

ROUTE OF TASTE

หลวงรสชาติ แต่ไม่หลงทาง



INTRODUCTION

ด้วยปัจจัยทางภูมิศาสตร์ที่เหมาะสม ประเทศไทยจึงมีแหล่งอาหารอุดมสมบูรณ์ตลอดปี ทั้งอาหารจากแม่น้ำ ท้องทะเล เกษตรกรรม อีกทั้งแต่ละภูมิภาคยังมีรากฐานทางวัฒนธรรมอันเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว องค์ประกอบเหล่านี้ส่งผลให้อาหารไทยมีความหลากหลายและโดดเด่นไม่แพ้อาหารชาติใดในโลก

การส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอาหาร หรือ Gastronomy Tourism ในทุกมิติ ตั้งแต่ต้นน้ำไปจนถึงปลายน้ำ จึงเป็นแนวทางที่สำคัญอย่างยิ่งต่อการขับเคลื่อนเศรษฐกิจไทยในภาพรวม ทั้งยังช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของบุคลากรทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องกับอุตสาหกรรมนี้ ซึ่งเป็นห่วงโซ่อุปทานขนาดใหญ่ครอบคลุมไปถึงผู้ประกอบการและแรงงานจำนวนมาก นิยามของการท่องเที่ยวเชิงอาหารนั้นมีรายละเอียดลึกซึ้งกว่าการเดินทางเพื่อไปกินอาหารชื่อดังประจำท้องถิ่นเพียงอย่างเดียว เพราะเบื้องหลังของอาหารหนึ่งจานมีประวัติศาสตร์ความเป็นมา รวมถึงเรื่องราวของวัตถุดิบที่สะท้อนให้เห็นถึงสภาพภูมิอากาศ ภูมิประเทศ และวัฒนธรรมดั้งเดิมที่ส่งอิทธิพลต่ออาหารการกินของมนุษย์มาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เรื่องราวเหล่านี้ทำให้อาหารในแต่ละพื้นที่มีความพิเศษและแตกต่าง

เหตุผลดังกล่าวกลายมาเป็นแนวคิดสำคัญที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการขับเคลื่อนการท่องเที่ยวภายในประเทศ

ได้อย่างยั่งยืน โดยใช้โมเดลอารมณ์ดี มีความสุข หรือ Happy Model อันประกอบไปด้วยแนวคิดกินดี (Eat Well) อยู่ดี (Live Well) ออกกำลังกายดี (Fit Well) และแบ่งปันสิ่งดี ๆ (Give Well) ที่สามารถเชื่อมโยงกับการส่งเสริมการท่องเที่ยวได้หลากหลายรูปแบบ รวมถึงการท่องเที่ยวเชิงอาหารที่กำลังได้รับความนิยมมากขึ้นเรื่อย ๆ

ด้วยพฤติกรรมของนักท่องเที่ยวยุคใหม่ที่ต้องการมีปฏิสัมพันธ์และมีส่วนร่วมกับกิจกรรมของชุมชนท้องถิ่นมากขึ้น รวมถึงมุ่งแสวงหาประสบการณ์แปลกใหม่จากการเดินทาง อาหารที่ดึงดูดความสนใจของคนรุ่นใหม่จึงไม่ใช่อาหารประจำท้องถิ่นแบบเดิม ๆ อีกต่อไป แต่ต้องมีการนำความคิดสร้างสรรค์มาปรับใช้ในการต่อยอดและเพิ่มคุณค่า เพื่อสร้างความประทับใจให้ผู้ลิ้มลองและปลูกกระแสให้เกิดการบอกต่อในวงกว้าง

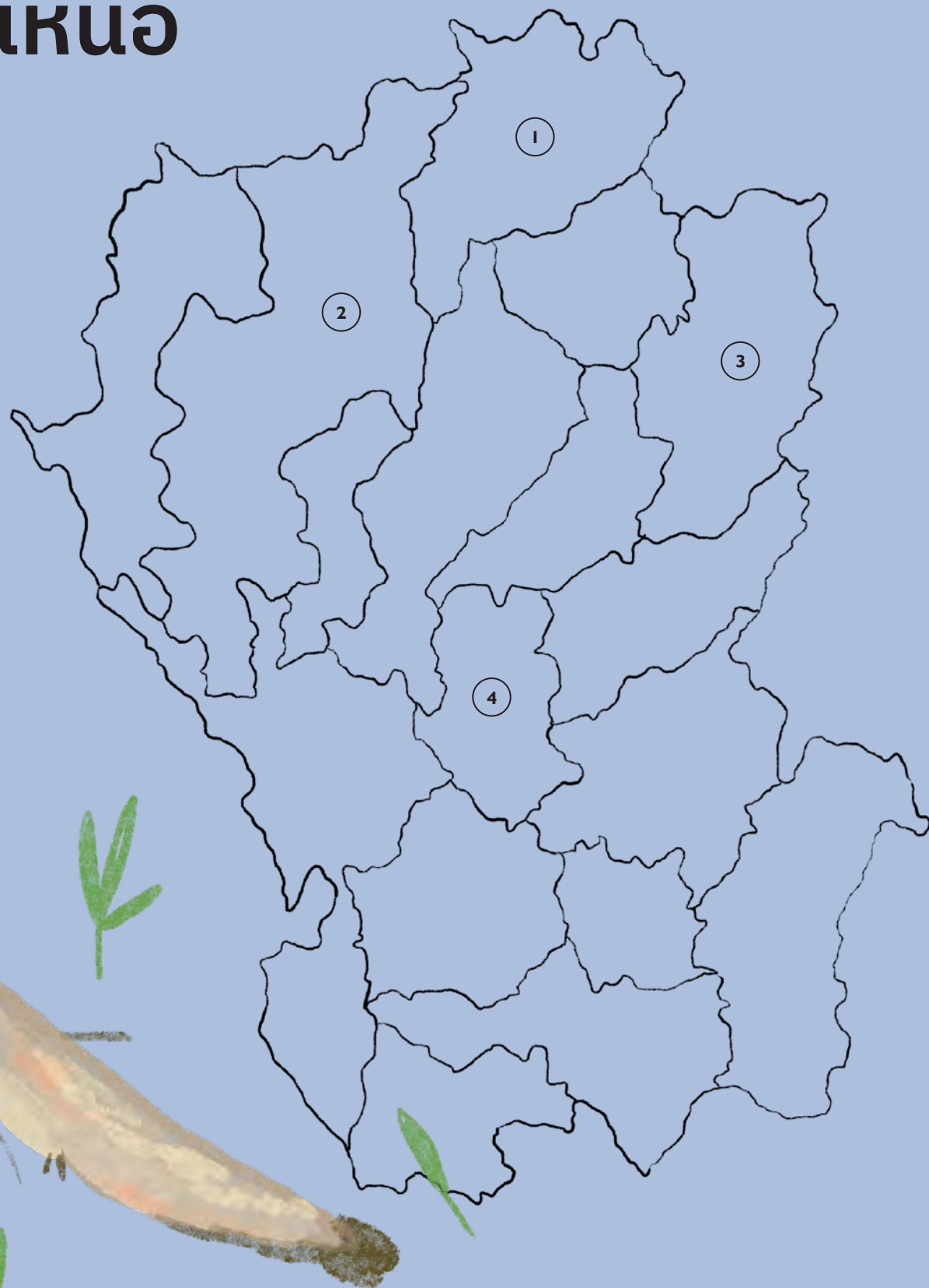
การเลือกสรรร้านอาหารของเราจึงให้ความสำคัญอย่างยิ่งกับการแนะนำเมนูอาหารเด็ดประจำ 5 ภูมิภาคภายใต้เกณฑ์การคัดสรรที่ไม่ใช่แค่การค้นหาอาหารอร่อย แต่ต้องเป็นจานเด็ดที่มีเรื่องราวเชื่อมโยงกับชุมชนท้องถิ่น มีองค์ประกอบที่สามารถสร้างความตราตรึงใจชูก่อนอยู่ และตอบใจท้าย Happy Model ซึ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวในยุคปัจจุบัน

สารบัญ

ภาคเหนือ	4	ภาคกลาง	94
เชียงราย	6	สุพรรณบุรี-กาญจนบุรี	96
เชียงใหม่	16	เพชรบุรี	106
น่าน	26	สมุทรสงคราม-นครปฐม	114
สุโขทัย	34		
		ภาคใต้	124
ภาคอีสาน	44	ภูเก็ต	112
นครราชสีมา	54	ตรัง	136
อุดรธานี-กาฬสินธุ์	50	สตูล	144
สกลนคร	64		
		บทสรุป	
ภาคตะวันออก	74	ช่องทางติดต่อ ททท.	
ชลบุรี-ระยอง	76		
จันทบุรี	86		

ภาคเหนือ

- 1. เชียงราย
- 2. เชียงใหม่
- 3. น่าน
- 4. สุโขทัย



หลงขึ้นเหนือ อร่อยเหลือ เหนือความคาดหมาย

ภาคเหนือได้ชื่อว่าเป็นดินแดนที่มีพื้นที่ป่าไม้มากที่สุดในประเทศไทย ความอุดมสมบูรณ์ของอาหารประจำภูมิภาคจึงถูกสะท้อนออกมาผ่านวัตถุดิบอาหารที่มาจากป่าและภูเขา รวมถึงผักผลไม้เมืองหนาวหลากหลายสายพันธุ์ที่เจริญเติบโตได้ดีบนพื้นที่สูง นอกจากนี้ภาคเหนือยังเป็นแหล่งรวมวัตถุดิบขึ้นชื่อที่นำมาแปรรูปเป็นเครื่องดื่มยอดนิยมอย่างชา กาแฟ และโกโก้ ซึ่งสามารถพัฒนาพื้นที่เกษตรกรรมให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวควบคู่กันไปได้อย่างน่าสนใจ

เอกลักษณ์ของอาหารประจำภาคเหนือคือเมนูพื้นบ้านล้านนาแสนอร่อยที่อัดแน่นด้วยเครื่องสมุนไพรและผักท้องถิ่น โดยผักบางชนิดหากินได้เฉพาะในดินแดนแถบนี้เท่านั้น และด้วยความที่มีอากาศหนาวเย็นกว่าภาคอื่นๆ หลายเมนูจึงมีสรรพคุณช่วยให้ร่างกายอบอุ่นเป็นตัวชูโรง นับเป็นความแตกต่างที่น่าเดินทางไปลิ้มลองอย่างยิ่ง

CHIANG RAI

เชียงใหม่

จังหวัดทางตอนเหนือสุดของประเทศไทย
ที่มีกลุ่มชาติพันธุ์อาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก
นอกจากนี้ ยังเป็นพื้นที่ที่มีการเติบโตทางด้าน
ศิลปะอย่างต่อเนื่อง เป็นแหล่งรวมศิลปินชั้นครู
ระดับประเทศ และมีการจัดกิจกรรมขับเคลื่อน
ความเป็นเมืองศิลปะขึ้นอย่างต่อเนื่อง

ปัจจัยเหล่านี้ทำให้วงการอาหารในเชียงใหม่
เติบโตอย่างมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ด้วยการ
ผสมผสานอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมดั้งเดิม
เข้ากับการคิดสร้างสรรค์ของผู้ประกอบการ
รุ่นใหม่ ที่หยิบเอาแก่นแท้ของความเป็นล้านนา
และวัตถุดิบอาหารพื้นบ้านมาพัฒนาต่อยอด
ได้อย่างน่าสนใจ

สอบถามข้อมูลการท่องเที่ยว

กกท. สำนักงานเชียงใหม่
โทร. 053 717 433

📍 การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (กกท.)
สำนักงานเชียงใหม่



CHIANG RAI



01 | จอผักกาด

นาที่นี้หากพูดถึงวงการอาหารเชียงราย ร้านที่โดดเด่นในหมู่นักชิมทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติก็คือ **Locus Native Food Lab** ของเชฟก้อง-ก้องวุฒิ ชัยวงศ์ขจร ผู้ก่อตั้งร้านนี้ขึ้นมาด้วยเหตุผลสำคัญคือเพื่อแสดงออกถึงศักยภาพของทรัพยากรในพื้นที่ภาคเหนืออย่างเป็นรูปธรรม โดยมุ่งเน้นถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นดั้งเดิมและจิตวิญญาณล้านนาออกมาในรูปแบบของอาหาร ซึ่งเมนูจะจัดเสิร์ฟเป็นคอร์สและหมุนเวียนสลับเปลี่ยนไปไม่ซ้ำตามฤดูกาล ตามวิถีดั้งเดิมของชาวล้านนาที่ทำอาหารจากวัตถุดิบเรียบง่ายที่เก็บเกี่ยวได้ในแต่ละช่วงเวลาของปี

