



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร หมู่

จังหวัดชัยภูมิ

ประเภท



อาหารคาว



อาหารหวาน



อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น



ประจำ



เทศกาล



ฤดูกาล



อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล

นายเศรษฐพล นิยมพงษ์

๑๓๕ หมู่ ๕ ตำบลช่องสามหมอ อำเภอคอนสวรรค์ จังหวัดชัยภูมิ

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด

(๑) ร้านยี่งเจริญหม่าแซบ ช่องสามหมอ ตลาดหม่าช่องสามหมอ อำเภอคอนสวรรค์



(๒) ตลาดหม่าบ้านบัว อำเภอเกษตรสมบูรณ์



(๓) ตลาดหม่าสี่แยกข่อยระกา อำเภอเมืองชัยภูมิ



(๔) ตลาดหม่าห้าแยกโนนไฮ อำเภอเมืองชัยภูมิ



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

“หม่า” เป็นอาหารพื้นถิ่นที่มีชื่อเสียงและเอกลักษณ์โดดเด่น โดยเฉพาะในจังหวัดชัยภูมิ ลักษณะเฉพาะของหม่าคือเป็นผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์หมักคล้ายไส้กรอกที่มีรสเปรี้ยวเล็กน้อย กลิ่นหอมเฉพาะตัว นิยมบริโภคเป็นของว่าง หรือรับประทานร่วมกับข้าวเหนียวและผักสด ต้นกำเนิดของหม่ามีเรื่องเล่าสืบต่อกันมาจากคนเฒ่าคนแก่ในท้องถิ่น โดยกล่าวว่า ในอดีตเมื่อครั้งที่วิถีชีวิตของชาวบ้านผูกพันกับป่าเขาและการล่าสัตว์ พรานป่ามักเดินทางออกหาของป่านานหลายวัน เมื่อได้เนื้อสัตว์ชิ้นดีจากการล่า จึงมีความคิดอยากนำกลับไปฝากคนในครอบครัว เนื่องจากกระยะทางไกลและใช้เวลาเดินทางหลายวัน ทำให้จำเป็นต้องคิดวิธีถนอมเนื้อสัตว์ไม่ให้เน่าเสียระหว่างทาง วิธีที่พรานป่าในอดีตใช้ คือการ สับเนื้อสัตว์ให้ละเอียด แล้วหมักด้วยเกลือและกระเทียม ซึ่งมีฤทธิ์ในการถนอมอาหารตามธรรมชาติ จากนั้นจึง ยัดใส่ในไส้หรือกระเพาะปัสสาวะของสัตว์ ก่อนมัดปากถุงให้แน่น แล้วพกดัดตัวกลับบ้าน เมื่อนำกลับมาถึงครอบครัวและลองนำมาประกอบอาหาร พบว่าเนื้อสัตว์หมักนั้นมี รสชาติเปรี้ยว เค็ม และหอมกลมกล่อม อย่างน่าประหลาดใจ จึงกลายเป็นที่นิยมและถูกพัฒนาต่อยอดเป็นอาหารพื้นถิ่นที่สืบทอดกันมาจนถึงปัจจุบัน และหม่าได้กลายเป็นหนึ่งในอาหารพื้นบ้านที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย และยังมีการต่อยอดสู่ผลิตภัณฑ์แปรรูปเพื่อจำหน่ายในเชิงพาณิชย์ เป็นอีกหนึ่งตัวอย่างของการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาสร้างมูลค่าเพิ่มในระดับครัวเรือนและชุมชน

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

(๑) การถนอมอาหารแบบธรรมชาติในวิถีเร่ร่อนและเกษตรกรรม ในอดีต วิถีชีวิตของชาวอีสานจำนวนมากเกี่ยวข้องกับการออกล่าสัตว์ ทำไร่ ทำนา และการเดินทางไกล การคิดค้นวิธีหมักเนื้อให้สามารถเก็บไว้ได้นานจึงเป็นภูมิปัญญาดั้งเดิมเพื่อให้สามารถนำเนื้อกลับบ้าน หรือเก็บไว้บริโภคในช่วงที่ไม่มีเนื้อสัตว์สด

