



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

เมนูอาหารถิ่นของจังหวัด “รสชาติ...ที่หายไป The Lost Taste” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร ข้าวมันส้มตำ

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล สารทเดือนสิบ ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล นางสาวนิลศรี นวล

สถานที่ตั้งวิสาหกิจชุมชนรวงข้าว

เลขที่...๑๙/๗.....หมู่...๗.....ถนน.....

ตำบล/แขวง...คูบางหลวง.....อำเภอ/เขต...ลาดหลุมแก้ว.....

จังหวัด...ปทุมธานี.....รหัสไปรษณีย์...๑๒๑๔๐.....

หมายเลขโทรศัพท์...๐๘๓ ๘๘๔ ๙๗๔๗ , ๐๙๑ ๘๔๘ ๐๑๑๙.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)วิสาหกิจชุมชนรวงข้าว.....

สถานที่ตั้ง.....

เลขที่...๑๙/๗.....หมู่...๗.....ถนน.....

ตำบล/แขวง...คูบางหลวง.....อำเภอ/เขต...ลาดหลุมแก้ว.....

จังหวัด...ปทุมธานี.....รหัสไปรษณีย์...๑๒๑๔๐.....

หมายเลขโทรศัพท์...๐๘๓ ๘๘๔ ๙๗๔๗ , ๐๙๑ ๘๔๘ ๐๑๑๙.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

“อะวอด เป็งกลอญ์” หรือ “ข้าวมันส้มตำ” ถือเป็นหนึ่งในเมนูอาหารวัฒนธรรม ที่มีมายาวนานของชาวไทยเชื้อสายมอญ โดยชาวบ้านจะทำอาหารชนิดนี้ ในช่วงวันขึ้น ๑๕ ค่ำเดือน ๙ ของทุกปี เรียกว่าบุญข้าวมันส้มตำ ข้าวมัน (เป็งกลอญ์) อาหารมอญบูชาพระแม่โพสพ แม้ไม่ได้ทำนาเป็นอาชีพหลักเหมือนในอดีต แต่ประเพณีนี้ก็สืบทอดการทำสำหรับเครื่องสังเวยบูชาพระแม่โพสพ ของชุมชนคนไทยเชื้อสายมอญ ข้าวมัน หรือเรียกว่า “เป็งกลอญ์” ทำจากข้าวสารหุงด้วยกะทิ กินคู่กับ ส้มตำมอญซึ่ง ทำจากมะละกอต้มรวมกับปลาขี้เกลือ นิยมบูชาสิ่งนี้ในช่วงข้าวตังท้อง เพราะเปรียบกันว่าความมันของข้าวหุงกะทิ และรสเปรี้ยวจากส้มตำ เป็นของถูกปากหญิงตั้งครรภ์ เหมือนดังพระแม่โพสพกำลังท้องท้อง เชื่อกันว่าการเช่นสรวงบูชาช่วยให้ข้าวออกรวงมีผลผลิตมากในปัจจุบันแหมไม่ได้นำไปไหว้ตามประเพณี แต่ข้าวมันกับส้มตำมอญก็ยังเป็นอาหารที่นิยมทานคู่กัน เพราะรสชาติที่อร่อยหวานมันของข้าว ตัดกันได้ดีกับส้มตำที่มีรสเผ็ดเปรี้ยว อีกทั้งข้าว จัดว่ามีประโยชน์และมีคุณค่าต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์อย่างมากตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งบ้านเรารับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก เพราะเป็นแหล่งของคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานและ ความอบอุ่น มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความแก่ชรา ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่ง ราว ๖๐ ปีที่แล้ว ส้มตำไทยกับข้าวมันเป็นเมนูที่คนกรุงคุ้นเคยดี เล่ากันว่าปู่ ย่า ตา ยายก็เคยทำ ข้าวมันกับส้มตำไทยให้ได้กินตั้งแต่เด็กๆ ก่อนที่ส้มตำรสแซ่บนัวอย่างอีสานจะเข้ามาพร้อมๆ กับคนอีสานที่ย้ายถิ่นฐานมาทำงานในเมืองกรุงฯ และเกิดการผสมผสาน ปรับเปลี่ยน กลายเป็นสารพัดส้มตำในปัจจุบัน แต่อย่างน้อยๆ รสเปรี้ยวหวานในส้มตำไทยก็เหลือเค้ารสชาตีส้มตำอย่างตำรับข้าวมันส้มตำอยู่บ้าง และถ้าสืบย้อนไปไกลกว่านั้นพบว่า ‘ข้าวมันส้มตำ’ ปรากฏอยู่ในตำราอาหาร ‘ตำรับสายเยาวภา’ ของพระเจ้าบรมวงศ์เธอ พระองค์เจ้าเยาวภาพงศ์สนิท พระธิดาในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๕ ในสำรับข้าวมันส้มตำประกอบด้วย ส้มตำมะละกอ ข้าวมัน เนื้อฝอยผัดหวานหรือหมู และเนื้อสัตว์นอกจากความเข้ากันของรสชาติอาหารแต่ละอย่างที่ทำเรากลางแคลงใจ ส้มตำมะละกอยังมีดีเทลที่แตกต่างจากส้มตำไทยปัจจุบัน คือมะละกอล้างสะอาด สับเส้นเล็ก และไม่ใช้วิธี ‘ตำ’ แต่ ‘คลุก’ ให้รสน้ำปรุงเข้าเส้น ก่อนโรยด้วยกุ้งแห้งป่นและมะนาวหั่นชิ้นเล็กๆ ข้าวมันส้มตำเป็นอาหารไทยที่มีพัฒนาการจากอาหารประเภทต้ม ซึ่งปรากฏอยู่ทุกภูมิภาคของไทย โดยเลือกใช้พืชพื้นเมืองชนิดต่าง ๆ มาตำเข้ากับเครื่องปรุงรส เช่น ก๋วยเตี๋ยวตีนดิบ ยอดมะพร้าว ไหลบัว ถั่วแปบ หรือลูกสมอดิบ เป็นต้น แต่หลังการรับมะละกอจากการค้าสำเภาในยุคอาณาจักรอยุธยาตอนกลางเป็นต้นมา มะละกอก็กลายเป็นพืชที่ชนนิยมใช้ประกอบอาหารในการตำเรื่อยมา ในตำรับอาหาร “แม่ครัวหัวป่าก์”ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ ตีพิมพ์เมื่อ พ.ศ. ๒๔๕๑ ระบุถึงอาหารชื่อ “ปูตำ” ซึ่งใกล้เคียงกับส้มตำในยุคปัจจุบันมากที่สุด แต่ไม่มีเส้นมะละกอเป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหาร รสชาติข้าวมันกับตำมะละกอรสเปรี้ยวหวานตัดรสทำให้เข้ากัน สันนิษฐานหนึ่งของ กฤษ เหลือลมัย นักประวัติศาสตร์และโบราณคดี กล่าวว่าก่อนนั้นชนชั้นน่านสยามในราชสำนักอยุธยาได้รับวัฒนธรรมอาหารมุสลิมเปอร์เซียซึ่งเป็นที่นิยมในหมู่ชนชั้นสูงเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในวัฒนธรรมการกินของตน ผสมผสาน ปรับเปลี่ยนจนก่อเกิดเป็นสำรับข้าวมันส้มตำของไทย