ตัวอย่างอาหารจานอร่อยที่เชฟก้องเตรียมไว้สำหรับฤดูหนาวคือ **จอผักกาด** เมนูยอดนิยมของคนท้องถิ่น มักปรุงโดยนำผักกวาดตั้งหรือที่ภาษาคำเมืองเรียกว่าผักกาดจ้อนไปต้มกับกระดูกซี่โครงหมู เหมาะแก่การกินในฤดูหนาวเพื่อทำให้ร่างกายอบอุ่น แต่จอผักกาดของเชฟก้องสร้างสรรค์ขึ้นในรูปแบบที่แตกต่างออกไป ด้วยการผสมผสานเทคนิคการทำอาหารแบบฝรั่งเศสเข้ากับจิตวิญญาณล้านนา การผจญภัยในโลกอาหารเหนือฝีมือเชฟก้อง ไม่ใช่แค่การลิ้มรสชาติของอาหารตรงหน้าที่ทำจากวัตถุดิบท้องถิ่น แต่ยังมีความหมายครอบคลุมไปถึงการเรียนรู้วิถีชีวิตของคนในท้องถิ่นนั้น ๆ เป็นการนำอาหารเหนือจานเก่ามาบอกเล่าในมุมมองใหม่ และพัฒนาสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวด้วยความคิดสร้างสรรค์สุดบรรเจิด

ที่ตั้งของ Locus Native Food Lab อยู่ห่างจากแหล่งท่องเที่ยวเชิงเกษตรอย่าง **สิงห์ปาร์ค** เพียง 2.5 กิโลเมตร ภายในพื้นที่สิงห์ปาร์คกว่า 8,000 ไร่มีกิจกรรมสนุก ๆ และโอโซนดีพิเศษ รอต้อนรับนักท่องเที่ยวตลอดทั้งปี ไม่ว่าจะเป็นการปั่นจักรยานชมธรรมชาติ ปีนผา โหนสลิง และที่พลาดไม่ได้คืองานบอลลูนสุดอลังการ รวมถึงทุ่งดอกไม้สวย ๆ ชวนผ่อนคลายสบายใจ

เดินทางต่อจากสิงห์ปาร์คไม่ไกลก็จะพบกับ **วัดร่องขุ่น** พุทธศาสนสถานอันงดงาม ผลงานการออกแบบของอาจารย์เฉลิมชัย โฆษิตพิพัฒน์ ศิลปินชั้นครูที่ถ่ายทอดแรงศรัทธาออกมาเป็นงานศิลปะยิ่งใหญ่ขนาดตราตรึงใจ ถือเป็นพุทธศิลป์ชิ้นสำคัญที่ดึงดูดใจให้นักท่องเที่ยวจำนวนมากหลั่งไหลมาที่จังหวัดเชียงราย

จอผักกาด /

ชื่อร้าน: Locus Native Food Lab // โทร: 065 023 2627

 Locus Native Food Lab



02 | ผามชีสบอล



ผามชีสบอล /

ชื่อร้าน: ผามชีสบอล // โทร: 052 020 499

 ผามชีสบอล PAAM SAI AUA

ไม่ใช่แค่วัดวาอารามที่โดดเด่นเท่านั้น แต่ในตัวเมืองเชียงรายได้มีร้านอาหารที่นำความเป็นล้านนามาตีความใหม่เพื่อสร้างความแตกต่าง ทั้งในแง่ของเมนูอาหารและการตกแต่งร้านที่เป็นเอกลักษณ์ด้วยสไตล์โมเดิร์นลอฟต์ล้านนา ที่ได้อาจารย์สมลักษณ์ ปันติบุญ ศิลปินเชรามิกชั้นครูของจังหวัดเชียงรายได้มาเป็นที่ปรึกษาในการออกแบบ โดยนำภูมิปัญญาดั้งเดิมของท้องถิ่นมาผสมผสานเข้ากับรูปแบบสถาปัตยกรรมที่กำลังอยู่ในสมัยนิยมได้อย่างลงตัว ทำให้ **ร้านผามชีสบอล** เป็นตัวอย่างน่าสนใจในการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมดั้งเดิมของเชียงรายได้ไม่เลือนหายไปตามกาลเวลา ขณะเดียวกันก็สามารถก้าวทันการเปลี่ยนแปลงของโลกยุคใหม่และตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวได้ด้วย

เมนูแนะนำคือ **ผามชีสบอล** ของกินเล่นจานอร่อยที่นำไส้ข้าวซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของอาหารล้านนาดั้งเดิมและเกี่ยวพันกับวิถีชีวิตชุมชนล้านนาตั้งแต่สมัยโบราณมาดัดแปลงให้ร่วมสมัย ด้วยการสอดไส้ชีสและซอสซาลาเดิ้ล ก่อนจะนำไปพันเบคอนแล้วทอดกรอบ

เคล็ดลับการปรุงอยู่ที่ความพิถีพิถันใส่ใจในการคัดสรรเครื่องสมุนไพรทุกชนิดมาผสมกัน ตั้งแต่การเลือกใช้พริกหลากชนิดมาผสมกันเพื่อให้ได้ทั้งความเผ็ด ความหอม และสีส้มที่ลงตัว ส่วนใบมะกรูดก็เลือกใช้ผลผลิตจากเกษตรกรท้องถิ่นที่มีความหอมเฉพาะตัว รวมไปถึงตะไคร้แก่และกระเทียมไทย ที่ผ่านการทอดจนมาแล้วว่าเหมาะแก่การใช้ทำไส้ข้าวสูตรเฉพาะของทางร้านมากที่สุด

นอกจากผามชีสบอลแล้ว ร้านผามชีสบอลยังมีเมนูฟิวชั่นอื่นๆ ที่น่าสนใจให้เลือกชิมด้วย เช่น พืชข้าวไส้ข้าวน้ำพริกหนุ่ม ขาหมูยังเลเบอร์เกอร์ไส้ข้าวหมู

จุดหมายถัดมาที่นำไปเยี่ยมชมคือ **ข้าวศิลปะ** พื้นที่เชื่อมศิลปะสู่สังคมที่เกิดจากการรวมกลุ่มกันของศิลปินเชียงราย ภายในแกลเลอรีมีผลงานของศิลปินเชียงราย ศิลปินไทย และศิลปินต่างชาติหมื่นเวียนมาจัดแสดงตลอดทั้งปี อีกทั้งยังมีกิจกรรมทางศิลปะและร้านอาหาร **มาลองเตอะ** ร้านอาหารพื้นเมืองเพื่อสุขภาพที่มีเมนูชิกเนเจอร์อย่างไข่ข้าวปรุงโดยนำไข่เป็ดอินทรีย์มาทำเป็นไข่ผำนึ่งนุ่ม สอดไส้ข้าวพริกหนุ่มสูตรต้นตำรับของเชียงราย ผสมใบโหระพาเพิ่มความหอม จัดเสิร์ฟพร้อมน้ำพริกหนุ่มและซอสพริก มีการจัดแต่งงานให้สวยงามเพื่อสะท้อนปรัชญาของทางร้านที่ต้องการส่งมอบทั้งความอิ่มท้อง อิ่มตา และอิ่มใจ

ผู้ก่อตั้งร้านอาหารมาลองเตอะเคยเป็นนักเรียนชาวนาที่โรงเรียนชาวนาพุทธเศรษฐศาสตร์ ศูนย์วิปัสสนาสากลไร่เชิญตะวันมาก่อน จึงนำแนวคิดพุทธเกษตรอินทรีย์มาปรับใช้เพื่อนำเสนอเมนูอาหารที่ทั้งดีต่อสุขภาพและดีต่อใจ โดยเน้นการใช้วัตถุดิบอินทรีย์จากชุมชนมาประกอบอาหารเป็นการกระจายรายได้ไปสู่เกษตรกรท้องถิ่นอีกทางหนึ่ง นอกจากนี้ทางร้านยังมุ่งมั่นพัฒนาเมนูต่างๆ ด้วยความใส่ใจ เพื่อสร้างต้นแบบด้านอาหารปลอดภัย เน้นการใช้วัตถุดิบที่ปราศจากสารเคมีปนเปื้อน รวมถึงให้ความสำคัญกับการพัฒนาสถานประกอบการให้ผ่านเกณฑ์มาตรฐานร้านอาหารไทยของสถาบันอาหาร (NFI) ด้วย

หากยังติดค้างกับงานศิลปะไม่จุใจ สถานที่ต่อไปที่อยากแนะนำคือ **พิพิธภัณฑ์บ้านดำ** ซึ่งก่อตั้งโดยอาจารย์ถวัลย์ ดัชนี ศิลปินแห่งชาติสาขาศิลปะ ภายในพื้นที่ที่เต็มไปด้วยสถาปัตยกรรมท้องถิ่นล้านนาสวยงามแปลกตา สร้างขึ้นมาเพื่อเก็บรวบรวมของสะสมและผลงานศิลปะล้ำค่าจากทั่วทุกมุมโลก รวมถึงผลงานของอาจารย์ถวัลย์เองด้วย ถ้าคนรักศิลปะมาเยือนต้องได้รับแรงบันดาลใจกลับไปเต็มเปี่ยมแน่นอน

03 | ไข่ข้าว



ไข่ข้าว /

ชื่อร้าน: มาลองเตอะ // โทร: 095 229 5359

 มาลองเตอะ เชียงราย

04 | กาแฟ สับปะรดนางแล

จากพิพิธภัณฑ์บ้านดำเดินทางต่อไปอีกประมาณ 5 กิโลเมตร ก็จะถึง **ป่าซาง คาเฟ่** สับปะรดแนวใหม่ที่สร้างสรรค์ขึ้นโดยทายาทของสวนเสน่ห์ ซึ่งเดิมทีครอบครัวทำธุรกิจเกี่ยวกับสับปะรดอยู่แล้ว จึงต้องการนำผลิตภัณฑ์ท้องถิ่นดั้งเดิมมาต่อยอดเพิ่มมูลค่า

สับปะรดที่ใช้เป็นวัตถุดิบหลักมีอยู่สองสายพันธุ์ ได้แก่ สับปะรดนางแลซึ่งเป็นสายพันธุ์พื้นเมืองดั้งเดิมของจังหวัดเชียงราย ที่ขึ้นชื่อเรื่องความหวานฉ่ำ และสับปะรดภูเก็ตสายพันธุ์ที่เกิดจากการนำหน่อพันธุ์สับปะรดภูเก็ตมาปลูกที่อำเภอนางแล สับปะรดทั้งสองสายพันธุ์ได้รับการขึ้นทะเบียนสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ประจำจังหวัดเชียงรายและมีการนำไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์หลายชนิด

เมนูแนะนำของคาเฟ่แห่งนี้คือ **กาแฟสับปะรดนางแล** ที่นำเมล็ดกาแฟจากคอกยแม่สลองมาชงเป็นเอสเพรสโซผสมน้ำสับปะรดหวานหอม โดยทางร้านเลือกใช้เมล็ดกาแฟคั่วกลางเพื่อสร้างสมดุลของรสชาติและชูกลิ่นน้ำผลไม้ให้ออกมากลมกล่อมพอเหมาะพอดี หากไม่นิยมกาแฟสามารถสั่งเป็นน้ำสับปะรดผสมกับอย่างอื่นได้ เช่น กะทิ อัญชัญ กระเจี๊ยบ ไซดา นอกจากการดื่มด่ำกับน้ำผลไม้ที่ติดต่อสุขภาพแล้ว ผู้มาเยือนยังจะได้สัมผัสกลิ่นอายธรรมชาติและเพลินใจไปกับบรรยากาศอบอุ่นชวนผ่อนคลาย ที่ใช้ไม้เก่าจากบ้านเดิมมาเล่าผ่านการออกแบบร่วมสมัยโดยสถาปนิกชาวเชียงราย

