



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร สะเออะปลามูล จังหวัด ศรีสะเกษ

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล นางแดง กะตะศิลา

สถานที่ตั้ง เทศบาลตำบลเมืองคง

เลขที่ ๑๒๗ หมู่ ๑ ถนน - ตำบลเมืองคง อำเภอราชไศล

จังหวัดศรีสะเกษ รหัสไปรษณีย์ ๓๓๑๖๐

หมายเลขโทรศัพท์ - อีเมล -

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) เทศบาลตำบลเมืองคง

เลขที่ ๑๒๗ หมู่ ๑ ถนน - ตำบลเมืองคง อำเภอราชไศล

จังหวัดศรีสะเกษ รหัสไปรษณีย์ ๓๓๑๖๐

หมายเลขโทรศัพท์ - อีเมล -

QR Code พิกัดที่ตั้ง



/๒.ด้านอัตลักษณ์....

๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

ชุมชนคงสถิตย์ หมู่ ๑ ตำบลเมืองคง อำเภอราชไศล จังหวัดศรีสะเกษ มีวิถีชีวิตที่ผูกพันกับแม่น้ำมูล ซึ่งเป็นแม่น้ำสายหลักที่หล่อเลี้ยงคนในพื้นที่และเป็นแหล่งอาหารที่อุดมสมบูรณ์ ชาวบ้านนำปลาที่หาได้มาประกอบอาหาร โดยคิดค้นเมนูที่นำปลาขนาดเล็กมาประกอบอาหารด้วยวัตถุดิบจากธรรมชาติและมีวิธีการปรุงที่เรียบง่ายแต่มีคุณค่าทางโภชนาการ

"สะเออะ" ในภาษาอีสานจะหมายถึง การนำอาหารไปปรุงสุกโดยการ "นึ่ง" หรือ "ตุ๋น" คล้ายๆ กับ "หมก" หรือ "อ่อม" แต่จะมีการเพิ่มไขลงไปด้วย และส่วนผสมของน้ำพริกแกงจะไม่โขลกละเอียด แต่จะใช้วิธีซอยแทน สำหรับ "สะเออะปลามูล" จากอำเภอราชไศล จังหวัดศรีสะเกษ นั้น ชื่อก็บอกอยู่แล้วว่ามาจาก "ปลาแม่น้ำมูล" ซึ่งเป็นแหล่งปลาสำคัญของอำเภอราชไศล เนื่องจากมีเขื่อนราชไศลกั้นแม่น้ำมูล ทำให้บริเวณนี้เป็นแหล่งจับปลาธรรมชาติขนาดใหญ่ มีปลาหลากหลายชนิดอุดมสมบูรณ์ เช่น ปลากด ปลาเนื้ออ่อน ปลาตะโกก ปลานาง ปลาขาวสร้อย ปลาบึก ปลานิล ปลาบู๊ เป็นต้น

ประวัติและความสำคัญในวิถีชีวิตคนราชไศล

วิถีชีวิตริมแม่น้ำมูล ชาวบ้านในอำเภอราชไศลและพื้นที่ใกล้เคียง มีวิถีชีวิตผูกพันกับการหาปลาในแม่น้ำมูล มาอย่างยาวนาน โดยเฉพาะในช่วงฤดูน้ำหลาก ที่ปลาจากแม่น้ำโขงและแม่น้ำมูลจะอพยพเข้ามาในป่าบึงป่าทามเพื่อวางไข่ ทำให้มีปลาชุกชุม การจับปลาจึงเป็นอาชีพสำคัญและเป็นแหล่งอาหารหลักของคนในพื้นที่

การแปรรูปปลา เมื่อจับปลาได้ปริมาณมาก ชาวบ้านก็จะนำปลามาแปรรูปเพื่อเก็บไว้บริโภคได้นานขึ้น และเพิ่มมูลค่า เช่น ทำปลาร้า ปลาสาม หรือนำมาทำอาหารพื้นบ้านต่างๆ หนึ่งในนั้นคือ "สะเออะปลา" ซึ่งเป็นการนำปลาสดมาปรุงด้วยวิธีที่เรียบง่ายแต่ได้รสชาติที่อร่อยเป็นเอกลักษณ์ของคนอีสาน

สะเออะปลามูลจึงเป็นมากกว่าอาหาร แต่เป็นตัวแทนของวิถีชีวิต ความผูกพันกับธรรมชาติ และภูมิปัญญาของชาวราชไศลที่สืบทอดกันมาหลายชั่วอายุคนค่ะ

๒.๒ ภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ภูมิปัญญาการกินอยู่ สะเออะปลามูลจึงสะท้อนถึงภูมิปัญญาการดำรงชีวิตของคนในท้องถิ่นที่รู้จักใช้ทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่ (ปลาจากแม่น้ำมูล) มาปรุงเป็นอาหารที่อร่อยและมีคุณค่าทางโภชนาการ เป็นเมนูที่ถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น และเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมการกินของชาวอีสานใต้ที่อาศัยอยู่ริมแม่น้ำมูล

