



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร โคะเม็อน (คั่วไก่ใส่กระสัง) จังหวัด ศรีสะเกษ

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ ☐ เทศกาล ☒ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล นายพงศ์ณพัช สุภาพ

สถานที่ตั้ง บ้านสำโรงพลัน

เลขที่ ๓๓๐ หมู่ ๑ ถนน - ตำบลสำโรงพลัน อำเภอไพรบึง

จังหวัดศรีสะเกษ รหัสไปรษณีย์ ๓๓๑๘๐

หมายเลขโทรศัพท์ - อีเมล -

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) บ้านสำโรงพลัน

เลขที่ ๓๓๐ หมู่ ๑ ถนน - ตำบลสำโรงพลัน อำเภอไพรบึง

จังหวัดศรีสะเกษ รหัสไปรษณีย์ ๓๓๑๘๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๑ ๓๘๙ ๗๗๔๘ อีเมล -

QR Code พิกัดที่ตั้ง



/๒.ด้านอัตลักษณ์....

๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

โคเมื่อน (คั่วไก่ใส่กระสัง) เป็นภาษาถิ่นของชาวตำบลสำโรงพลัน อำเภอไพรบึง จังหวัดศรีสะเกษ ซึ่งเป็นกลุ่มชาติพันธุ์เขมร กลุ่มหนึ่งในจังหวัดศรีสะเกษ โดยในพื้นที่ประชาชนยังใช้ภาษาเขมรในการสื่อสารภายในครอบครัว , คั้วโรโมนดักกระซาง (คั้ว - โมน - ดัก - กระ - ซาง) เป็นภาษาเขมรที่แปลตามตัวเมนูอาหาร หรือ "คั่วไก่ใส่กระสัง" ในภาษาไทย เป็นเมนูอาหารพื้นบ้านที่โดดเด่นของ ภาคอีสาน และเป็นที่รู้จักกันดีในพื้นที่ที่มีการปลูกต้นกระสัง หรือมีกระสังขึ้นตามธรรมชาติ เป็นการนำผลไม้รสเปรี้ยวมาใช้ในการปรุงอาหารได้อย่างชาญฉลาด

กระสังหรือมะสัง (Feroniella lucida (Scheff.) Swingle) เป็นไม้ยืนต้นที่มีถิ่นกำเนิดในเขตร้อน มักพบได้ทั่วไปในภาคอีสานและภาคกลางของประเทศไทย ผลกระสังมีลักษณะกลม เปลือกแข็ง เนื้อในสีเหลืองอมขาว มีรสชาติเปรี้ยวจัด และมีกลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์ คนในท้องถิ่นได้เรียนรู้ที่จะนำผลกระสัง ซึ่งเป็นพืชที่หาได้ง่ายตามธรรมชาติหรือปลูกไว้ตามบ้าน มาใช้ปรุงอาหารเพื่อเพิ่มรสชาติเปรี้ยวแทนมะนาวหรือมะขาม โดยเฉพาะในเมนูที่ต้องการความเปรี้ยวจัดและกลิ่นหอมเฉพาะตัว เช่น คั่วต่างๆ ต้มยำ หรือน้ำพริก การใช้กระสังในอาหารแสดงให้เห็นถึงภูมิปัญญาการจัดการทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่ในท้องถิ่น เพื่อสร้างสรรค์อาหารที่หลากหลายและมีรสชาติเป็นเอกลักษณ์

รสชาติและกลิ่นอายของกระสัง ความเปรี้ยวจัดของกระสังช่วยตัดเลี่ยนและเสริมรสชาติของเนื้อไก่และเครื่องเทศได้อย่างดี กลิ่นหอมเฉพาะตัวของกระสังจะช่วยเพิ่มมิติให้กับเมนู "คั่วไก่" ที่โดยปกติจะเน้นความหอมจากเครื่องเทศและสมุนไพร การคั่วจะช่วยให้รสชาติและกลิ่นของกระสังซึมซาบเข้าสู่เนื้อไก่และน้ำแกงได้ดียิ่งขึ้น

"คั่ว" เป็นวิธีการปรุงอาหารที่นิยมมากในภาคอีสาน โดยการนำเนื้อสัตว์ (เช่น ไก่ ปลา หมู) มาผัดหรือคั่วกับพริกแกงจนแห้งหรือเกือบแห้ง ทำให้เครื่องปรุงซึมเข้าเนื้อได้ดี และได้รสชาติที่เข้มข้น การนำกระสังมาใส่ในเมนูคั่วไก่ จึงเป็นการประยุกต์ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นกับวิธีการปรุงที่เป็นเอกลักษณ์