กาแฟสับปะรดนางแล /

ชื่อร้าน: ป่าซาง // โทร: 063 783 3388

 Pasang



05 | ลาบหมูห่อใบ กาแฟ



ลัดเลาะท่องเที่ยวในอำเภอเมืองจันทิมนิคม แล้ว สถานที่ต่อมาที่ขอแนะนำคือ **ชุมชนท่องเที่ยวบ้านปางขอน** ชุมชนของกลุ่มชาติพันธุ์ที่ประกอบไปด้วยชาวอาข่า ลาหู่ และอีวเมี่ยน ซึ่งมีวัฒนธรรมอาหารการกินที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว เมื่อคิดปรับเปลี่ยนชุมชนให้เป็นหมู่บ้านท่องเที่ยวเพื่อเผยแพร่วิถีแห่งกาแฟ จึงได้คิดสำหรับอาหารชนเผ่าขึ้น โดยมี **ลาบหมูห่อใบกาแฟ** เป็นเมนูชูโรง จัดเสิร์ฟร่วมกับหมูรมควัน ไก่ต้มโสมดังกฤษ ผัดผัก



ลาบหมูห่อใบกาแฟ /

ชื่อร้าน: ชุมชนท่องเที่ยวบ้านปางขอน // โทร: 084 487 5808

 ท่องเที่ยวปางขอน : Pang Khon Village Tourism

ตามฤดูกาล และน้ำพริก เป็นอาหารเน้นผักที่ดีต่อสุขภาพและบอกเล่าเรื่องราวในชีวิตประจำวันของกลุ่มชาติพันธุ์ผ่านความอร่อยได้อย่างลึกซึ้ง หากต้องการมาสัมผัสวัฒนธรรมชนเผ่าและเรียนรู้วัฒนธรรมกาแฟจากชาวบ้าน แนะนำให้มาช่วงเดือนพฤศจิกายนเป็นต้นไปที่กาแฟเริ่มสุกงอมและเข้าสู่ฤดูเก็บเกี่ยว นอกจากนี้ยังมีดอกพญาเสือโคร่งบานสะพรั่งช่วงปลายเดือนธันวาคมหรือต้นเดือนมกราคมด้วย

ลาบหมูห่อใบกาแฟเป็นเมนูเด็ดที่ดัดแปลงมาจากลาบอาข่าสูตรดั้งเดิม ปรับปรุงโดยนำเนื้อหมูสับไปผสมกับรากหอมซูพิชท้องถิ่นบนยอดดอยสูง ปูรงรสด้วยพริก เกลือ และพืชสมุนไพรต่าง ๆ ตามสูตรของแต่ละครัวเรือน ก่อนจะนำไปห่อด้วยใบกาแฟอ่อนแล้วทอดจนกรอบหอมกลายเป็นจานอร่อยที่สื่อถึงเอกลักษณ์ของชุมชนซึ่งเป็นกลุ่มชาติพันธุ์และมีอาชีพหลักคือการปลูกกาแฟได้เป็นอย่างดี



06 | First Flush Black Tea

จุดหมายสุดท้ายในเชียงรายคือ **สวรรคบันดิน** ร้านชาบรรยากาศอบอุ่นที่มีมุมกาแฟให้นั่งจิบชาสมุนไพรและสามารถเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ของทางร้านกลับไปเป็นของฝากได้ โดยชาแต่ละตัวเป็นสูตรที่ทางร้านคิดค้นและปรับปรุงขึ้นเองโดยเฉพาะ ได้ออกมาเป็นชาที่มีกลิ่นและรสชาติหวานหอมละมุน รวมทั้งชาเบลนด์ที่มีเอกลักษณ์พิเศษจนถูกนำไปเสิร์ฟทั้งในโรงแรมและร้านอาหารที่มีชื่อเสียงมากมาย และหากใครสนใจเรียนรู้เรื่องราวให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ทางร้านก็มีคลาสให้ความรู้และเวิร์กช็อปเบลนด์ชาด้วย

สินค้าแนะนำคือ **First Flush Black Tea** ชาดำที่ทำจากใบชาเกรดคัดพิเศษ นำมาผึ่งให้แห้งใจกลางธรรมชาติในพื้นที่ชุมชนที่มีระบบนิเวศอุดมสมบูรณ์ และควบคุมกระบวนการผลิตอย่างมีมาตรฐาน จนออกมาเป็นชาดำคุณภาพดีกลิ่นหอมกรุ่น เมื่อนำไปชงกับน้ำร้อนจะได้ชาที่มีความหอมอ่อนๆ คล้ายข้าวโพดหนึ่ง รสชาตินุ่มนวลไม่ฝาดขม เป็นชาที่มาจากหมู่บ้านห้วยหินลาดใน อำเภอเวียงป่าเป้า ชุมชนปลูกกาแฟอะบูที่ชาวบ้านท้องถิ่นยังคงมีวิถีชีวิตผูกพันกับธรรมชาติอย่างแนบแน่น

นอกจากนี้หากสนใจชาเบลนด์ สวรรคบันดินยังมีเมนูแนะนำชื่อ **Jardin des fleurs (สวนดอกไม้)** ที่ประกอบไปด้วยชาดำที่ผลิตขึ้นเองบ่มกับน้ำมันผิวส้มธรรมชาติและดอกไม้ นานาพรรณ สำหรับคอกาแฟก็มีเมนูพิเศษขายดีชื่อกิตติพงศ์ ซึ่งนำกาแฟบ่มเองชื่อ **Slow Dry** ไปดริป แล้วเชคกับดอกหอมหมื่นลี้และน้ำผึ้งธรรมชาติจากป่าชุมชนในเชียงราย

First Flush Black Tea /

ชื่อร้าน: สวรรคบันดิน // โทร: 098 259 5295,

081 205 3554 และ LINE: @sawarbondin

f Sawarbondin Farm & Tea House



CHIANG MAI

เชียงใหม่

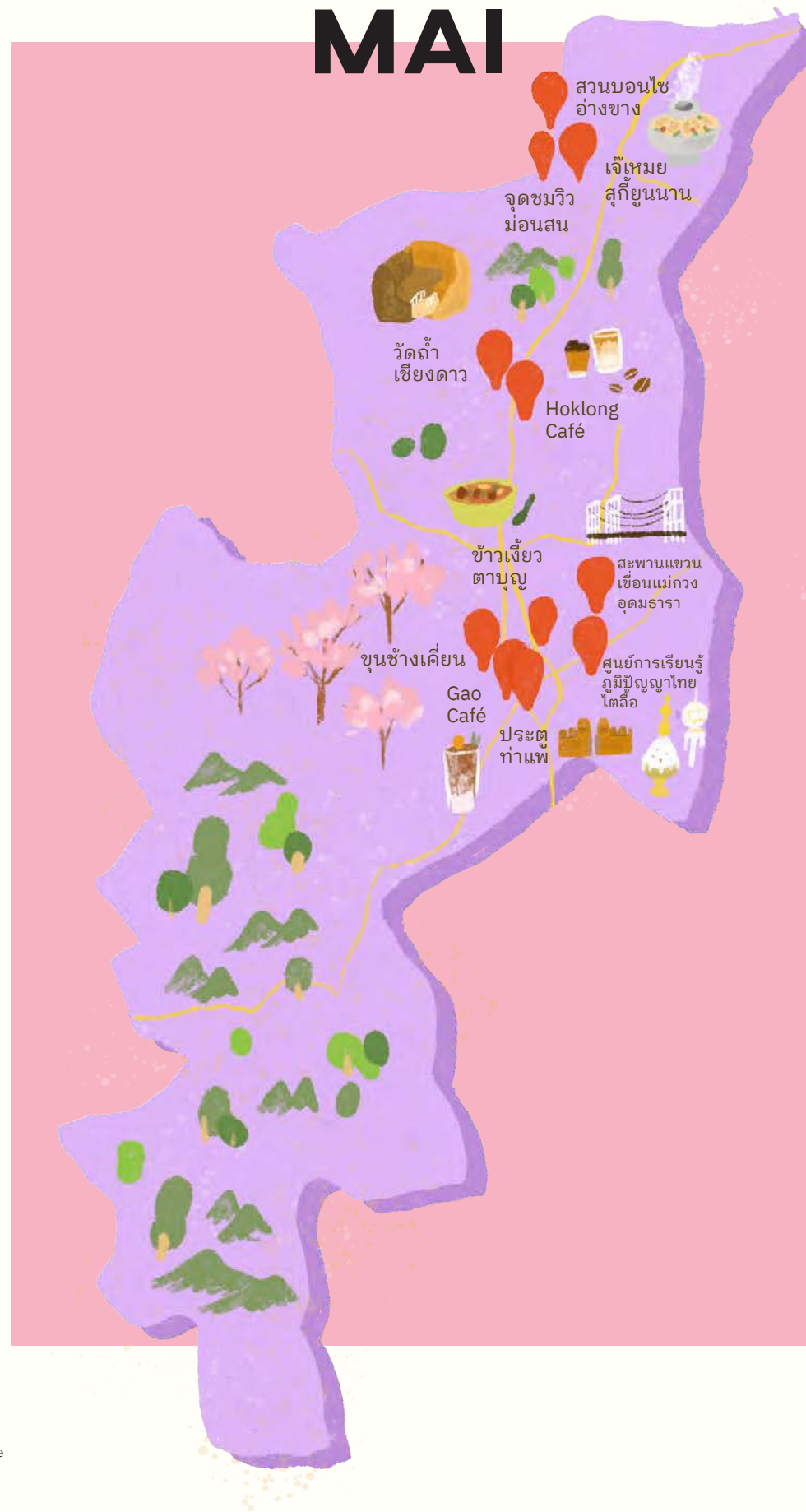
เชียงใหม่เป็นจังหวัดที่มีพื้นที่ใหญ่เป็นอันดับสองของประเทศ ทั้งยังเคยเป็นเมืองหลวงของอาณาจักรล้านนาและเป็นศูนย์กลางของวัฒนธรรมภาคเหนือเสน่ห์ของจังหวัดเชียงใหม่คือวัฒนธรรมสมัยใหม่ที่อยู่ร่วมกับวัฒนธรรมล้านนา ภูมิปัญญาพื้นบ้าน และอาหารพื้นถิ่นอย่างกลมกลืน ไม่ว่าจะเป็นม่อนเขาทะเลหมอก เชื้อน สวนดอกไม้ หรือถนนคนเดิน ทุกที่ล้วนเปี่ยมไปด้วยเสน่ห์ชวนให้หลงรัก ร้านอาหารในจังหวัดเชียงใหม่เองก็หลากหลายไม่แพ้กัน เพราะมีให้เลือกสรรตั้งแต่อาหารพื้นถิ่นไปจนถึงอาหารฟิวชั่นที่ยกระดับพืชผลพื้นถิ่นและภูมิปัญญาพื้นบ้านให้เข้ากับโลกสมัยใหม่ได้อย่างมีเสน่ห์

สอบถามข้อมูลการท่องเที่ยว

ททท. สำนักงานเชียงใหม่
โทร. 053 248 604 และ 053 248 605
f TAT Chiang Mai



CHIANG MAI



01 | ข้าวเจียว หรือข้าวก้นจั้น



ข้าวเจียว หรือข้าวก้นจั้น /

ชื่อร้าน: ข้าวเจียวตานบุญ // โทร: 089 950 6038

📍 ร้านข้าวเจียวตานบุญ 2503

ยินดีอยู่แล้ว แหวกแ้วมาเยือน ขอต้อนรับคนต่างเมืองสู่จังหวัดเชียงใหม่ ก่อนจะเริ่มออกเดินทางไปยังจุดท่องเที่ยวต่างๆ อย่าลืมนะทานอาหารถิ่นอย่าง **ข้าวเจียว** หรือ **ข้าวก้นจั้น** อาหารพื้นเมืองภาคเหนือที่ได้รับอิทธิพลมาจากชาวไทยใหญ่หรือชาวไต โดยร้าน **ข้าวเจียวตานบุญ** มีประวัติศาสตร์ร่วมกับชาวเชียงใหม่มาอย่างยาวนาน ตั้งแต่รุ่นตายายมาจนถึงรุ่นหลาน

