



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร สะเออะไข่ใส่ผักดก

จังหวัดชัยภูมิ

ประเภท



อาหารคาว



อาหารหวาน



อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น



ประจำ



เทศกาล



ฤดูกาล



อื่นๆ (ระบุ)

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล

นางมาลา วรรณพงษ์

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๗๒๕๓ ๕๒๘๔

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด

ชุมชนท่องเที่ยวไหมโบราณบ้านเสี้ยวน้อย ตำบลบ้านเล่า อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

ความทรงจำและภูมิปัญญาในการเลี้ยงชีพของชาวบ้านเสี้ยวน้อย

ในอดีต ชาวบ้านเสี้ยวน้อยมีวิถีชีวิตเรียบง่าย พึ่งพาทรัพยากรธรรมชาติและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดำรงชีวิต โดยเฉพาะด้านอาหารการกิน ซึ่งมีความหลากหลายและสะท้อนถึงการปรับตัวตามสภาพแวดล้อม และข้อจำกัดของยุคสมัย อาหารพื้นถิ่นที่ในปัจจุบันเริ่มเลือนหายไป ได้แก่ ลาบปลาตุ๋นใส่หยวกกล้วย, ลาบนกคุ้มใส่หยวกกล้วย, และ สะเออะไข่ใส่ผักดก ซึ่งล้วนเป็นเมนูที่เกิดจากความคิดสร้างสรรค์ในการนำวัตถุดิบที่มีอยู่จำกัดมาปรุงให้กลายเป็นอาหารที่เพียงพอสำหรับสมาชิกในครอบครัวขนาดใหญ่

ในอดีต การวางแผนครอบครัวยังไม่เป็นที่แพร่หลาย ครอบครัวจำนวนมากจึงมีลูกหลานหลายคน การจัดเตรียมอาหารจึงต้องคำนึงถึงปริมาณและคุณค่าทางโภชนาการ แม้จะมีวัตถุดิบเพียงเล็กน้อย เช่น ไข่ไก่เพียง ๑-๒ ฟอง หรือปลาตัวเล็ก ๆ แต่ก็สามารถนำมาประยุกต์ปรุงให้เพียงพอและอิ่มท้องได้

หนึ่งในเมนูที่สะท้อนภูมิปัญญานี้คือ สะเออะไข่ใส่ผักดก ซึ่งมีจุดเริ่มต้นจากครอบครัวที่เลี้ยงไก่เองและมีไข่น้อย เมื่อนำไข่มากคลุกเคล้ากับผักดกที่ได้จากการเลี้ยงไหม ผสมด้วยสมุนไพรพื้นบ้าน เมื่อปรุงเสร็จแล้วอาหารจะพองขึ้น ให้ปริมาณมากขึ้น เพียงพอต่อการแบ่งให้ลูกหลานได้กินอย่างทั่วถึง

ภูมิปัญญาในการเลี้ยงไหม ก็มีบทบาทสำคัญต่อวิถีชีวิตในชุมชนเช่นกัน เดิมบ้านเสี้ยวน้อยนิยมปลูกฝ้าย แต่เมื่อ พ่อแดง ซึ่งเป็นผู้ใหญ่บ้านคนที่สาม และเป็นนายฮ้อยค้าวัวค้าควาย ได้นำพันธุ์หม่อนจากแถบลุ่มแม่น้ำโขงมาปลูกบริเวณรั้วคอกวัวของหมู่บ้าน จากนั้นจึงเริ่มมีการเลี้ยงไหม โดยนำตัวหนอนไหม (ตัวม่อน)

มาวางบนใบหม่อน และเลี้ยงจนได้ดักแด่ หลังจากสาวเส้นไหมไปทอผ้าแล้ว เหลือดักแด่ไว้บริโภค ซึ่งในสมัยก่อนกว่าจะได้เป็นดักแด่ใช้เวลาเกือบหนึ่งเดือน ดักแด่มีจำนวนน้อย ต้องแบ่งกันกินในครอบครัว จึงเกิดแนวคิด “ทำน้อยได้มาก” จึงเป็นการทำ “สะเออะไข่ใส่ดักแด่” เพื่อเพิ่มปริมาณอาหาร และทำให้ทุกคนในบ้านได้รับประทานอย่างทั่วถึง

อาหารพื้นบ้านเหล่านี้ไม่เพียงเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของชุมชนเท่านั้น แต่ยังสะท้อนให้เห็นถึงความพยายาม อดทน และความสามารถในการประยุกต์ใช้ทรัพยากรที่มีอยู่เพื่อความอยู่รอดของครอบครัวและชุมชน ซึ่งควรค่าแก่การอนุรักษ์และถ่ายทอดสู่คนรุ่นหลัง