นอกจากรสชาติแล้ว กระสังยังมีสรรพคุณทางยาในตำรายาพื้นบ้าน เช่น ใบและผลอ่อนใช้แก้ไข้ แก้ท้องเดิน หรือใช้เป็นยาบำรุงร่างกาย (ใบมีรสฝาดมัน) ดังนั้น การนำกระสังมาใส่ในอาหารจึงเป็นการผสมผสานระหว่างการกินเพื่ออิ่มท้องและการกินเพื่อสุขภาพ

ความเกี่ยวพันกับชาติพันธุ์เขมรในพื้นที่

ภาคอีสานตอนล่างของประเทศไทย โดยเฉพาะจังหวัดสุรินทร์ ศรีสะเกษ บุรีรัมย์ ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มี กลุ่มชาติพันธุ์เขมร (หรือที่เรียกว่า "เขมรสุรินทร์" "เขมรศรีสะเกษ" เป็นต้น) อาศัยอยู่มาอย่างยาวนานและหนาแน่น มีวัฒนธรรม ภาษา และวิถีชีวิตที่ใกล้ชิดกับประเทศกัมพูชา ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนและผสมผสานทางวัฒนธรรม และภูมิปัญญาในการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของอาหาร

การใช้พืชผัก/ผลไม้ท้องถิ่นร่วมกัน ทั้งชาวไทยอีสานและชาวไทยเชื้อสายเขมรในพื้นที่ต่างก็มีวิถีชีวิตที่ผูกพันกับธรรมชาติ การใช้พืชผัก ผลไม้พื้นบ้านที่หาได้ง่ายในท้องถิ่นมาประกอบอาหารเป็นเรื่องปกติ มะสังเป็นพืชที่พบได้ทั่วไปในภูมิภาคนี้ จึงเป็นวัตถุดิบที่เข้าถึงได้และเป็นที่รู้จักของทั้งสองกลุ่มชาติพันธุ์

วัฒนธรรมอาหารที่คล้ายคลึง อาหารของชาวไทยอีสานและชาวไทยเชื้อสายเขมรมีลักษณะที่คล้ายคลึงกันหลาย ๆ ด้าน เช่น การใช้รสชาติที่เน้นความเปรี้ยว เผ็ด เค็ม การใช้ปลาร้าเป็นส่วนประกอบสำคัญ และวิธีการปรุงอาหารที่หลากหลาย เมนูที่ใช้ผลไม้รสเปรี้ยวมาเป็นส่วนประกอบหลักเป็นที่นิยมในอาหารของทั้งสองวัฒนธรรม

การแลกเปลี่ยนและสืบทอดภูมิปัญญา การทำอาหารเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตที่ถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น การแลกเปลี่ยนความรู้และวัตถุดิบในการปรุงอาหารระหว่างกลุ่มชาติพันธุ์ต่างๆ ในพื้นที่เดียวกันจึงเป็นเรื่องปกติ "คั่วไก่ใส่กระสัง" จึงอาจเป็นเมนูที่พัฒนาขึ้นมาจากการผสมผสานภูมิปัญญาของทั้งสองกลุ่ม หรือเป็นภูมิปัญญาที่มีรากฐานร่วมกันในการนำทรัพยากรท้องถิ่นมาทำให้เกิดประโยชน์สูงสุด

/โดยสรุปแล้ว...

โดยสรุปแล้ว "คั่วไก่ใส่กระสัง" เป็นเมนูที่สะท้อนถึงภูมิปัญญาการกินอยู่ของคนในภาคอีสาน ที่รู้จักใช้ประโยชน์จากพืชผลในท้องถิ่นอย่างมีสาระ มาสร้างสรรค์เมนูอาหารที่มีรสชาติโดดเด่น และเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมอาหารที่หลากหลายและผสมผสานกันของกลุ่มชาติพันธุ์ต่างๆ ในพื้นที่ดังกล่าว

๒.๒ ภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

"คั่วไก่ใส่กระสัง" ไม่ใช่แค่เมนูอาหาร แต่เป็นเครื่องสะท้อนภูมิปัญญาและวิถีชีวิตที่ลึกซึ้งของคนในภาคอีสาน โดยเฉพาะในพื้นที่ที่อุดมไปด้วยพืชพรรณธรรมชาติ เมนูนี้แสดงให้เห็นถึงความสามารถในการพึ่งพาตนเอง การสร้างสรรค์จากสิ่งใกล้ตัว และการส่งต่อองค์ความรู้จากรุ่นสู่รุ่น