ความพิเศษของข้าวเจียวตานบุญอยู่ที่ความพิถีพิถันและความยึดมั่นในรสชาติแบบดั้งเดิม คุณภาพวัตถุดิบ และความสะอาด ใส่ใจทุกขั้นตอนตั้งแต่การหุงข้าว การปรุงเลือด การห่อใบตอง และการนึ่ง จนได้เป็นข้าวเจียวหอมนุ่มราดด้วยน้ำมันกระเทียม ทานคู่กับหอมแดงพริกแห้งคั่ว และน้ำเจียว การคัดเลือกใบตองก็เป็นอีกเรื่องที่ร้านข้าวเจียวตานบุญให้ความสำคัญ เพราะต้องเป็นใบตองที่ไม่ใช้สารเคมีและสะอาดเท่านั้น ทางร้านจึงเลือกรับใบตองจากแม่แต่งเป็นหลัก

จากร้านข้าวเจียวตานบุญใช้เวลาเดินทางเพียง 9 นาที ก็จะได้พบกับ **ประตูท่าแพ** กำแพงอิฐโบราณสีส้มที่รายล้อมด้วยฝูงนกนางนวลตั้งตระหง่านรอให้เก็บภาพ นอกจากนี้ยังมีถนนคนเดินทุกวันอาทิตย์ให้ได้เดินเลือกชมสินค้าฝีมือคนเมืองที่เต็มไปด้วยภูมิปัญญา ศิลปะ และวัฒนธรรม



02 | โมจิข้าวหนูกงา

‘นิมมานฯ’ เป็นอีกหนึ่งเสน่ห์ของเชียงใหม่ ที่อยากชวนให้ลองไปสัมผัสด้วยตัวเอง เพราะเป็นแลนด์มาร์กที่อุดมไปด้วยงานออกแบบและไลฟ์สไตล์โดดเด่นด้วยไอเดียของคนเมืองรุ่นใหม่ นำเสนอในรูปแบบร้านค้าและคาเฟ่ร่วมสมัยที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว

Gao Cafe Nimman เป็นอีกหนึ่งคาเฟ่ล้านนาสมัยใหม่ที่มีต้นกำเนิดมาจากร้าน 9 สถาฯแฟ โดยมีแนวทางชัดเจนที่อยากจะช่วยปรับวัฒนธรรมล้านนาให้ร่วมสมัยและเข้าถึงง่าย

ทางร้านได้หยิบเอาเมนูข้าวหนูกงาขนมพื้นบ้านที่เกิดจากการใช้ข้าวหนึ่งนำไปคลุกกับงาขี้ม่อนแล้วตีจนแห้ง แต่ข้อเสียของขนมชนิดนี้คือขนมจะคงรูปร่างและรสชาติได้ไม่นานทางร้านจึงได้ปรับปรุงและเทคนิคการทำใหม่ด้วยการใช้แป้งข้าวเหนียวคลุกน้ำตาลแล้วเคียวจนแห้งจากนั้นจึงคลุกเคล้าด้วยงาขี้ม่อน วิธีนี้ช่วยให้ขนมอยู่ทรงและคงความอร่อยได้นานขึ้น ทำให้สัมผัสความหอมของงาขี้ม่อนวัตถุดิบพื้นถิ่นของเชียงใหม่ที่ร้านภาคภูมิใจได้อย่างเต็มที่

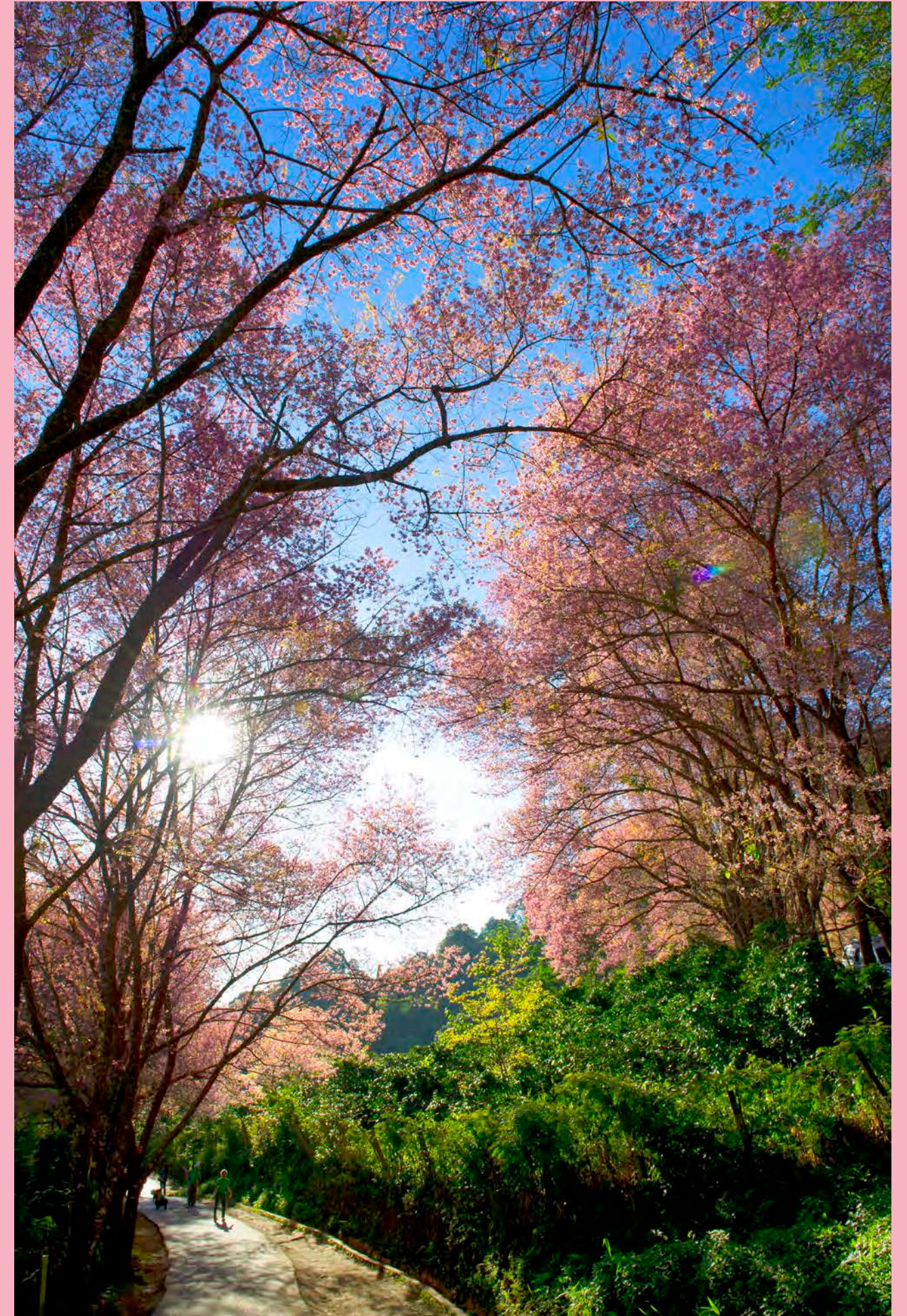
เติมอิมกับเสน่ห์ของคาเฟ่ร่วมสมัยแล้วอย่าลืมแวะไปที่ **ขุนช่างเคี่ยน** ใช้เวลาเดินทาง 32 นาที จากร้าน Gao Cafe Nimman ก็จะได้พบกับความงามของดอกซากุระเมืองไทย หรือดอกพญาเสือโคร่งที่มีให้ชมแค่ช่วงปลายเดือนธันวาคมถึงต้นเดือนมกราคมเท่านั้น



โมจิข้าวหนูกงา /

ชื่อร้าน: Gao Cafe Nimman // โทร: 093 556 5255

 Gao Cafe Nimman - แก้วคาเฟ่ นิมมาน



03 | โส๊ะปะก้วยเต๋ต



โส๊ะปะก้วยเต๋ต /

ชื่อร้าน: ไตลื้อหลวงเหนือ // โทร: 094 634 7413

 CBT Tailue Luangnue

สัมผัสสีสันเจดใหม่ของชุมชนผ่านเมนูอาหารฝีมือคนพื้นเมืองที่ ไตลื้อหลวงเหนือ เริ่มต้นด้วยการชิมอาหารพื้นถิ่นอย่าง โส๊ะปะก้วยเต๋ต หรือตำมะละกอไตลื้อ ที่ชาวบ้านภาคภูมิใจ เพราะรสชาติที่ได้จะแตกต่างจากตำมะละกอไทยโดยสิ้นเชิง จุดเด่นคือกลิ่นหอมของขิงและพริกคั่ว ความนัวจากน้ำปลาร้า รสมันจากถั่วดำละเอียด รสหวานจากน้ำอ้อย และรสเปรี้ยวจากน้ำมะขามเปียก กินคู่กับผักแนมพื้นถิ่นอย่างผักตุน (ต้นคูน) และใบชะพลูยิ่งอร่อยล้ำล้ำไม่แพ้ใคร

นอกจากอาหารถิ่นที่หากินได้ยากแล้ว ชาวบ้านยังเตรียมกิจกรรมกว่า 13 ฐานรอให้นักท่องเที่ยวได้เข้ามาสัมผัสวิถีชีวิตความเป็นอยู่ ภูมิปัญญา และวัฒนธรรม เช่น กิจกรรมไหว้พระที่วัดศรีมงคลเมือง เรียนรู้ภูมิปัญญาไตลื้อที่ศูนย์เรียนรู้ภูมิปัญญาไทยไตลื้อบ้านโพนบุญ เรียนรู้การทำตุ๋กตาไม้กิจกรรมทำกระดาษสา และอีกมากมาย นับว่าเป็นการท่องเที่ยวที่ยกระดับชุมชนและอนุรักษ์เอกลักษณ์ของชาวไตลื้อได้พร้อม ๆ กัน

อีกหนึ่งแลนด์มาร์กที่ชาวบ้านชุมชนไตลื้อหลวงเหนือแนะนำให้ลองไปสัมผัสคือ **เขื่อนแม่กวงอุดมธารา** เขื่อนดินกักเก็บน้ำที่มีขนาดใหญ่เป็นอันดับ 2 ของเชียงใหม่ที่มาพร้อมสะพานแขวนให้ได้เก็บภาพและเรือบริการพาชมบรรยากาศรอบเขื่อน



04 | Single Origin

เอาใจคอกาแฟด้วยจุดมุ่งหมายต่อไปปักหมุดไปที่อำเภอเชียงดาว พื้นที่ที่เต็มไปด้วยไร่กาแฟ ทั้งยังเป็นที่ตั้งของร้านกาแฟที่มีชื่อว่า **ฮกหลง คาเฟ่ (Hoklhong Cafe)** กาแฟที่เกิดจากความชื่นชอบในกาแฟและการเดินทางของคุณยุทธ-ธีรยุทธ จันทโชติ เจ้าของร้าน จนได้ค้นพบว่าพื้นดิน แร่ธาตุ ภูมิประเทศ และภูมิอากาศในแต่ละพื้นที่เป็นส่วนประกอบสำคัญที่ทำให้รสชาติของกาแฟมีความแตกต่างและโดดเด่นอย่างมีเอกลักษณ์ ฮกหลงคาเฟ่จึงมุ่งมั่นนำเสนอกาแฟชีกเนเจอร์จากแต่ละท้องถิ่น จนเกิดเป็นเมนู **Single Origin** กาแฟตัวแทนชุมชนที่ถูกรวบรวมเอาไว้ด้วยกันภายใต้คอนเซปต์ ‘ต่างหมู่บ้าน ต่างรสชาติ’

ตัวอย่างกาแฟที่อยู่ในกลุ่ม Single Origin ได้แก่ กาแฟจากเมืองคอง อำเภอเชียงดาว ที่ให้รสชาติหวาน สะอาด สมดุล หรือ Yellow Bourbon จากไชยปราการ ที่คัดเลือกเฉพาะเมล็ดกาแฟสีเหลือง มีรสชาติเหมือนน้ำสับปะรดพร้อมกลิ่นหวานหอมคล้ายน้ำตาลทรายแดง ล่าสุดทางร้านได้คิดค้นกาแฟสูตรพิเศษขึ้นเพื่อฉลองครบรอบ 6 ปี ฮกหลงคาเฟ่ โดยกาแฟชนิดนี้คุณยุทธได้หยิบเอาเมล็ดกาแฟจากแต่ละท้องถิ่นที่มีจุดเด่นต่างกัน มาคั่วบดผสมรวมกันอย่างพิถีพิถัน เพื่อให้ได้รสชาติพิเศษที่เข้มข้นไม่เหมือนใคร