๒.๒ มิติปัญหาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

การปรับตัวเพื่อความอึดท้อง ด้วยอาหารพื้นบ้าน

อาหารพื้นบ้านของชุมชนบ้านเสี้ยวน้อย “สะเออะไข่ใส่ดักแด่” ไม่เพียงสะท้อนถึงรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ของถิ่นอีสานตอนบนเท่านั้น แต่ยังเป็นเครื่องยืนยันถึงภูมิปัญญาในการปรับตัวของชุมชนต่อข้อจำกัดด้านทรัพยากรในชีวิตประจำวัน

สะเออะไข่ใส่ดักแด่ เป็นตัวอย่างของการคิดค้นเมนูอาหารที่คำนึงถึง ปริมาณและคุณค่าทางโภชนาการ ภายใต้บริบทของครอบครัวใหญ่ในอดีต ซึ่งมักมีลูกหลานหลายคน แต่มีทรัพยากรจำกัด เช่น ไข่ไก่ที่ได้จากการเลี้ยงในครัวเรือนจำนวนไม่มาก และดักแด่ที่ได้จากการเลี้ยงไหมเพื่อทอผ้า เมื่อไข่มีเพียงเล็กน้อย จึงต้องนำวัตถุดิบอื่น เช่น ดักแด่ มาผสมรวมกันจนเกิดเป็นอาหารที่ “ขยายปริมาณ” ได้ โดยไม่ลดทอนคุณค่าทางโภชนาการ ถือเป็น ภูมิปัญญาในการจัดการอาหารเพื่อความอึดท้องอย่างยั่งยืน

อาหารเหล่านี้ไม่ได้เป็นเพียงสิ่งที่รับประทานเพื่อยังชีพ แต่ยังสะท้อนถึงความสัมพันธ์ของคนกับธรรมชาติ การบริหารจัดการทรัพยากรในครัวเรือนอย่างรู้คุณค่า และความรักความห่วงใยที่พ่อแม่มีต่อลูกหลาน ด้วยการปรุงอาหารให้เพียงพอแก่สมาชิกทุกคนในครอบครัว

ภูมิปัญญาดังกล่าวจึงเป็นเครื่องสะท้อน “วิถีชีวิตแห่งการแบ่งปัน การประยุกต์ใช้ และความพอเพียง” อันเป็นรากฐานของความมั่นคงในชุมชนชนบทไทยอย่างแท้จริง

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

วัตถุดิบ

ได้แก่ ไข่ไก่ (หรือไข่เป็ด) ดักแด่ไหม (ต้มสุก) หัวหอมแดง พริกแห้งคั่ว ตะไคร้ ใบมะกรูด ปลาร้าต้มสุก

วิธีการเตรียมวัตถุดิบ

ดักแด่ไหม ล้างให้สะอาด แล้วนำไปทำให้สุก พักไว้ให้เย็น หัวหอมแดง ปอกเปลือกแล้วซอยบาง ๆ ตะไคร้ ใบมะกรูด ซอยละเอียด พริกแห้งคั่ว ตำหยาบเพื่อเพิ่มกลิ่นหอม น้ำปลาร้าต้มให้สุกเพื่อให้รสชาติกลมกล่อม

ขั้นตอนการปรุง

- ๑) นำดักแด่ต้มสุกมาขยำให้เนื้อแตกเล็กน้อย เพื่อให้คลุกเคล้าเข้ากับวัตถุดิบอื่นได้ดี
- ๒) เตรียมไข่ไก่ โดยตอกไข่ทั้งหมดลงในชามผสม ตีไข่ให้เข้ากัน นำดักแด่มาผสม คลุกเคล้าให้เข้ากัน
- ๓) เติมหอมแดงซอย ตะไคร้ซอย ใบมะกรูด และพริกคั่วลงไป คลุกให้เข้ากันจนมีกลิ่นหอม
- ๔) ปรุงรสด้วยปลาร้าต้มสุกตามชอบ คนให้เข้ากันดี
- ๕) เมื่อส่วนผสมทั้งหมดเข้ากันแล้ว นำไปนึ่ง

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ไข่ไก่	โปรตีนสูง ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ	ท้องถิ่น
๒	ดกแด่ไหม	ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน บำรุงเลือด และสร้างพลังงาน	ท้องถิ่น
๓	หัวหอมแดง	ช่วยลดความดันโลหิต ลดคอเลสเตอรอล	ท้องถิ่น
๔	พริก	ช่วยกระตุ้นการเผาผลาญไขมัน	ท้องถิ่น
๕	ตะไคร้	ช่วยขับลม แก้อท้องอืด ท้องเฟ้อ	ท้องถิ่น
๖	ใบมะกรูด	ช่วยขับลม แก้อท้องอืด ท้องเฟ้อ	ท้องถิ่น
๗	ปลาร้า (ต้มสุก)	มีจุลินทรีย์ที่ดีต่อระบบย่อยอาหาร	ท้องถิ่น

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

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

- ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร





นางมาลา วรรณพงษ์
ผู้เสนอเมนูอาหาร
ปราชญ์ชุมชนบ้านเลี้ยวน้อย