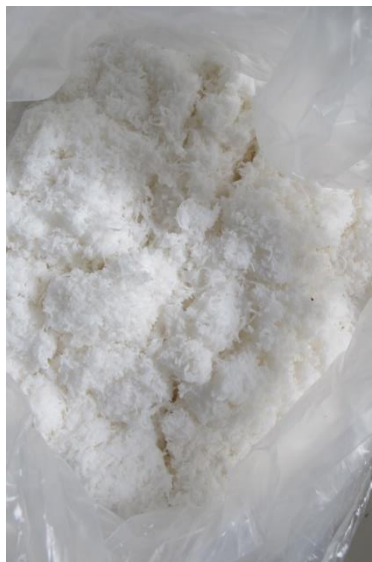
- กระต่ายขูดมะพร้าวชนิดละเอียด

- ๓ -

- กาละมังเคลือบสำหรับอบไส้ขนม
- เทียนอบไส้ขนม
- ไม้พายกวนไส้
- กระทะเหล็กขนาดเล็ก
- ผ้าขนหนูขนาดเล็กไว้สำหรับเช็ดกระทะ (สมัยก่อนใช้กาบมะพร้าวกวาดกระทะ)
- เตาถ่าน (ปัจจุบันนิยมเตาแก๊ส เพราะควบคุมอุณหภูมิความร้อนได้ดีกว่า)
- ถาดไส้ขนม
- **เตรียมวัตถุดิบ : ได้แก่**
 - ข้าวเหนียว
 - มะพร้าวที่ไม่อ่อนหรือแก่จนเกินไป สำหรับทำส่วนประกอบ ๒ ส่วน ได้แก่ มะพร้าวขูดฝอยสำหรับทำไส้ และมะพร้าวคั้นเป็นน้ำกะทิสำหรับทำแป้งห่อไส้
 - สีผสมอาหารจากธรรมชาติ
 - เกลือป่น
 - น้ำสะอาด
 - น้ำตาลทรายขาว

การเตรียมไส้ขนมเกสรลำเจียก

- **ขั้นตอนที่ ๑** นำนะพรวทันทีก (ไม่อ่อนหรือแก่จนเกินไป) มาปอกเปลือกออก ใช้มีดกะเทาะเอาเกล็ดออกจนหมด แล้วใช้มีดปอกเปลือกดำออกให้หมดจนมะพร้าวขาว นำนะพรวทขาวไปขูดให้เป็นฝอยละเอียด



- **ขั้นตอนที่ ๒** นำมะพร้าวขาวที่ขูดแล้ว ๑ กิโลกรัม ผสมสัดส่วนต่อน้ำตาลทรายขาว ๗ ชีด ต่อบ้างข้าวเหนียว ๑ ชีด คลุกเคล้าให้เข้ากัน



- **ขั้นตอนที่ ๓** นำมะพร้าวที่เคล้ากันแล้ว มาใส่กระทะ ตั้งบนเตาไฟ ใช้ไฟปานกลาง ใช้ไม้พายกวนขนม กวนไปเรื่อยๆไม่ให้ติดกระทะ ประมาณครึ่งชั่วโมงถึง ๔๕ นาที ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่ต้องใช้ความชำนาญเฉพาะตัว เพราะต้องคอยสังเกตเนื้อมะพร้าวไม่ให้ไหม้ติดกันกระทะ หากกวนแห้งเกินไปใส่จะแข็ง หากแฉะเกินไปเวลาหยิบมาทำขนมจะเละ ไม่ติดมือ



- **ขั้นตอนที่ ๔** เมื่อกวนไส้ขนมเกสรลำเจียกได้ที่แล้ว ก็นำมาใส่ในก้ามักเคลือบหรือในหม้อ ผึ่งไว้ให้เย็น เว้นพื้นที่ว่างตรงใจกลางไส้เพื่อสำหรับเตรียมอบขนม



- ขั้นตอนที่ ๕** เมื่อไส้ขนมเริ่มเย็นแล้ว ใช้เทียนอบขนมจุ่มวางบนตะกรันดินเผา วางไว้ตรงกลางหม้อหรือก้ามักเคลือบ ดับไฟ แล้วรีบปิดฝาหม้อ หรือใช้ก้ามักครอบทับก้ามักขนมทันที โดยทั่วไปจะใช้เวลาในการอบไส้ขนมประมาณ ๕-๘ ชั่วโมง