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

“อะวอด เป็งกลอญ์” หรือที่คนในบางท้องถิ่นเรียกกันว่า “ข้าวมันส้มตำ” เป็นอาหารพื้นบ้านที่มีรสชาติเป็นเอกลักษณ์และมีเรื่องราวซ่อนอยู่มากกว่าที่เห็น ภายใต้ความเรียบง่ายของข้าวมันร้อน ๆ กับส้มตำรสจัดจ้านนั้น คือภาพสะท้อนของภูมิปัญญาชาวบ้านที่สั่งสมกันมาอย่างยาวนาน เป็นตัวอย่างที่ดีของการนำทรัพยากรในท้องถิ่นมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ทั้งในด้านโภชนาการ วัฒนธรรม และการดำเนินชีวิต วัตถุดิบที่ใช้ในเมนูนี้ส่วนใหญ่ล้วนเป็นของที่หาได้ง่ายในชุมชน เช่น ข้าวสาร มะละกอ พริก กระเทียม น้ำปลา และน้ำตาลปี๊บ ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ชาวบ้านปลูกหรือผลิตเองได้ การหุงข้าวมันโดยใช้น้ำกะทิแสดงให้เห็นถึงความชาญฉลาดในการเพิ่มพลังงานให้กับอาหารจานหลัก ส่วนส้มตำที่มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน และเผ็ด นอกจากจะมีรสชาติจัดจ้านแล้ว ยังช่วยเรื่องการย่อยอาหารได้เป็นอย่างดี

/สิ่งเหล่านี้....

