



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร อาซอม (โบราณ) จังหวัด ศรีสะเกษ

ประเภท ☐ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☒ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ผู้ให้ข้อมูล (ชุมชน/หมู่บ้าน/ร้านค้า) นางชมพู แก้วละมูล

สถานที่ตั้ง บ้านกู่

เลขที่ ๑๑๒/๑ หมู่ ๑ ถนน - ตำบลกู่ อำเภอปรังค์กู

จังหวัดศรีสะเกษ รหัสไปรษณีย์ ๓๓๑๓๐

หมายเลขโทรศัพท์ - อีเมล -

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) ชุมชนคุณธรรมบ้านกู่

สถานที่ตั้ง พิพิธภัณฑ์ชาวกาย

ตำบลกู่ อำเภอปรังค์กู

จังหวัดศรีสะเกษ รหัสไปรษณีย์ ๓๓๑๓๐

หมายเลขโทรศัพท์ -

QR Code พิกัดที่ตั้ง



/๒.ด้านอัตลักษณ์....

๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

ประวัติความเป็นมา

อาซอม เป็นภาษากูย (ส่วย) คือ ข้าวต้มใบมะพร้าว เป็นขนมโบราณที่ใช้ในพิธีกรรมต่างๆ ของชาวกูย เช่น พิธีแซนซาก (บุญเดือนสิบ) พิธีศพ พิธีรำกล่อม และงานมงคลต่างๆ เป็นขนมโบราณที่สืบทอดต่อกันมา ไม่ทราบว่ามีมาตั้งแต่เมื่อใด ปัจจุบันอาซอม เริ่มมีการทำน้อยลงเนื่องจากขั้นตอนการทำจากใบมะพร้าวค่อนข้างยาก และปัจจุบันมีการปรับเปลี่ยนสูตรการทำแบบใหม่เป็นอาซอมผัดมีส่วนผสมและเครื่องเยาะขึ้น ทำให้อาซอมโบราณดั้งเดิมสูญหายไป ทางชุมชนจึงอยากรักษารสชาติดั้งเดิมไว้

"ข้าวต้มอาซอม" หรือที่รู้จักกันในชื่อ "อันซอม" (Ansom) หรือ "อันซอมกะบ้อง" (Ansom K'bong) ในภาษาเขมร ซึ่งเป็นภาษาที่ใช้กันแพร่หลายในภาคอีสานใต้ โดยเฉพาะในจังหวัดสุรินทร์ ศรีสะเกษ และบุรีรัมย์ ข้าวต้มชนิดนี้มีความผูกพันอย่างลึกซึ้งกับวัฒนธรรม ประเพณี และวิถีชีวิตของชาวบ้านในภูมิภาคนี้มาอย่างยาวนาน ข้าวต้มอาซอมไม่ใช่แค่ขนมธรรมดา แต่เป็นขนมที่มีบทบาทสำคัญในพิธีกรรมและประเพณีต่าง ๆ ของชาวอีสานใต้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในงานบุญ งานประเพณีสำคัญ เช่น เทศกาลแซนโฎนตา (ประเพณีเซ่นไหว้บรรพบุรุษ) ข้าวต้มอาซอมเป็นหนึ่งในอาหารคาวหวานที่ต้องมีเพื่อนำไปถวายพระภิกษุสงฆ์ และนำไปเซ่นไหว้บรรพบุรุษเพื่อแสดงความกตัญญูและรำลึกถึงผู้ล่วงลับ งานแต่งงาน งานบวช มักจะทำขึ้นเพื่อต้อนรับแขกที่มาร่วมงาน แสดงถึงความอุดมสมบูรณ์และเป็นสิริมงคล ในอดีตข้าวต้มอาซอมถือเป็นของหายากที่มักจะทำเฉพาะในงานพิธีสำคัญเท่านั้น ทำให้มีความหมายพิเศษเมื่อนำมาต้อนรับแขกผู้มาเยือน

"อาซอม" ยังเป็นขนมที่คล้ายกับ "ข้าวต้มมัด" ของไทย และมีชื่อเรียกคล้ายกันในประเทศกัมพูชา โดยเรียกว่า "อันซอม" เช่นกัน ซึ่งสะท้อนถึงการแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรมอาหารในภูมิภาคนี้

วัตถุดิบจากท้องถิ่น ข้าวต้มอันซอมทำจากข้าวเหนียวเป็นหลัก ผสมกับกะทิ เกลือ และไส้ต่าง ๆ (เช่น กล้วย ถั่วดำ) ห่อด้วยใบมะพร้าวอ่อน ซึ่งเป็นวัสดุที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น การเลือกใช้ใบมะพร้าวอ่อนทำให้ข้าวต้มมีกลิ่นหอม เป็นเอกลักษณ์ การทำข้าวต้มอาซอมในอดีตเป็นกิจกรรมที่รวมญาติพี่น้องมาช่วยกันทำ สะท้อนถึงความสามัคคีและวิถีชีวิตแบบพึ่งพาอาศัยกันในชุมชน

โดยสรุปแล้ว ข้าวต้มอาซอม หรืออันซอม เป็นมากกว่าอาหาร แต่เป็นส่วนหนึ่งของภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม ประเพณี และวิถีชีวิตของชาวอีสานใต้ ที่สืบทอดกันมาอย่างยาวนานและยังคงมีความสำคัญจนถึงปัจจุบัน

มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

อาซอม เอกลักษณ์พิเศษคือห่อจากใบมะพร้าวอ่อน มัดด้วยต้นกกที่มีในชุมชนอย่างสวยงามและสะดุดตาชวนให้ผู้พบเห็นสงสัยและอยากรู้อยากลองว่าคืออะไร อาซอมยังเป็นขนมทางวัฒนธรรมที่แฝงไว้ด้วยคติ และ ความเชื่อในความกตัญญูต่อบรรพบุรุษ

วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

๑. นำข้าวเหนียวไปล้างน้ำให้สะอาดด้วยน้ำผสมเกลือ จำนวน ๒ รอบ แล้วแช่น้ำทิ้งไว้ให้พองตัว
๒. นำมะพร้าวมาขูดเอาเนื้อมะพร้าว
๓. นำข้าวเหนียวที่แช่ไว้มาคลุกเคล้ากับเนื้อมะพร้าวขูดที่เตรียมไว้
๔. นำกล้วยน้ำว้าสุกมาคลุกเคล้าใส่กับข้าวเหนียวและเนื้อมะพร้าวขูด
๕. นำใบมะพร้าวอ่อนมาใช้สำหรับห่อ
๖. ดำเนินการห่อโดยนำต้นกกมาทำเป็นเชือกเพื่อมัดให้สวยงาม
๗. นำไปต้มประมาณ ๒๐ นาที เพื่อให้ข้าวสุก

เคล็ดลับ

ควรล้างข้าวเหนียวให้สะอาดด้วยน้ำผสมเกลือ เพื่อให้ข้าวเหนียวสะอาดทำออกมาจะมีความขาว สวย และหอม

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ข้าวเหนียว	ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เนียนกระจ่างใสขึ้น มีฤทธิ์อุ่น ช่วยในการรักษาอุณหภูมิของร่างกายจากอากาศที่หนาวเย็นได้ดีเยี่ยม ช่วยชะลอความแก่ก่อนวัย ช่วยให้วัยต่างๆ ของร่างกายไม่เสื่อมถอยไปก่อนเวลาอันควร ธาตุเหล็กกับกรดโฟลิกในข้าวเหนียว ช่วยในการสร้างเม็ดเลือด ทำให้เม็ดเลือดมีความสมบูรณ์	หาได้ในชุมชน
๒	มะพร้าวทึนทึก	มะพร้าวทึนทึกคือมะพร้าวกลางอ่อนกลางแก่ รสชาติหวานมันมักใช้เป็นส่วนผสมของขนมไทยหรือนำไปคั่วแล้วกินเป็นเครื่องเคียงเมี่ยง และเมื่อมะพร้าวแก่จัดเนื้อจะหนาขึ้น เรียกว่า “มะพร้าวห้าว” เป็นส่วนที่นำมาขูดเพื่อคั้นน้ำกะทิ ปรุงอาหารคาวหวาน เพิ่มกลิ่นหอมและรสหวานมันได้เป็นอย่างดี เนื้อมะพร้าวมีเส้นใยอาหารสูง อีกทั้งยังมีคาร์โบไฮเดรต โปรตีน โพแทสเซียม ฟอสฟอรัส ทองแดง และเหล็กอีกด้วย	
๓	กล้วยน้ำว้า	ช่วยแก้ท้องผูก กระตุ้นการขับถ่าย บรรเทาอาการริดสีดวงทวาร และมีสารต้านอนุมูลอิสระ นอกจากนี้ยังช่วยปรับสมดุลระบบย่อยอาหาร ทำให้ย่อยง่ายขึ้น และมีโพแทสเซียมที่ช่วยควบคุมระดับความดันโลหิต	
๔	ถั่ว	เป็นแหล่งโปรตีน มีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายหลายชนิด โภชนาการสูง น้ำตาลน้อยเหมาะสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน (แต่ก็ไม่ควรกินมากเกินไป เพราะถั่วลิสงมีไขมันมาก) โยอาหารสูงช่วยในการขับถ่าย ท้องไม่ผูก อุดมด้วยวิตามิน เช่น วิตามินบี ๑ , วิตามินบี ๓ , วิตามินบี ๖ , วิตามินซี ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระชั้นดี มีแร่ธาตุหลายชนิด เช่น แคลเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส สังกะสี ซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายโดยรวม	

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๕	เกลือ	เกลือมีประโยชน์ทั้งต่อการทำอาหารและการดูแลสุขภาพหากใช้ในปริมาณที่เหมาะสม. เกลือช่วยปรุงรสอาหาร ทำให้รสชาติกลมกล่อม นอกจากนี้ ยังช่วยควบคุมสมดุลของน้ำในร่างกาย และการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ. ในบางกรณี เกลือยังช่วยในการระบาย, บรรเทาอาการอาเจียน, และขับพิษออกจากร่างกาย	หาได้ในชุมชน
๖	ใบมะพร้าวอ่อน		
๗	ต้นกก		

- ☐ 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 ชมพู ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นางชมพู แก้วละมุล)