นอกจากไร่กาแฟแล้ว อำเภอเชียงดาวยังมีเส้นทางเดินถ้ำที่น่าสนใจ ออกเดินทางจากฮกหลงคาเฟ่เพียง 10 นาทีก็จะถึง **วัดถ้ำหลวงเชียงดาว** ซ่อนตัวอยู่ในบริเวณเชิงเขาของดอยหลวงเชียงดาว ภายในถ้ำเป็นเส้นทางเดินสลัดซับซ้อน มีทั้งหินงอก หินย้อย และแร่หินธรรมชาติ เป็นอีกหนึ่งความมหัศจรรย์ของธรรมชาติที่อยากชวนให้ลองชม

Single Origin /

ชื่อร้าน: Hoklhong Cafe // โทร: 086 346 4624

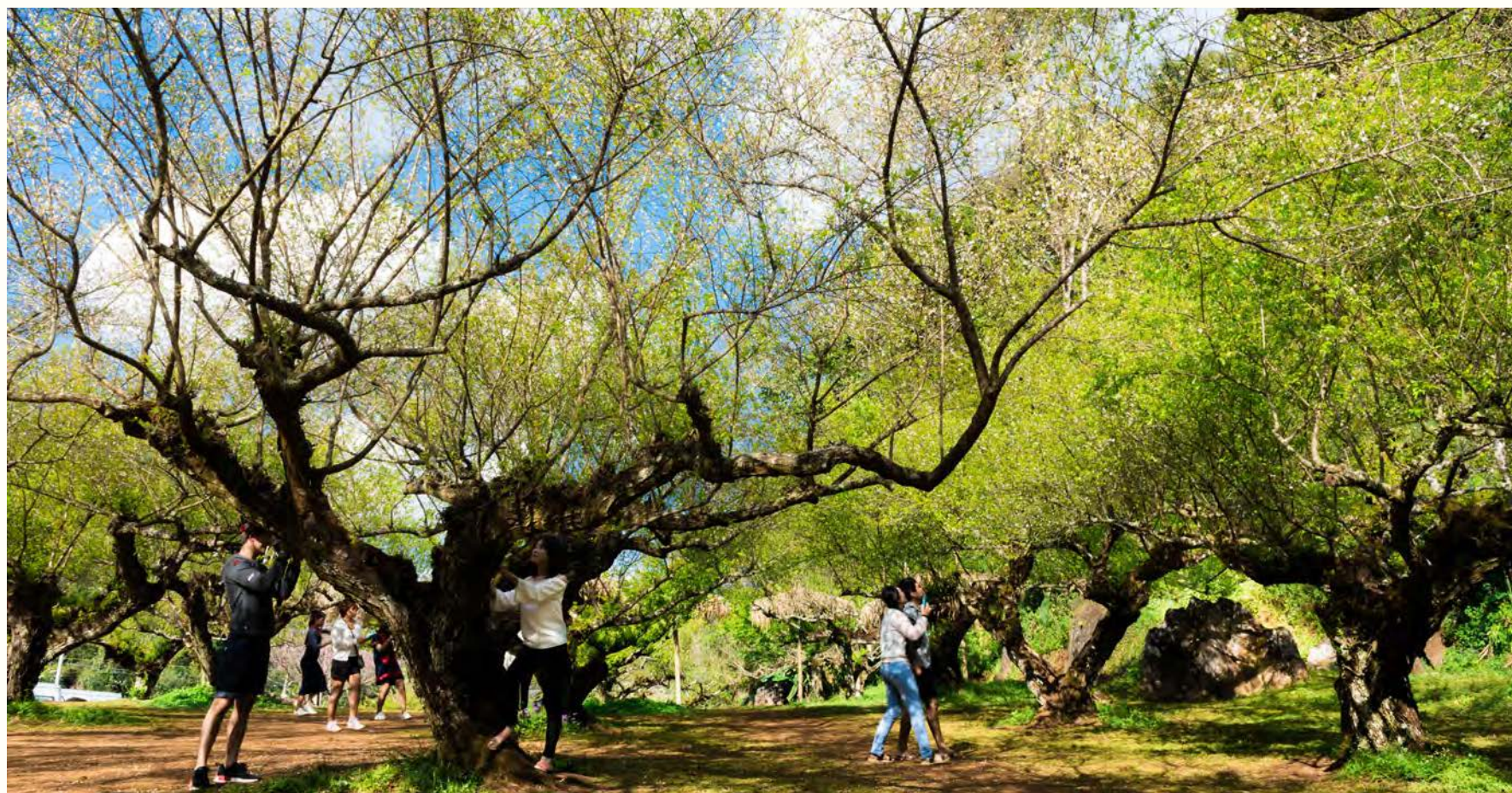
 Hoklhong



05 | สุกียู๋นนาน

บริเวณดอยอ่างขางยังมีวัฒนธรรมของชาวจีนยูนนานที่อพยพเข้ามาตั้งถิ่นฐานในบ้านยางให้ได้สัมผัส แม้จะผ่านมานานกว่าร้อยปี แต่ชุมชนบ้านฝางก็ยังอนุรักษ์วัฒนธรรมจีนยูนนานเอาไว้ได้อย่างเหนียวแน่น พร้อมชูวัฒนธรรมอาหารเป็นไฮไลต์ชวนให้นักท่องเที่ยวเข้ามาลิ้มลอง โดยมีร้าน **เจ้เหมยสุกียู๋นนาน** เป็นร้านอาหารต้นแบบ และมีเมนู **สุกียู๋นนาน** เป็นตัวแทนวัฒนธรรมอาหารดั้งเดิมของชุมชน

ความพิเศษของสุกียู๋นนานก็คือเครื่องที่อัดมาให้จนเต็มหม้อกว่า 9 ชนิด ได้แก่ ไก่ดำ หมูชุบแป้งทอด แฮมหมู ไข่่ม้วน ผักดอง หน่อไม้แห้ง เผือก ฟองเต้าหู้ และลูกชิ้นปิ้งสูตรเฉพาะ พร้อมด้วยผักประจำฤดูกาล กินคู่กับน้ำจิ้มหวานและน้ำจิ้มเผ็ด เป็นแหล่งพลังงานชั้นดีให้กับนักเดินทางก่อนที่จะไปท่องเที่ยวบน **ดอยอ่างขาง** ซึ่งหลังจากสัมผัสความหนาวและกางเต็นท์รอรับวิวทะเลหมอกที่จุดชมวิวม่อนสน เดินทางต่ออีกเพียง 9 นาทีก็จะพบกับสวนบอนไซอ่างขางกับความงามของธรรมชาติที่กวาดรางวัลจากเวทีประกวดบอนไซมาอย่างมากมาย



สุกียู๋นนาน /

ชื่อร้าน: เจ้เหมยสุกียู๋นนาน // โทร: 081 366 3010
 📍 เจ้เหมยสุกียู๋นนานและอาหารจีน-เชิงดอยอ่างขาง

06 | Highland Koffee



อำเภอแม่แตงเป็นศูนย์รวมกาแฟอราบิก้าพันธุ์ดีไม่แพ้ที่ไหนในโลก แต่มีอุปสรรคคือความรู้ของชาวบ้านที่ยังมีไม่มากพอทั้งด้านการปลูกและการตลาด กาแฟไฮแลนด์ถือกำเนิดขึ้นเพื่อยื่นมือเข้าช่วยชุมชนบ้านเกิดด้วยการปลูกกำลังใจ สร้างแหล่งเรียนรู้ และแหล่งขายกาแฟเอาไว้ใกล้ ๆ ชุมชน เมื่อทุกอย่างพร้อมชาวบ้านจึงหันกลับมาปลูกกาแฟกันมากขึ้น

ปัจจุบันกาแฟสดจากไร่ **Highland Koffee** และจากไร่ของเกษตรกรและชาวบ้านในบริเวณโดยรอบเป็นสินค้าที่แบรนด์ Highland Koffee เป็นผู้ดูแลกระบวนการผลิตตั้งแต่การปลูก การเก็บเกี่ยว การตาก การเก็บรักษา ไปจนถึงการคั่วทุกขั้นตอนด้วยความรู้และเทคโนโลยีที่เหมาะสม เพื่อให้ได้กาแฟคุณภาพ

สำหรับใครที่อยากลิ้มรสกาแฟอราบิก้าแท้จากแม่แตงสามารถสั่งซื้อผ่านช่องทางออนไลน์ของกาแฟไฮแลนด์ นอกจากจะได้อร่อยกับกาแฟแล้ว ยังได้ส่งเสริมกิจการของชุมชนชาวไร่ในแม่แตงอีกด้วย



Highland Koffee /

ชื่อร้าน: Highland Koffee // โทร: 089 815 2416
 📍 Highland Koffee

NAN

น่าน

เสน่ห์ของเมืองน่านคือความสงบและวิถีชีวิตเรียบง่ายท่ามกลางบรรยากาศที่โอบล้อมไปด้วยหุบเขา ด้วยสภาพภูมิประเทศและภูมิอากาศที่เหมาะสมแก่การเจริญเติบโตของพสกยาเมืองหนาว บนดอยสูง ทำให้น่านมีผลผลิตทางการเกษตรที่หลากหลายและเป็นเอกลักษณ์ อย่างเช่นกาแฟสายพันธุ์พิเศษหายากในเมืองไทยและสวนโกโก้ อินทรี ส่วนพืชผักพื้นเมืองก็ยังคงได้รับความนิยมไม่เสื่อมคลายจุดบรรจบกันของความดั้งเดิมกับความใหม่ที่เติบโตควบคู่กันไป กำลังค่อยๆ ทำให้เมืองเล็กๆ กลางหุบเขาแห่งนี้กลายเป็นจุดหมายปลายทางที่คนรักการกินดื่มไม่ควรพลาด

สอบถามข้อมูลการท่องเที่ยว

ททท. สำนักงานน่าน
โทร. 054 711 217 และ 054 711 218
f TAT NAN ททท.สำนักงานน่าน





01 | แกงสะนัด



หากต้องการศึกษารากฐานทางวัฒนธรรมของเมืองน่านให้ถึงแก่น **คุ้มเจ้าเมฆวัด** ณ่าน นับเป็นสถานที่หนึ่งในตัวเมืองที่คนรักประวัติศาสตร์และสนใจวัฒนธรรมอาหารโบราณไม่ควรพลาด เพราะปัจจุบันที่นี่เปิดเป็นศูนย์การเรียนรู้วัฒนธรรมท้องถิ่นประจำชุมชนในเวียง ซึ่งมีการสอนทำแกงสะนัด โดยทายาทรุ่นที่ 4 ของเจ้าเมืองน่านองค์สุดท้าย เพื่อรักษามรดกทางวัฒนธรรมอันทรงคุณค่าไว้ไม่ให้สูญหายไปตามกาลเวลา

แกงสะนัด คืออาหารท้องถิ่นของจังหวัดน่าน ที่ทำกินกันในคุ้มเจ้าเมฆวัดมาตั้งแต่สมัยโบราณ โดยนำผักต่างๆ ที่เหลือจากการทำเมนูอื่นมาต้มรวมกัน มีข้อสันนิษฐานว่าชื่อแกงอาจเพี้ยนมาจากคำว่า 'ใส่นัก' ในสำเนียงภาษาถิ่น ซึ่งหมายถึงแกงที่ใสของเยอะ

จุดเด่นของแกงชนิดนี้คือการใส่ผักหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นผักบุ้ง มะเขือเปราะ หัวปลี ถั่วฝักยาว ส้มป่อย หน่อไม้ดอง และมีเนื้อสัตว์คือหมูสามชั้น การปรุงรสจะใส่เกลือจากอำเภอบ่อเกลือ พริก กะปิ น้ำปลาร้าต้มสุก หอมเจียว งาดำคั่วบด ชิมให้ออกรสกลมกล่อม เปรี้ยว เค็ม หวาน หากเก็บไว้ค้างคืนจะยิ่งมีรสชาติอร่อยขึ้น องค์ประกอบต่างๆ ของแกงสะนัดบอกเล่าถึงวิถีชีวิตในคุ้มเจ้านายสมัยก่อนได้เป็นอย่างดี ทั้งเรื่องการใช้วัตถุดิบอาหารอย่างคุ้มค่าและเครื่องปรุงต่างๆ ที่สะท้อนถึงรสชาติดั้งเดิมอันเป็นเอกลักษณ์ของอาหารพื้นถิ่นเมืองน่าน