การเตรียมแป้งทำตัวขนมเกสรลำเจียกตามสูตรโบราณ

- **ขั้นตอนที่ ๑** นำข้าวเหนียวขาวน้ำ ๒ ครั้ง แล้วห่อผ้าขาวแช่น้ำไว้ประมาณ ๓-๔ ชั่วโมง
- **ขั้นตอนที่ ๒** นำข้าวเหนียวมาใส่กระบุงให้สะเด็ดน้ำ แล้วนำข้าวเหนียวมาเทใส่กระด้ง เกลี่ยข้าวเหนียวบางๆ กระจายทั่วกระด้ง ตากแดดไว้ให้แห้งพอหมาด

- **ขั้นตอนที่ ๓** นำข้าวเหนียวที่แห้งหมาดๆ ไปใส่ครกกระเดื่องตำให้ละเอียดจนข้าวฟูแล้วนำมาร้อนกับตะแกรงให้เป็นผงแป้ง กากที่เหลือก็นำไปตำอีก ทำเช่นนี้เรื่อยไปจนเหลือกากน้อยที่สุด
- **ขั้นตอนที่ ๔** นำแป้งข้าวเหนียวที่ได้ไปเกลี่ยใส่กระดังที่มีกระดาษหรือใบตองรองไว้อีกชั้น แล้วผึ่งแดดให้แห้งสนิท

ปัจจุบันการทำแป้งข้าวเหนียว นิยมใช้แป้งถุงสำเร็จรูปเป็นหลัก เพราะสะดวก และมีเนื้อแป้งละเอียดเช่นกัน เพื่อการผลิตขนมเป็นจำนวนมากให้ทันต่อความต้องการของผู้บริโภค โดยยี่ห้อที่นิยมใช้กันมากที่สุดคือ “ช้างสามเศียร”

- **ขั้นตอนที่ ๒** ตัดเตาไฟ ใช้ไฟปานกลาง นำกระทะเหล็กขึ้นตั้งบนเตาไฟ จนกระทะอุ่นจัด
- **ขั้นตอนที่ ๓** ใช้อุปกรณ์ที่เรียกว่า “แล่ง” หรือ “กะเต้า” ซึ่งมีรูปร่างลักษณะเป็นตะแกรงสแตนเลส ร่อนแป้งลงในกระทะให้แป้งเสมอกัน ขนาดกว้างพอประมาณ โดยส่วนใหญ่จะมีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๕-๖ นิ้ว ทิ้งให้แป้งสุกไม่เกิน ๑๕ วินาที เพราะถ้านานกว่านี้จะทำให้แป้งไหม้และแข็ง
- **ขั้นตอนการทำขนมเกสรลำเจียก**

ขั้นตอนที่ ๑ นำแป้งข้าวเหนียว กะทิ เกลือป่น น้ำคั้นใบเตย หรือน้ำคั้นจากธรรมชาติสีอื่นๆ สีเขียวสำหรับผสมอาหารทำขนม ใช้อัตราส่วนดังต่อไปนี้

- | | |
|------------------|------------|
| - แป้งข้าวเหนียว | ๑ กิโลกรัม |
| - กะทิ | ๑ ถ้วยตวง |
| - เกลือป่น | ๑ ช้อนชา |
| - น้ำใบเตย | ๕ ช้อนโต๊ะ |
| - สีเขียว | ๑ ช้อนชา |

ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในกาละมังเคลือบ คลุกเคล้าให้แป้งนึ่ง แล้วยีแป้งที่เป็นก้อนเล็กๆ ให้แตกแตกจนนึ่งได้ที่

- **ขั้นตอนที่ ๒** ตัดเตาไฟ ใช้ไฟปานกลาง นำกระทะเหล็กขึ้นตั้งบนเตาไฟ จนกระทะอุ่นจัด