๑. การพึ่งพาธรรมชาติและทรัพยากรท้องถิ่น

หัวใจของคั่วไก่ใส่กระสังคือการใช้ "กระสัง" ซึ่งเป็นพืชยืนต้นที่ขึ้นได้ทั่วไปในภูมิภาคอีสาน แสดงถึงความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในธรรมชาติของพืชพรรณรอบตัว คนในท้องถิ่นรู้จักเลือกใช้กระสังอ่อนที่มีรสเปรี้ยวจัดและกลิ่นหอมเฉพาะตัว ซึ่งเป็นผลไม้ที่หาได้ง่ายตามบ้านเรือนหรือในป่าชุมชน ไม่ต้องซื้อหาให้เปลืองเงิน กระสังเป็นวัตถุดิบที่ใช้แทนมะนาวหรือมะขามได้ดีเยี่ยม โดยเฉพาะเมื่อต้องการรสเปรี้ยวจัดและกลิ่นที่แตกต่างออกไป การรู้จักใช้วัตถุดิบทดแทนนี้เป็นภูมิปัญญาที่สำคัญในการดำรงชีวิตในยุคที่การเข้าถึงวัตถุดิบอื่น ๆ อาจจำกัด

๒. การสร้างสรรค์รสชาติและกลิ่นอันเป็นเอกลักษณ์

รสสัมผัสที่ซับซ้อน ความเปรี้ยวจัดของกระสังผสมผสานกับความเผ็ดร้อนของพริกแกง ความหอมมันของไก่ และความเค็มจากน้ำปลา ทำให้เกิดรสชาติที่ซับซ้อน กลมกล่อม และมีมิติ เป็นรสชาติที่ "ถึงเครื่อง" แบบฉบับอาหารอีสาน การ "คั่ว" ไม่ใช่แค่การผัด แต่เป็นการปรุงที่ต้องอาศัยความชำนาญเพื่อให้เครื่องแกงซึมเข้าเนื้อไก่ได้ดี จนแห้งสนิทหรือเกือบแห้ง การใส่กระสังในจังหวะที่เหมาะสมเพื่อให้รสชาติเข้มข้นแต่ไม่เลี่ยนก็เป็นศิลปะอย่างหนึ่ง

๓. การผสมผสานอาหารและยา (อาหารเป็นยา)

สรรพคุณของกระสัง นอกจากรสชาติแล้ว กระสายังมีสรรพคุณทางยาตามตำรับพื้นบ้าน เช่น ช่วยเจริญอาหาร แก้ท้องเดิน หรือแม้กระทั่งช่วยบำรุงกำลัง การนำกระสังมาใส่ในอาหารจึงเป็นการผสมผสานระหว่างการกินเพื่ออิ่มท้องกับการกินเพื่อสุขภาพ ซึ่งเป็นหลักคิดสำคัญในวิถีชีวิตดั้งเดิม เมนูนี้ไม่ใช่แค่อาหารพิเศษ แต่เป็นอาหารที่ปรุงกินกันในชีวิตประจำวัน แสดงให้เห็นว่าคนในท้องถิ่นรู้จักนำสมุนไพรมาใช้เป็นส่วนหนึ่งของอาหาร เพื่อให้ร่างกายได้รับประโยชน์อยู่เสมอ

๔. การสืบทอดวัฒนธรรมและอัตลักษณ์

การถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น สูตรและวิธีการทำคั่วไก่ใส่กระสังถูกส่งต่อกันมาจากรุ่นสู่รุ่นผ่านการลงมือปฏิบัติจริงในครัวเรือน เป็นการปลูกฝังความรู้และทักษะตั้งแต่เด็ก คั่วไก่ใส่กระสังจึงเป็นมากกว่าเมนูอาหาร แต่เป็นส่วนหนึ่งของอัตลักษณ์และวัฒนธรรมการกินของคนในภาคอีสาน เป็นความภาคภูมิใจที่สะท้อนถึงความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติและภูมิปัญญาอันชาญฉลาดของผู้คน คั่วไก่ใส่กระสังจึงเป็นเมนูที่บอกเล่าเรื่องราวของความผูกพันระหว่างคนกับธรรมชาติ การรู้จักใช้ชีวิตอย่างพอเพียง และการสร้างสรรค์สิ่งดี ๆ จากสิ่งที่มีอยู่รอบตัวได้อย่างน่าทึ่ง

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

การทำเครื่องแกงคั่ว

๑. ใส่พริกไทย พริกแห้ง ตะไคร้ซอย ข่าซอย ใส่เกลือ ใส่กะปิ ตำให้ละเอียดประมาณหนึ่งแล้วเติมหอมแดงและกระเทียมลงไป ตำให้ละเอียด

๒. นำเครื่องแกงลงคั่ว โดยใช้ไฟให้เริ่มมีกลิ่นหอม

๓. เติมไก่สับลงไป คั่วให้ไก่เริ่มสุก

๔. พอไก่เริ่มสุก ก็ใส่ลูกกระสังผัดครึ่งลงไปคั่วไปจนลูกกระสังสุก (ลูกกระสังจะเริ่มเปลี่ยนสี)

๕. เมื่อทุกอย่างสุกแล้วก็ปรุงรสด้วยเครื่องปรุง ใส่ใบยี่ห่วยปิดท้าย สุกพร้อมสุกพร้อมเสิร์ฟ