(๒) การใช้วัตถุดิบจากทั้งสัตว์และพืชอย่างคุ้มค่า หม่าแสดงถึงความไม่สูญเปล่าในการใช้ทรัพยากร โดยเฉพาะการใช้ไส้ หรือกระเพาะปัสสาวะสัตว์มาเป็นภาชนะบรรจุเนื้อหมัก ซึ่งแสดงถึงแนวคิด “ไม่เหลือทิ้ง” ที่เป็นหัวใจของการอยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างยั่งยืน

(๓) การผสมผสานอาหารกับสมุนไพรพื้นบ้าน การใช้กระเทียมและเกลือในการหมักไม่ใช่เพียงเพื่อรสชาติ แต่ยังเป็นความรู้ทางสมุนไพรพื้นถิ่นที่เข้าใจคุณสมบัติในการฆ่าเชื้อและยืดอายุอาหาร ซึ่งเป็นภูมิปัญญาทางอาหารและยาพื้นบ้าน ที่สืบทอดกันมาโดยไม่ต้องพึ่งสารเคมี

(๔) การส่งต่อผ่านความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชน เรื่องเล่าการทำหม่ามีจุดเริ่มต้นจากความห่วงใยของพรานที่ต้องการนำเนื้อกลับไปให้ครอบครัว หม่าจึงไม่ใช่แค่อาหาร แต่เป็นสัญลักษณ์ของความรัก ความผูกพัน และการแบ่งปัน ซึ่งสืบทอดกันในแต่ละครอบครัว ผ่านการเรียนรู้แบบปากต่อปาก

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

โดยทั่วไป “หม่า” ทำได้จากเนื้อสัตว์หลายชนิด เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู หรือแม้แต่เนื้อควาย ขึ้นอยู่กับวัตถุดิบในท้องถิ่น

วัตถุดิบ เนื้อสัตว์ (วัวหรือหมู) กระเทียม เกลือ ข้าวเหนียวสุก (บางสูตรนิยมใส่เล็กน้อย)

วิธีการทำ

(๑) เตรียมส่วนผสม นำเนื้อสัตว์ที่บดแล้วมาคลุกเคล้ากับกระเทียมและเกลือให้เข้ากัน อาจใส่ข้าวเหนียวสุกเล็กน้อยเพื่อเร่งปฏิกิริยาหมัก (ไม่จำเป็นในบางสูตร)

(๒) ยัดใส่ไส้ นำส่วนผสมที่ได้ยัดลงในไส้ หรือกระเพาะปัสสาวะสัตว์ที่ทำความสะอาดอย่างดี แล้วมัดปลายให้แน่นด้วยเชือก

(๓) หมัก แขนวไว้ในที่แห้งและมีอากาศถ่ายเทดีประมาณ ๑ ถึง ๓ วัน (หรือมากขึ้นตามสภาพอากาศ) เพื่อให้เกิดการหมักตามธรรมชาติ

(๔) สามารถนำไปปิ้งย่าง ก่อนรับประทาน มักทานคู่กับข้าวเหนียวและผักสด ควรบริโภคหม่ำในปริมาณที่เหมาะสม และควรปรุงให้สุกก่อนรับประทาน เพื่อความปลอดภัยจากจุลินทรีย์ที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการหมัก

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	เนื้อสัตว์ (หมู หรือ วัว)	ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย	ท้องถิ่น
๒	เกลือ	ช่วยรักษาสมดุลของของเหลวในร่างกาย แต่อาจต้องบริโภคในปริมาณพอเหมาะ	ท้องถิ่น
๓	กระเทียม	ด้านการถนอมอาหาร เสริมภูมิคุ้มกัน และส่งเสริมระบบไหลเวียนโลหิต	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





นายเศรษฐพล นิยมพงษ์
ผู้เสนอเมนูอาหาร
เจ้าของร้านยิ่งเจริญหม่าแซ่บ