- **ขั้นตอนที่ ๓** ใช้อุปกรณ์ที่เรียกว่า “แล่ง” หรือ “กะเต้า” ซึ่งมีรูปร่างลักษณะเป็นตะแกรงสแตนเลส ร่อนแป้งลงในกระทะให้แป้งเสมอกัน ขนาดกว้างพอประมาณ โดยส่วนใหญ่จะมีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๕-๖ นิ้ว ทั้งให้แป้งสุกไม่เกิน ๑๕ วินาที เพราะถ้านานกว่านี้จะทำให้แป้งไหม้และแข็ง
- **ขั้นตอนที่ ๔** หยิบไส้ขนมที่เตรียมไว้ให้เป็นก้อนยาวประมาณ ๑ นิ้ว วางลงบนส่วนกลางของแป้งที่อยู่ในกระทะ แล้วค่อยๆ กลิ้งขอบม้วนแป้งทำเป็นเกสรลำเจียกเสร็จแล้วนำมาวางในถาดที่เตรียมไว้ ใช้ผ้าขนหนูผืนเล็ก กวาดเศษแป้งในกระทะออกใส่ถาด ขั้นตอนนี้ต้องทำให้กระทะเกลี้ยงสะอาดเหมือนตอนเริ่มทำ เพราะมีเข็มนั้นเมื่อทำขนมขึ้นไปก็จะติดเศษแป้งที่ไหม้ไปด้วย จะทำให้ขนมเสียรสชาติ
-
- **ขั้นตอนที่ ๕** ทำตอนขั้นตอนที่ ๓ และ ๔ ไปทีละดอกจนกว่าแป้งที่ผสมไว้จะหมด หรือได้ดอกขนมเพียงพอกับจำนวนที่ต้องการ ในขณะที่ร่อนแป้งแล้วจะเป็นก้อนเล็กๆ ต้องคอยยี้เพื่อให้แป้งแตกและร่อนได้ไปจนกว่าแป้งจะหมด

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

ตัวแป้งของขนมเกสรลำเจียก ในอดีตนิยมใช้แป้งข้าวเหนียวที่ผ่านการโม่ด้วยมือ ผสมกับกะทิ กลือปน และสีจากธรรมชาติ เช่น สีเขียวจากใบเตย สีเหลืองจากเก็กฮวย สีชมพูจากกุหลาบมอญ สีม่วงจากอัญชัญ ฯลฯ ขนมเกสรลำเจียกที่ดีแป้งต้องนุ่ม ละเอียดยับกับตัวไส้ แต่ร่วนเมื่ออยู่ในปากขณะรับประทาน ส่วนตัวไส้ที่ทำจากส่วนผสมของแป้งและมะพร้าว หากกวนแห้งไปก็ทำให้ไส้แข็ง กวนแฉะเกินไปก็ทำให้หยาบมาแล้วไม่ติดมือ ม้วนขนมไม่สะดวก ตัวขนมทั้งหมดเมื่อทำออกมาแล้วจะต้องมีกลิ่นหอมของเทียนอบ รสชาติของไส้จะค่อนข้างหวานแหลม ดังนั้นจึงสันนิษฐานว่า ขนมเกสรลำเจียกแต่โบราณ นิยมรับประทานเป็นเครื่องเคียงคู่กับการดื่มชา เพราะน้ำชาที่มีรสขมเล็กน้อย เมื่อรับประทานคู่กับขนมเกสรลำเจียกที่หวานแหลม รสชาติจะตัดกันกลมกล่อมพอดี

การทำขนมเกสรลำเจียกนั้น ไม่มีสูตรมาตรฐานตายตัว ต้องอาศัยความชำนาญเฉพาะคนเท่านั้น เพราะแป้งแต่ละครั้งในการประกอบขนมจะไม่เหมือนกัน ต้องดูแป้งให้เป็น ขนมจะนิ่มหรือแข็ง นอกจากเรื่องของความชื้นแล้วอยู่ที่น้ำหนักมือในการร่อนแป้งด้วย น้ำหนักมือของคนทำขนมจึงเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดที่จะทำให้ขนมออกมาดูดีน่ารับประทาน และมีรสชาติตามสูตรโบราณ

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและต่อยอด

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญาที่ควรแก่การสืบต่อรุ่นสู่รุ่น

☐ อื่น ๆ ระบุ

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/เครื่องปรุง	สรรพคุณ/บำรุงอะไร	ที่มา
๑.	ใบเตย	ช่วยควบคุมน้ำตาลในเลือด บำรุงหัวใจ	
๒.	มะพร้าว	มีใยอาหาร ช่วยลดคอเลสเตอรอล	
๓.	ข้าวเหนียว	ช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง	
		บำรุงผิวพรรณ	

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่น ๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่น ๆ (ระบุ)

๗. ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่น ๆ (ระบุ)

๘. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



วิดีโอ : <https://www.youtube.com/watch?v=x๙M๓bSA๓๓E>

ลงชื่อ



ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นายสุภชาติ บุญยะเพ็ญ)

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการพิเศษ

วันที่ ๑๖ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๗