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

วิธีการและขั้นตอนการปรุง

๑. ทำความสะอาดปลาด้วยเกลือเพื่อดับกลิ่นคาว เป็นลักษณะของการล้างปลาด้วยน้ำผสมเกลือ จะทำให้ปลาไม่มีกลิ่นคาว
๒. นำหอม กระเทียม พริกชี้ฟ้า ตะไคร้ ขมิ้นและเกลือเล็กน้อยมาโขลกรวมกันให้ละเอียด ทำเป็นเครื่องแกง
๓. ตอกไข่ไก่ลงในภาชนะและตีไข่ให้แตก
๔. นำเครื่องแกงที่เตรียมไว้มาคลุกเคล้าใส่ปลา และไข่ที่เตรียมไว้ ตามด้วยใบแมงลัก จากนั้นปรุงรสชาติดด้วยน้ำปลาตามใจชอบ
๕. นำใบตอกมาทำเป็นกระทง หั่นผักกาดรองไว้ก้นกระทง จากนั้นนำปลาที่ปรุงไว้ใส่ลงในกระทง
๖. นำไปนึ่งประมาณ ๒๐ นาที ระหว่างนี้จะต้องเติมไข่ที่ตีไว้เพื่อให้สะเออะปลามูล มีสีเหลืองและดูน่าทานมากขึ้น

เคล็ดลับ

เนื่องจากปลาที่ใช้เป็นปลาขนาดเล็ก ต้องรับประทานทั้งตัวจึงต้องล้างปลาให้สะอาดและใช้เกลือร่วมในการล้างปลาเพื่อดับกลิ่นคาว พร้อมทั้งใช้ผักที่มีกลิ่นหอมอย่างใบแมงลักจะช่วยดับกลิ่นคาวปลาได้

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ปลาแม่น้ำขนาดเล็ก (เช่น ปลาแก้ว, ปลาซิว) ซึ่งมีแคลเซียมสูง	เป็นแหล่งโปรตีนชั้นดี อุดมไปด้วยกรดไขมันโอเมก้า ๓ วิตามินดีและบี ๒ รวมถึงแร่ธาตุสำคัญ เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส และธาตุเหล็ก ปลาแม่น้ำช่วยบำรุงกระดูกและฟัน แข็งแรง เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ และดีต่อระบบประสาท	หาได้ในชุมชน
๒	ไข่ไก่	วิตามินที่สำคัญ เช่น วิตามินบี๑ บี๒ บี๖ วิตามินเอ วิตามินดี วิตามินอี ช่วยในการเจริญเติบโตของเด็ก วัยเรียน ช่วยในการทำงานของระบบประสาท สมอง และระบบกล้ามเนื้อ โฟเลต ช่วยป้องกันการจับตัวของไขมันที่ผนังหลอดเลือด เลซิธินในไข่แดง ช่วยบำรุงประสาท ป้องกันหลอดเลือดแข็งตัว ป้องกันโรคหัวใจ บำรุงสมอง กรดอะมิโนจำเป็นครบถ้วน และปริมาณสูง ช่วยซ่อมแซมร่างกาย แคลเซียม ฟอสฟอรัส ช่วยในการส่งเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง ลูทีนและซีแซนทีน ช่วยกรองหรือป้องกันรังสีจากแสงแดดที่เป็นอันตรายต่อดวงตา และยังช่วยปกป้องเซลล์ของจอประสาทตาไม่ให้ถูกทำลาย	
๓	หอมแดง	ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน, ช่วยบรรเทาอาการหวัด, ลดความดันโลหิต, ลดไขมันในเลือด, และมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ. นอกจากนี้ หอมแดงยังช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย, ลดอาการอักเสบ, ทำให้ร่างกายอบอุ่น, และช่วยเจริญอาหาร	
๔	กระเทียม	ช่วยลดความดันโลหิต, ลดไขมันและคอเลสเตอรอลในเลือด, เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน, ลดการอักเสบ, ป้องกันและรักษาโรคหวัด, และยังช่วยแก้ปัญหามม หลอดรวง, ลดสิว	

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๕	พริกชี้ฟ้า	มีวิตามิน A และวิตามิน C มีสารที่ให้สีสำหรับแต่งสีอาหาร ในเชิงสมุนไพรใช้ผสมในยาขับและยาทาถอนปวด แก้ปวดเมื่อย เป็นยาเจริญอาหารช่วยขับเหงื่อ	หาได้ในชุมชน
๖	ขมิ้น	ต้านอนุมูลอิสระ เสริมภูมิคุ้มกัน ลดการอักเสบ ช่วยป้องกันโรคต่างๆ และมีประโยชน์ต่อระบบย่อยอาหารและผิวหนัง	
๗	ตะไคร้	๑. ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ๒. ลดแก๊สในลำไส้ ๓. ช่วยลดคอเลสเตอรอล ๔. ล้างพิษในร่างกาย ๕. ป้องกันโรคมะเร็ง ๖. รักษาความผิดปกติในระบบทางเดินหายใจ ๗. ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน ๘. ต่อด้านเชื้อรา กลาก และเกลื้อน	
๘	ใบแมงลัก	ช่วยขับเหงื่อ, แก้อา, แก้หวัด, แก้ท้องอืด, ท้องผูก, และขับลม. นอกจากนี้ ยังมีสรรพคุณช่วยยับยั้งเชื้อราและแบคทีเรีย, บำรุงผิว, บำรุงสายตา, และรักษาโรคผิวหนังต่างๆ	
๙	ผักกาด	ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน มีแคลเซียมช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน ช่วยบำรุงร่างกาย บำรุงกำลัง ช่วยแก้กระหาย ดับความร้อนในร่างกาย ช่วยทำให้กล้ามเนื้อทำงานเป็นปกติ มีส่วนช่วยในการลดความดันโลหิตสูง ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้ผนังหลอดเลือด	

- ☐ 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 แดง ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นางแดง กะตะศิลา)