และเพื่อให้การซึมซับประวัติศาสตร์เมืองน่านในทริปนี้สมบูรณ์แบบยิ่งขึ้น อีกสถานที่หนึ่งที่นำไปเยือนคือ **โฮงเจ้าฟองคำ** เรือนล้านนาไม้สักยกใต้ถุนสูงซึ่งเคยเป็นที่อยู่อาศัยของเจ้านายฝ่ายเหนือสมัยก่อน ปัจจุบันยังคงได้รับการดูแลรักษาให้อยู่ในสภาพดีและมีเรื่องราวมากมายแฝงอยู่ในทุกรายละเอียด



แกงสะนัด /

ชื่อร้าน: ชมรมส่งเสริมการท่องเที่ยวโดยชุมชนในเวียง //

โทร: 098 746 5875

ชมรมส่งเสริมการท่องเที่ยวโดยชุมชนในเวียง จ.น่าน

02 | ผักเชียงดาควัไข่

ห่างจากโฮงเจ้าฟองคำมา 1.5 กิโลเมตร มีร้านอาหารล้านนาที่เสิร์ฟอาหารแบบที่คนน่านกินแท้ๆ โดยนำวัตถุดิบส่วนใหญ่มาจากริมาณเข้ามิดที่ชาวบ้านปลูกตามหมู่บ้านและนำมาขายในราคาย่อมเยา ชื่อร้าน **เฮือนภูคา** เมนูแนะนำของที่นี่คือ **ผักเชียงดาควัไข่** ที่อร่อยและมากด้วยคุณค่าทางโภชนาการ



ผักเชียงดาควัไข่ /

ชื่อร้าน: เฮือนภูคา // โทร: 084 614 4662

 เฮือนภูคา - HuanPhukam



วัตถุดิบผักเชียงดาที่ใช้ในร้านเฮือนภูคา ส่งตรงมาจากอำเภอเชียงกลาง ส่วนของเกษตรกรท้องถิ่นที่อยู่ติดริมแม่น้ำน่าน ซึ่งจะมีรสชาติดีเป็นพิเศษเพราะเติบโตในดินและอากาศที่เหมาะสม เมนูนี้คิดสูตรโดยเจ้าของร้านคนแรกผู้ก่อตั้งเฮือนภูคาที่เป็นเกษตรกรจังหวัดมาก่อน จึงมีโอกาสเดินทางไปพบปะเกษตรกรท้องถิ่นทั่วจังหวัด ทำให้เกิดไอเดียในการคิดเมนูอาหารที่ช่วยสนับสนุนให้เกษตรกรมีรายได้ อีกทั้งยังกินแล้วดีต่อร่างกายของผู้บริโภค ผักเชียงดาควัไข่จะปรุงรสด้วยเครื่องแกงสูตรเฉพาะของทางร้าน ที่มีส่วนผสมของกระเทียมพื้นเมืองน่าน ทำให้มีความหอมอร่อยโดดเด่นจนใครๆ ชิมแล้วก็พากันติดใจ

ผักเชียงดาเป็นผักสมุนไพรที่ปลูกกันทั่วไปในแถบจังหวัดภาคเหนือ เพื่อนำใบอ่อนและยอดอ่อนมากินเป็นอาหาร เป็นพืชประจำท้องถิ่นที่กินแล้วช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ โดยบทความจากสำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เผยข้อมูลว่า ผักเชียงดามี gymnemic acid สารสำคัญในกลุ่มไตรเทอร์ปีน ซึ่งมีฤทธิ์ยับยั้งการขนส่งและชะลอการดูดซึมน้ำตาลบริเวณลำไส้เล็ก จึงส่งผลให้น้ำตาลในเลือดลดลงได้นับเป็นอาหารพื้นถิ่นมากคุณค่าที่ช่วยฟื้นฟูสภาวะทางกายได้เป็นอย่างดี



03 | โกโก้ วอลล์เลย์ พือก



นอกจากตัวเมืองไปยังอำเภอปัวกันบ้าง ที่นั่นมี **โกโก้ วอลล์เลย์** แหล่งท่องเที่ยวที่ได้รับรางวัล Thailand Tourism Award 2021 ประเภทแหล่งท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้ ภายในบริเวณมีทั้งสวนโกโก้อินทรีย์วิถีไทย คาเฟ่ และรีสอร์ทเล็ก ๆ โอบล้อมด้วยธรรมชาติอันอุดมสมบูรณ์ ไม่ใช่แค่ปลูกและขายเท่านั้น แต่โกโก้ วอลล์เลย์ยังเป็นแหล่งรวมองค์ความรู้ด้านการแปรรูปโกโก้ที่จริงจังมากแห่งหนึ่งในประเทศไทย ทุกกระบวนการทำด้วยความพิถีพิถันใส่ใจและมุ่งเน้นการสร้างงานสร้างอาชีพภายในชุมชน ขั้นตอนพิเศษอย่างมากคือการหมักเมล็ดโกโก้ให้เข้าที่ประมาณ 15 วันก่อนนำไปตากแห้ง ซึ่งเทคนิคการหมักที่แตกต่างกันของแต่ละสวนจะส่งผลต่อคุณภาพและรสชาติของช็อกโกแลตที่นำมาตัดแปลงเป็นสารพัดเมนูแสนอร่อย

อย่างเช่น **โกโก้ วอลล์เลย์ พือก** เมนูที่ออกแบบมาเพื่อเปิดประสบการณ์ในการลิ้มลองรสชาติโกโก้แท้ในรูปแบบที่สร้างสรรค์เหมาะแก่การดื่มเพื่อคลายหนาว โดยทางร้านจะนำเนื้อโกโก้รสเข้มข้นมาประคุดประคอยเป็นลูกโกโก้และจัดเสิร์ฟพร้อมนมร้อนเมื่อเทนมร้อนลงไป ลูกโกโก้จะละลายกลายเป็นเครื่องดื่มอุ่น ๆ ที่ให้สัมผัสของโกโก้ได้อย่างชัดเจน

นอกจากโกโก้ที่เป็นวัตถุดิบหลักของคาเฟ่แล้ว โกโก้ วอลล์เลย์ยังส่งเสริมแนวคิดการใช้วัตถุดิบท้องถิ่นด้วยการอุดหนุนผลผลิตจากเกษตรกรในละแวกชุมชนใกล้เคียง บางเมนูจึงมีการใช้วัตถุดิบที่หมุนเวียนสับเปลี่ยนไปตามฤดูกาล ทุกสัมผัสที่นักท่องเที่ยวดื่มด่ำจึงไม่ใช่แค่การเปิดประสบการณ์เพื่อความอิมมอร์ชวลเท่านั้น แต่ยังได้ช่วยเกื้อกูลธุรกิจชุมชนให้เติบโตอย่างยั่งยืนอีกด้วย

มองออกไปจากโกโก้ วอลล์เลย์ จะเห็นวิวทิวทัศน์ของเมืองปัวและดอยภูคาได้อย่างชัดเจน ซึ่ง **อุทยานแห่งชาติดอยภูคา** ก็เป็นหนึ่งในสถานที่ท่องเที่ยวยอดนิยมสำหรับทางเดินที่รับลมหนาวและสัมผัสทะเลหมอกยามเช้า

โกโก้ วอลล์เลย์ พือก /

ชื่อร้าน: Cocoa Valley Resort // โทร: 063 791 1619

 Cocoa Valley Resort

04 | กาแฟเกชา หรือเกอชา

จิบโกโก้แล้วก็อยากชวนขึ้นดอยสูงไปจิบกาแฟกันต่อ

กาแฟเป็นพืชเศรษฐกิจที่ทำให้คนกับป่าอยู่ร่วมกันได้อย่างยั่งยืน เพราะกาแฟจะเติบโตได้ดีภายใต้ร่มเงาของไม้ใหญ่ การปลูกกาแฟจึงเป็นการปลูกป่าไปโดยปริยาย คุณเคเลบ จอร์แดน ชาวอเมริกันที่เติบโตบนดอยมณีพฤกษ์ และมีความสนใจอยากพัฒนากาแฟให้เป็นพืชเศรษฐกิจประจำชุมชน จึงริเริ่มทดลองปลูกกาแฟหลายชนิดจนกระทั่งค้นพบสายพันธุ์ที่มีรสชาติดี และเหมาะแก่การเติบโตบนดอยแห่งนี้ จากนั้นได้ก่อตั้งโรงคั่วและถ่ายทอดความรู้ด้านกาแฟให้กับชาวบ้าน รวมถึงเปิดพื้นที่ให้ชาวบ้านได้ลองชิมกาแฟเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ซึ่งคุณวิชัย กำเนิดมงคล ก็เป็นหนึ่งในชาวม้งแห่งบ้านมณีพฤกษ์ที่หลงเสน่ห์ของกาแฟและทุ่งมกอย่างจริงจัง



กาแฟเกชาเป็นเมนูกาแฟดริปของร้าน **กาแฟเดอม้ง** คิดสูตรโดยคุณวิชัย ชายผู้เดินทางกลับมาบ้านเกิดเพื่อทำสวนกาแฟและสร้างแบรนด์กาแฟ ด้วยความตั้งใจอยากเปลี่ยนภูเขาหัวโล้นบนดอยมณีพฤกษ์ให้กลายเป็นป่ากาแฟแบบไบโอชีวภาพปราศจากสารเคมี

จุดเด่นของเกชาคือรสอ่อนหวานคล้าย ส้มสายน้ำผึ้งและมีกลิ่นหอมอ่อนๆ ของผลไม้ จึงเป็นกาแฟที่ดื่มง่ายไม่เข้มข้นจนเกินไป จัดว่าเป็นกาแฟที่มีราคาสูงเป็นอันดับต้นๆ ของโลก โดย พ.ศ. 2564 เป็นปีแรกที่คุณวิชัยส่งเกชาเข้าประกวดในงาน Thai Specialty Coffee Awards และได้รางวัลชนะเลิศในการประกวดประเภท Natural Process นับเป็นความสำเร็จอีกก้าวของแบรนด์กาแฟท้องถิ่นที่นาจับตามอง

ไม่ได้มีแค่กาแฟเท่านั้นที่เป็นของดีประจำบ้านมณีพฤกษ์ เพราะที่นี่มี **ดอยผาผึ้ง** เป็นจุดชมวิวกว้างทัศน์และเส้นทางเดินป่าที่สวยงามเงียบสงบ อีกทั้งยังมีดอกพญาเสือโคร่งผลิบานในฤดูหนาวด้วย เหมาะอย่างยิ่งแก่การมาชาร์จแบตเตอรี่พลังให้กาแฟอุ่นๆ และธรรมชาติแสนอุดมสมบูรณ์ช่วยปลอบประโลมใจ

กาแฟเกชา /

ชื่อร้าน: กาแฟเดอม้ง // โทร: 063 562 6696

 Coffee De Hmong กาแฟเดอม้ง



ของฝากน่าซื้อจากจังหวัดน่านคือ **มะไฟจีนอบน้ำผึ้ง** ผลผลิตจาก **กลุ่มวิสาหกิจชุมชนน่านมอลต์** ที่นำผลไม้ประจำท้องถิ่นมาแปรรูปด้วยกรรมวิธีที่สืบทอดสูตรมาจากบรรพบุรุษชาวจีน โดยนำมะไฟจีนมาผ่าน 3 กรรมวิธีหลัก ได้แก่ เชื่อม อบน้ำผึ้ง และตากแห้ง จนได้ออกมาเป็นของกินเล่นที่รสชาติหวานหอมผสมความเปรี้ยวสดชื่น อร่อยชุ่มคอ ทั้งยังมีสรรพคุณช่วยขับลม บรรเทาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ จึงได้รับความนิยมทั้งในหมู่คนไทยและชาวต่างชาติ