สิ่งเหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงความรู้ทางด้านอาหารที่สอดคล้องกับภูมิอากาศ วิถีชีวิต และสภาพร่างกายของคนในท้องถิ่น ไม่เพียงแต่เรื่องของรสชาติและโภชนาการ “อะวอด เป็งกลอยย์” ยังเป็นอาหารที่มีบทบาทในงานบุญ งานประเพณี “อะวอด เป็งกลอยย์” จึงไม่ใช่เพียงแค่อาหารท้องถิ่นธรรมดา แต่เป็นสัญลักษณ์ของภูมิปัญญาและความเข้าใจในธรรมชาติของคนไทย เป็นเครื่องเตือนใจถึงความเรียบง่ายที่เปี่ยมด้วยคุณค่า และเป็นอีกหนึ่งมรดกทางวัฒนธรรมที่ควรรักษาไว้ให้คงอยู่สืบไป

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

เริ่มจากการทำ ข้าวมัน ชาวบ้านจะนำมะพร้าวมาขูดเพื่อคั้นเอาน้ำกะทิ ก่อนใส่ลงในข้าวหอมมะลิ เคล็ดลับสำคัญคือต้องแต่งกลิ่นปรุงรสเพิ่มเติมด้วยหอมแดงและเกลือ หุงด้วยเตาถ่านแบบคงข้าว ในระหว่างนี้ต้องคอยหมั่นคน ข้าวไม่ให้ติดกันหม้อ เมื่อข้าวจับตัวก็ปิดฝาใช้ไฟอ่อน นำถ่านวางบนฝาหม้อเพื่อให้ความร้อนระอุสุกเท่ากันทั่วทั้งหม้อ ซึ่งการหุงข้าวด้วยวิธีนี้ จะทำให้ได้เม็ดข้าวสวย และหอมอร่อยด้วยกลิ่นเตาถ่าน

สั้มตำปลาแห้ง ชาวบ้านจะแกะปลาแห้ง เอาเฉพาะเนื้อมาตำในครกหินจนเนื้อและเศษก้างปลาละเอียดขึ้นฟู จากนั้นนำขนมกล้วยตัด หอมแดง และพริกใส่ลงไปตำให้พอแหลก ปรุงรสเปรี้ยวด้วยน้ำมะขามเปียก และเค็มจากน้ำปลา นำพริกและหอมแดงมาสับให้เป็นเส้น แล้วจึงนำลงคลุกเคล้าให้เข้ากัน ก็จะได้สั้มตำปลาแห้ง ที่พร้อมจะรับประทานคู่กับข้าวมัน แก้มด้วยผักพื้นบ้านอย่าง ใบมะยม ใบพลู และใบขนุนอ่อน รวมถึงเนื้อสัตว์อย่างปลาเค็มและหมูทอด โดยสั้มตำสำหรับนี้ จะแตกต่างจากสั้มตำที่รับประทานกันทั่วไป คือ ใส่ปลาแห้ง ที่จะให้รสชาติความหอมมันจากเนื้อปลา รวมไปถึงความหวานมันของขนมกล้วยตัด ชูกลิ่นด้วยหอมแดง และหวานกรอบจากเนื้อมะละกอสุก

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

- ☐ เป็นเมนูที่สูญหายแล้ว และต้องการส่งเสริมอย่างเร่งด่วน
- ☐ เป็นเมนูที่ใกล้จะสูญหายและหารับประทานยาก
- ☒ เป็นเมนูที่มีการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นมีการจัดทำข้อมูลและตำรา
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ข้าว	ให้พลังงาน ช่วยให้ท้องอิ่ม บำรุงกำลัง	แหล่งเพาะปลูกในชุมชน
๒	มะพร้าว (กะทิ)	บำรุงผิวพรรณ ให้พลังงานสูง	แหล่งเพาะปลูกในชุมชน
๓	มะละกอดิบ	มีเอนไซม์ช่วยย่อยอาหาร แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ	แหล่งเพาะปลูกในชุมชน
๔	พริก	ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ต้านอนุมูลอิสระ	แหล่งเพาะปลูกในชุมชน
๕	กระเทียม	ช่วยลดไขมันในเลือด ฆ่าเชื้อโรคในทางเดินอาหาร	แหล่งเพาะปลูกในชุมชน
๖	มะนาว	วิตามิน C สูง เสริมภูมิคุ้มกัน ช่วยย่อยอาหาร	แหล่งเพาะปลูกในชุมชน
๗	กล้วยตาก	อุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร	แหล่งเพาะปลูกในชุมชน
๘	มะเขือเทศ	อุดมด้วย ไลโคปีน (Lycopene) ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ และมีฤทธิ์ต้านมะเร็ง	แหล่งเพาะปลูกในชุมชน

/ไม่มีส่วนผสมของ...

- ☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร
- ☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม คุณลักษณะระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

- ☐ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ
- ☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

- ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย



ลงชื่อ.....นางสมหมาย นิลศรีนวล.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นางสมหมาย นิลศรีนวล)
ตำแหน่ง ประธานกลุ่มวิสาหกิจชุมชนรวงข้าว