เคล็ดลับ

๑. ควรใช้ไก่บ้าน เป็นไก่สาว เนื้อจะนุ่ม สีของไก่จะสวย
๒. เวลาผัดเครื่องคั่ว ต้องใช้น้ำเปล่าในการผัด จะทำให้อาหารที่ทำออกมาไม่มีน้ำมันมาก จะใช้แค่มันจากในตัวไก่

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

- ☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	เนื้อไก่	เป็นอาหารที่ให้โปรตีนสูง ทั้งยังเป็นโปรตีนที่มีไขมันน้อย จัดว่าเป็นหนึ่งในโปรตีนไขมันต่ำที่ดีต่อสุขภาพมากเลยทีเดียว ซึ่งโปรตีนในเนื้อไก่นั้นมีประโยชน์ต่อการสร้างกล้ามเนื้อ เพิ่มความแข็งแรงของกระดูก เสริมการเจริญเติบโตของร่างกาย และดีต่อการลดน้ำหนักด้วย เพราะการรับประทานอาหารที่ให้โปรตีนสูง	หาได้ในชุมชน
๒	ลูกกระสังหรือมะสัง	แก้ไข้ แก้ท้องอืดเฟ้อ รสฝาดมัน บำรุงร่างกาย ใบสมานบาดแผล แก้ท้องเดิน	
๓	ใบยี่ห่วย	ในยี่ห่วยยังมีวิตามินและแร่ธาตุอีกหลากหลายชนิด เช่น ไฟเบอร์ เหล็ก สังกะสี ทั้งยังมีสารพฤกษเคมี เช่น ยูจีนอล (Eugenol) ฟีนอล (Phenol) ไทมอล (Thymol) ที่มีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย และมีสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น ลิโมนีน (limonene) คาร์วอน (Carvone) ที่ช่วยเสริมสร้างการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน มีส่วนช่วยต้านการอักเสบ และต้านมะเร็ง	
๔	พริกไทยเม็ด	ช่วยในการขับลมในลำไส้ แก้ปวดท้อง บำรุงธาตุ ช่วยย่อยอาหาร ขับเหงื่อ และช่วยให้เจริญอาหาร นอกจากนี้ ยังมีสารไพเพอรีนที่อาจช่วยปกป้องระบบประสาทและสมอง	
๕	พริกแห้ง	บรรเทาอาการปวด ลดความเสี่ยงโรคต่างๆ และช่วยระบบย่อยอาหาร นอกจากนี้ ยังช่วยเพิ่มอารมณ์ดี และมีสารต้านอนุมูลอิสระ	

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๖	ข่า	ช่วยย่อยอาหาร แก้ปวดท้อง แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้คลื่นไส้ อาเจียน แก้บิด แก้แน่นหน้าอก ตันแก่นำไปเคี้ยวกับน้ำมันมะพร้าว ทาแก้ปวดเมื่อย เป็นตะคริว ใบมีรสเผ็ดร้อน แก้พยาธิ	
๗	ตะไคร้	แก้ปวดท้อง รักษาโรคหืด แก้อหิวาตกโรค แก้โรคระบบทางเดินปัสสาวะ หรือใช้ทำเป็นยานวด ใช้ร่วมกับสมุนไพรอื่นรักษาโรค เช่น เป็นยาบำรุงธาตุ ขับเหงื่อ เจริญอาหาร	
๘	หอมแดง	ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน, ช่วยบรรเทาอาการหวัด, ลดความดันโลหิต, ลดไขมันในเลือด, และมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ นอกจากนี้ หอมแดงยังช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย, ลดอาการอักเสบ, ทำให้ร่างกายอบอุ่น, และช่วยเจริญอาหาร	
๙	กระเทียม	ช่วยลดความดันโลหิต, ลดไขมันและคอเลสเตอรอลในเลือด, เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน, ลดการอักเสบ, ป้องกันและรักษาโรคหวัด, และยังช่วยแก้ปัญหามม หลุดร่วง, ลดสิว, และกำจัดกลิ่นเท้า	
๑๐	เกลือ	เกลือมีประโยชน์ทั้งต่อการทำอาหารและการดูแลสุขภาพหากใช้ในปริมาณที่เหมาะสม. เกลือช่วยปรุงรสอาหาร ทำให้รสชาติกลมกล่อม นอกจากนี้ ยังช่วยควบคุมสมดุลของน้ำในร่างกาย และการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ. ในบางกรณี เกลือยังช่วยในการระบาย, บรรเทาอาการอาเจียน, และขับพิษออกจากร่างกาย	

- ☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร
- ☐ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

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

๖. ด้านโภชนาการ

- ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ พงศ์ณพัช ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นายพงศ์ณพัช สุภาพ)