บางปีทางกลุ่มวิสาหกิจชุมชนน่านมอลต์ขายมะไฟจีนอบแห้งได้มากถึง 1,000-2,000 กิโลกรัมเลยทีเดียว เป็นการสร้างงานสร้างรายได้ให้กับชาวบ้านในชุมชนตั้งแต่ต้นน้ำยันปลายน้ำ ไม่ว่าจะเป็นเกษตรกรที่ปลูกมะไฟจีน แรงงานที่มาจับจ้างบีบเม็ดทั้ง และกลุ่มวิสาหกิจชุมชนที่ทำการแปรรูปส่งขาย ทั้งยังเป็นผลิตภัณฑ์ที่ส่งเสริมให้นักท่องเที่ยวรู้จักผลไม้ประจำท้องถิ่นของเมืองน่านอีกด้วย

05 | มะไฟจีนอบน้ำผึ้ง

มะไฟจีนอบน้ำผึ้ง /

ชื่อร้าน: วิสาหกิจชุมชนน่านมอลต์ // โทร: 085 709 5350

 Nan Malt

SUKHO- THAI

สุโขทัย

ราชธานีเก่าอันรุ่มรวยด้วยเรื่องราวทางประวัติศาสตร์และมรดกทางวัฒนธรรม อีกทั้งยังเป็นพื้นที่แห่งความอุดมสมบูรณ์ที่ปลูกอะไรก็ออกงามและมีแม่น้ำยมเป็นแหล่งอาหารสำคัญ เมล็ดจากปลาแม่น้ำจึงเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมอาหารประจำท้องถิ่นที่ขาดไม่ได้ และที่น่าสนใจคือการขยายแนวคิดเรื่องการอยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างยั่งยืนด้วยการตั้งโครงการเกษตรอินทรีย์ขึ้นในพื้นที่สนามบิน รวมถึงบรรดาร้านรวงของลูกหลานชาวสุโขทัยรุ่นใหม่ที่กำลังขยับปรับเปลี่ยนเมืองไปข้างหน้าให้ร่วมสมัยแบบไม่ละทิ้งรากฐานเดิมของความเป็นเมืองรุ่งอรุณแห่งความสุข

สอบถามข้อมูลการท่องเที่ยว

ททท. สำนักงานสุโขทัย
โทร. 055 616 228 และ 055 616 229
📍 TAT Sukhothai-Kamphaeng Phet



SUKHO- THAI



01 | สัมตำผักน้ำ



รู้หรือไม่ว่าในพื้นที่สนามบิณสุโขทัยมีโครงการเกษตรอินทรีย์ กว่า 600 ไร่ที่ปลูกผักผลไม้ปลอดสารพิษ เลี้ยงสัตว์ด้วยวิถีธรรมชาติ และเป็นแหล่งเรียนรู้เรื่องการทำเกษตรอินทรีย์ประจำชุมชน ที่มีเด็กตั้งแต่วัยอนุบาลไปจนถึงผู้ใหญ่เข้ามามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ เป็นการส่งต่อองค์ความรู้สู่ชุมชนเพื่อเผยแพร่วัฒนธรรมอาหารปลอดภัยและดีต่อสุขภาพไปในวงกว้าง นอกจากนี้ทางโครงการยังรับซื้อผลผลิตของเกษตรกรท้องถิ่นที่ทำเกษตรอินทรีย์มาช่วยขาย เป็นการกระจายรายได้สู่ชุมชนอีกช่องทางหนึ่งด้วย

ผลผลิตจากโครงการจะถูกนำมาปรุงเป็นอาหารในร้าน **ครัวสุขโข** ซึ่งมีเมนูเด็ดอย่าง **สัมตำผักน้ำ** รสชาติออกเปรี้ยวหวานกลมกล่อมไม่เผ็ดจัดจ้าน เพราะเป็นเมนูอาหารที่คิดขึ้นมาเพื่อดึงดูดใจให้เด็ก ๆ กินผักได้อร่อยขึ้นโดยวัตถุดิบต่างๆ ที่นำมาใช้ปรุงอาหารเพื่อสุขภาพภายในร้าน ล้วนเป็นผลผลิตจากโครงการเกษตรอินทรีย์ของครัวสุขโข ซึ่งตั้งอยู่ในพื้นที่สนามบิณสุโขทัย จึงมั่นใจได้ในความสด สะอาด ปลอดภัย กินแล้วดีต่อสุขภาพแน่นอน

ส่วนผักน้ำหรือวอเตอร์เครสนั้นได้ชื่อว่าเป็นผักขวัญใจคนรักสุขภาพ เพราะมีคุณค่าทางโภชนาการสูงและหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นกรดอะมิโน แคลเซียม วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินอี ธาตุเหล็ก แมงกานีส และกากใยอาหาร อีกทั้งยังมีงานวิจัยที่เผยว่าผักชนิดนี้สามารถต้านมะเร็งได้ เมื่อนำมาปรุงกับมะเขือเทศ ถั่วฝักยาว และโรยหน้าด้วยลิ้นจี่ จึงทำให้สัมตำผักน้ำจานนี้อุดมไปด้วยสารอาหารที่ดีต่อร่างกายแถมยังกินอร่อยด้วย

สัมตำผักน้ำ /

ชื่อร้าน: ครัวสุขโข // โทร: 055 647 290

📍 โครงการเกษตรอินทรีย์และครัวสุขโข สนามบิณสุโขทัย



02 | ปลาหมึกพระร่วง

ร้านอาหารถัดมาที่อยากแนะนำคือ **ครัวศรีษณาลัย เฮอริเทจ** ตั้งอยู่ในบริเวณเดียวกับรีสอร์ทและศูนย์อนุรักษ์ผ้าไทย สถานที่แห่งนี้ต้องการอนุรักษ์วัฒนธรรมพื้นถิ่นดั้งเดิมและประวัติศาสตร์ของสุโขทัยไว้ให้มากที่สุด จึงพยายามคัดค้นเมนูที่ใช้วัตถุดิบท้องถิ่นอย่างปลาข้าวที่พบมากในแม่น้ำยมมาประกอบอาหาร และสร้างเรื่องราวให้เชื่อมโยงกับพระร่วงผู้เป็นตำนานคู่มืองสุโขทัย จนได้ออกมาเป็นเมนู **ปลาหมึกพระร่วง**

ครัวศรีษณาลัยอยู่ไม่ไกลจากแก่งหลวง ค้นหามรดกชาติในแม่น้ำยมที่เป็นส่วนหนึ่งของอุทยานประวัติศาสตร์ศรีษณาลัย ซึ่งมีพงศาวดารและตำนานพื้นเมืองที่เล่าขานสืบต่อกันมาเกี่ยวกับพระร่วงว่าท่านลงไปอาบน้ำในแก่งหลวงแล้วไม่ปรากฏกายขึ้นมาอีกเลย และบางตำนานก็เสริมแต่งเรื่องราวเพิ่มเติมว่าท่านดำน้ำลงไปหามารดาที่เป็นนางอยู่ในเมืองบาดาล ครัวศรีษณาลัยจึงนำตำนานนี้มาสร้างสรรค์เป็นเมนูอาหารที่น่าสนใจและทำให้คนกินได้เรียนรู้ประวัติศาสตร์ของเมืองสุโขทัยควบคู่ไปด้วยในตัว

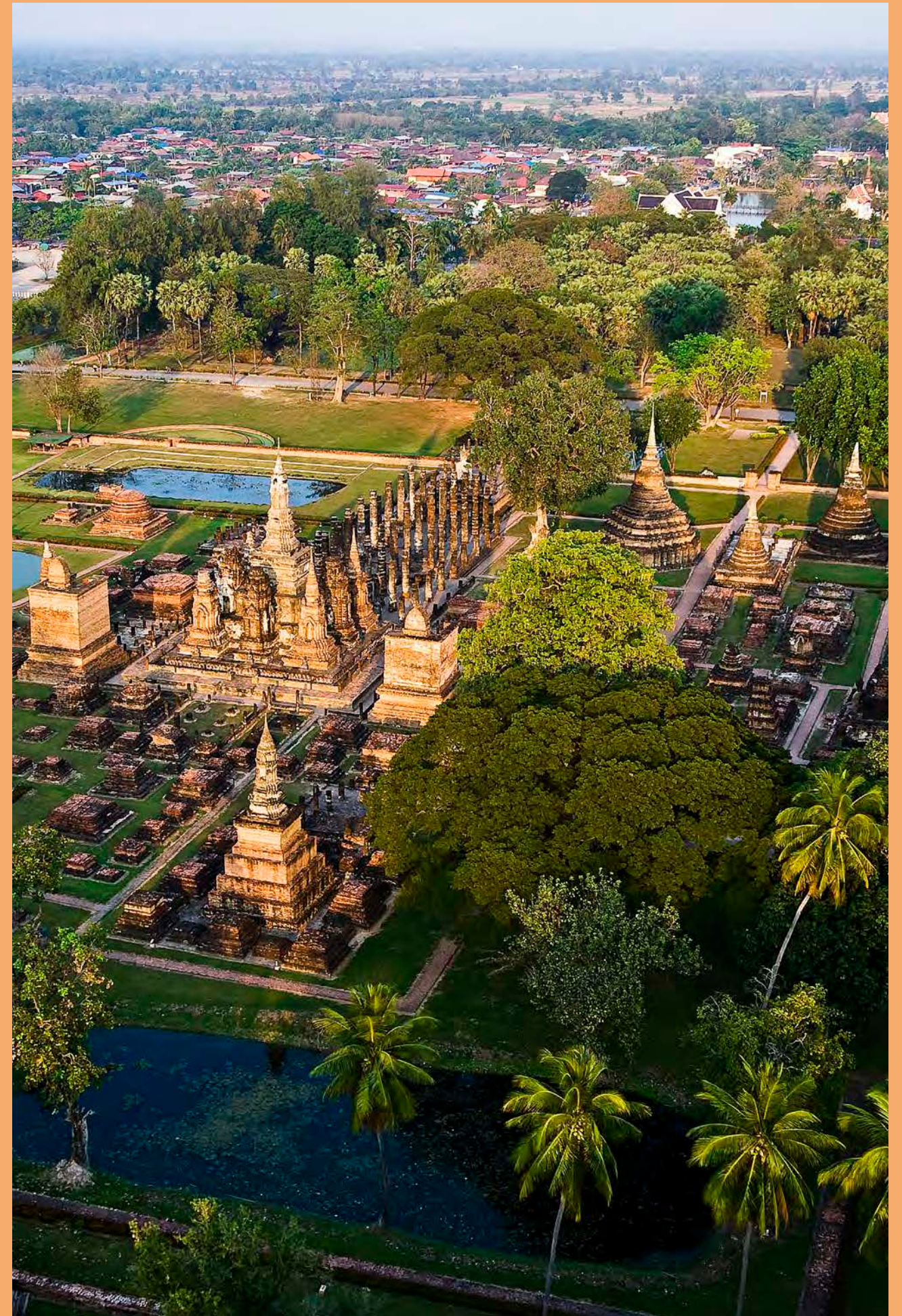
อีกสถานที่หนึ่งที่คนรักประวัติศาสตร์ต้องไปเยือนคือ **อุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัย** มรดกโลกทางวัฒนธรรมที่เป็นแหล่งรวมโบราณสถานอันทรงคุณค่าเกือบ 200 แห่ง อีซูทุกก่อนล้วนเต็มไปด้วยเรื่องราวที่บอกเล่าความรุ่งเรืองในอดีตของอาณาจักรสุโขทัยที่เคยเป็นราชธานีเก่าได้เป็นอย่างดี



ปลาหมึกพระร่วง /

ชื่อร้าน: ศรีษณาลัยเฮอริเทจ // โทร: 055 615 423

 Sisatchanalai Heritage ศรีษณาลัยเฮอริเทจ





03 | เค้กข้าวหอมนิล

เค้กข้าวหอมนิล /

ชื่อร้าน: สุขเสมอ Coffee and Bakery House //

โทร: 086 449 4498, 091 446 2945

f สุขเสมอ Coffee and Bakery House

‘ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว’ คือข้อความบนศิลาจารึกพ่อขุนรามคำแหง ที่บอกเล่าถึงความอุดมสมบูรณ์ของเมืองสุโขทัย อาณาจักรเก่าแก่ที่เคยรุ่งเรืองเมื่อครั้งอดีต เมื่อต้องการทำขนมที่สื่อสารถึงแก่นความเป็นสุโขทัยให้ถูกปากคนรุ่นใหม่ร้าน **สุขเสมอ** จึงหยิบเอาข้าวหอมนิลอินทรีย์ซึ่งปลูกในสุโขทัยมาสร้างสรรค์เป็น **เค้กข้าวหอมนิล** ที่ทั้งอร่อยและสวยงามลงตัว ข้าวชนิดนี้เป็นผลิตภัณฑ์จากเครือข่ายข้าวหอมนิลอินทรีย์ที่ก่อตั้งโดยกลุ่มเกษตรกรท้องถิ่น ซึ่งจะทำออกมาสองรูปแบบ ได้แก่ คัพเค้กมวงคลอบล และเค้กศรีนิลสังคโลก ซึ่งทำขึ้นอย่างพิถีพิถันใส่ใจทุกรายละเอียด

คัพเค้กมวงคลอบลได้แรงบันดาลใจมาจากดอกบัวหลวง ดอกไม้ประจำจังหวัดสุโขทัยที่คนนิยมใช้ไหว้พระ สื่อถึงวัฒนธรรมท้องถิ่นดั้งเดิมของสุโขทัยที่มีความเกี่ยวพันอย่างแนบแน่นกับพุทธศาสนา ส่วนลวดลายปลากาที่ถอดแบบมาจากเครื่องสังคโลกโบราณ ก็เป็นอัตลักษณ์อันโดดเด่นที่เห็นแล้วรับรู้ได้ทันทีว่านี่คือศิลปะแบบสุโขทัย นอกจากข้าวหอมนิลแล้ว ทางร้านสุขเสมอยังนำผลผลิตทางการเกษตรอีกหลายชนิดมาดัดแปลงเป็นขนมและเครื่องดื่ม เช่น ลูกตาล มะยงชิด เพื่อสนับสนุนให้เกษตรกรท้องถิ่นในละแวกชุมชนมีรายได้เพิ่มขึ้น เป็นการเติบโตไปพร้อมกับชุมชน โดยนำของดีสุโขทัยมาตีความใหม่ให้ร่วมสมัยและช่วยเพิ่มมูลค่าผลผลิตทางการเกษตร

04 | ข้าวบือซูหมุย่าง

ร้านต่อมาที่น่าไปเยือนคือ **Rush Lush Craft Cafe** คาเฟ่เล็กๆ ในอำเภอเมืองสุโขทัยแห่งนี้เสิร์ฟอาหารบนความเชื่อว่าอาหารอร่อยไม่ใช่แค่เรื่องของรสชาติ แต่ยังเต็มไปด้วยเรื่องราวเบื้องหลังที่เราควรเรียนรู้และให้ความเคารพต่อผู้ที่ผลิตวัตถุดิบอาหารเหล่านั้น

เมนูนำลิ้มลองคือ **ข้าวบือซูหมุย่าง** รังสรรค์ขึ้นจากข้าวดอยปกากะญอ นำมาคลุกเคล้าซอสเพลโต้ ทำจากโหระพาที่ปลูกเองข้างบ้านแบบอินทรีย์ เสิร์ฟคู่กับหมูหมักน้ำผึ้งจากป่าของชาวปกากะญอ เสริมรสด้วยหัวหอมสมุนไพรที่เรียกกันว่าซุสดอย ปลาป่นสุโขทัย ปลาเค็มประมงพื้นบ้านชุมพร และดอกเกลือธรรมชาติจากบางบำหรุ ได้ออกมาเป็นความนิวที่มีเอกลักษณ์และเรื่องราวของชุมชนทั่วไทยแทรกซึมอยู่ในทุกอนุ เป็นการส่งเสริมให้คนกินอาหารอย่างเข้าใจรากฐานของวัตถุดิบมากยิ่งขึ้น

รัตน์และเน็คผู้เป็นเจ้าของร้านใช้เวลาไปกับการลงพื้นที่ทำงานชุมชนหลายแห่ง พวกเขาจึงค้นพบวัตถุดิบน่าสนใจมากมายที่อยากหยิบยกมานำเสนอ และถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นของผู้คนที่ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับป่าอย่างยั่งยืน โดยนำวัตถุดิบเหล่านั้นมาสร้างสรรค์เป็นเมนูที่เข้าใจง่าย ทว่าอัดแน่นไปด้วยรายละเอียดอย่างเช่นขมิ้นปิ้งจากยีสต์ธรรมชาติที่ไม่ใช้วัตถุปรุงแต่งกันเสียและเพิ่มความอร่อยด้วยวัตถุดิบปลอดภัยจากชุมชนท้องถิ่น นอกจากนี้ในเล่มเมนูและสิ่งของที่นำมาตกแต่งร้านยังทำหน้าที่สื่อสารถึงวิถีชีวิตการอยู่ร่วมกับป่าเพื่อให้นักชิมทั้งหลายเห็นคุณค่าของป่าซึ่งเป็ต้นกำเนิดแห่งชีวิตมากขึ้นด้วย



ข้าวบือซูหมุย่าง /

ชื่อร้าน: Rush Lush Craft Cafe //

โทร: 086 735 8135

f Rush Lush Craft Cafe รัตน์ รัตน์ คราฟท์ คาเฟ่สุโขทัย

05 | ข้าวเป็บฟิวชั้น



ข้าวเป็บฟิวชั้น /

ชื่อร้าน: ข้าวเป็บล้มยักษ์ // โทร: 088 495 7738

📍 โฮมสเตย์บ้านนาต้นจั่น จังหวัดสุโขทัย

หากต้องการเที่ยวร่างกายและจิตใจตามวิถีธรรมชาติ ขอแนะนำให้ไปที่ **โฮมสเตย์บ้านนาต้นจั่น** สถานที่ที่จะทำให้คุณรื่นรมย์ไปกับการใช้ชีวิตให้ช้าลง สavor สิ่งรอบตัวผ่านมุมมองใหม่ด้วยการปั่นจักรยานชมทุ่ง จิบกาแฟ กระบอไม้ไผ่ท่ามกลางสายหมอกยามเช้า กินอาหารตามฤดูกาลที่ดีต่อสุขภาพ เรียนรู้ การทอผ้าและหัตถกรรมต่าง ๆ รวมถึงทดลองทำข้าวเป็บที่เป็นอาหารประจำท้องถิ่นของจังหวัดสุโขทัย ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงวัฒนธรรมการแปรรูปอาหาร

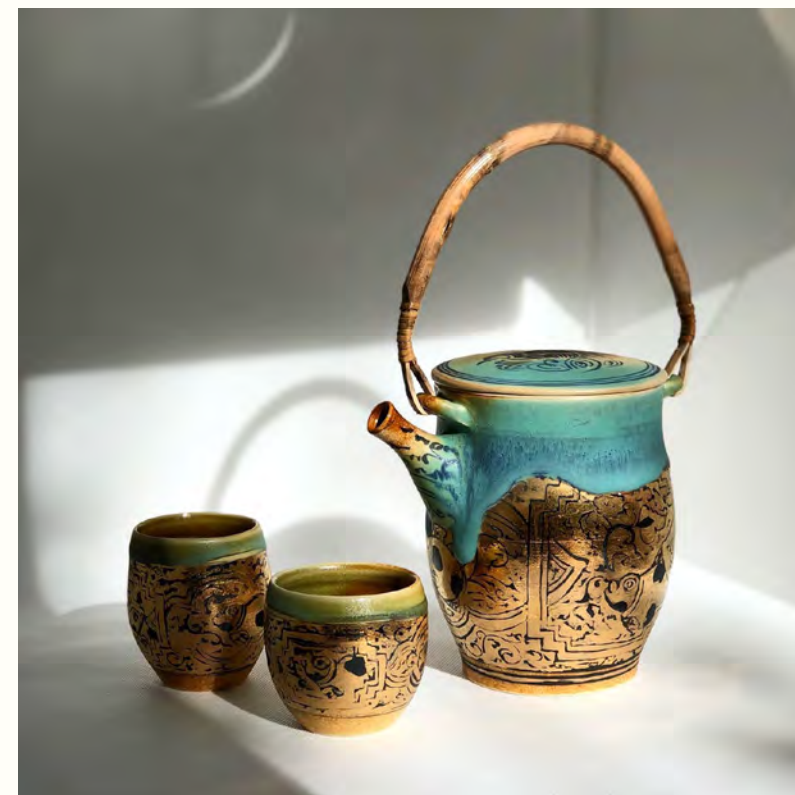
ที่สำคัญคืออย่าลืมแวะชิม **ข้าวเป็บฟิวชั้น** อาหารประจำร้านข้าวเป็บล้มยักษ์ ที่ตั้งอยู่ในศูนย์บริการนักท่องเที่ยว โดยสูตรข้าวเป็บของทางร้านจะมีทั้งแบบต้นตำรับสำหรับคนที่ต้องการสัมผัสรสชาติแบบสุโขทัยแท้ และเสริมด้วยเมนูฟิวชั้นหลายรายการที่ดัดแปลงให้เข้ากับยุคสมัย เช่น ข้าวเป็บอินเลิฟที่เสิร์ฟพร้อมไข่ดาวรูปหัวใจ ข้าวเป็บแห้งหมูแดง ข้าวเป็บแห้งลุยสว่น ข้าวเป็บแห้งชุบเปอร์ ข้าวเป็บต้มยำรวมเครื่องไทย ข้าวเป็บทะเลน้ำข้น และข้าวเป็บสุกี้แห้ง

06 | โมทนาเซรามิก

ร้านของฝากที่ควรแวะเป็นอย่างยิ่งคือ **โมทนาเซรามิก** ที่จำหน่ายทั้งของตกแต่งบ้านของสะสม และของใช้ภายในครัวเรือน โดยบางชิ้นเป็นงานศิลปะที่มีเพียงชิ้นเดียวในโลกไม่ทำซ้ำนอกจากเปิดพื้นที่ให้นักท่องเที่ยวมาเลือกซื้อของที่ระลึกติดมือกลับบ้านแล้วทางสตูดิโอยังมีเวิร์กช็อปประยະสน์สำหรับนักท่องเที่ยวที่ต้องการเปิดประสบการณ์ด้านวัฒนธรรมเครื่องปั้นดินเผาของสุโขทัยให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น หรือหากมีใจรักในงานเซรามิกอย่างจริงจังและอยากเรียนรู้ ก็มีเวิร์กช็อป 5 วันที่สอนเทคนิคทุกขั้นตอนอย่างละเอียด ตั้งแต่การเตรียมดินไปจนถึงการเผาให้ได้ออกมาเป็นชิ้นงานพร้อมใช้

ความตั้งใจอยากรักษาศิลปะเครื่องเคลือบดินเผาของสุโขทัยไว้ไม่ให้สูญหายไปตามกาลเวลา เป็นเหตุผลสำคัญที่ทำให้ครอบครัวบุญคงก่อตั้งโมทนาเซรามิกขึ้นใน พ.ศ. 2542 ชิ้นงานของสตูดิโอแห่งนี้ส่วนใหญ่เป็นของใช้ที่มีความเรียบง่ายร่วมสมัย แต่ขณะเดียวกันก็มีรายละเอียดบางอย่างที่สื่อถึงอัตลักษณ์ของเครื่องสังคโลกสุโขทัย เช่น การนำบางส่วนของลวดลายดั้งเดิมมาตีความใหม่ในแบบฉบับของศิลปิน หรือผสมผสานสังคโลกเข้ากับทองในรูปแบบที่เป็นเอกลักษณ์ของโมทนา

สินค้าของโมทนาเซรามิกเป็นงานสโตนแวร์เคลือบธรรมชาติและเผาด้วยอุณหภูมิเหมาะสมจึงปลอดภัยใช้ใส่อาหารได้โดยไม่มีโลหะหนักตกค้าง ซึ่งก็มีคาเฟ่ชนมไทยในสุโขทัยอย่างบ้านมยุราที่นำผลิตภัณฑ์ของโมทนาไปใช้จัดเสิร์ฟชุดชาคู่กับขนม ด้วยแนวคิดที่อยากสืบสานให้งานหัตถกรรมชุมชนได้ถูกใช้งานจริง เป็นการรวมศิลปะสองแขนงคืออาหารและงานเซรามิกเข้าด้วยกัน เพื่อถ่ายทอดเสน่ห์ของสุโขทัยในรูปแบบที่ตราตรึงใจและชวนให้กลับมาเยือนซ้ำ



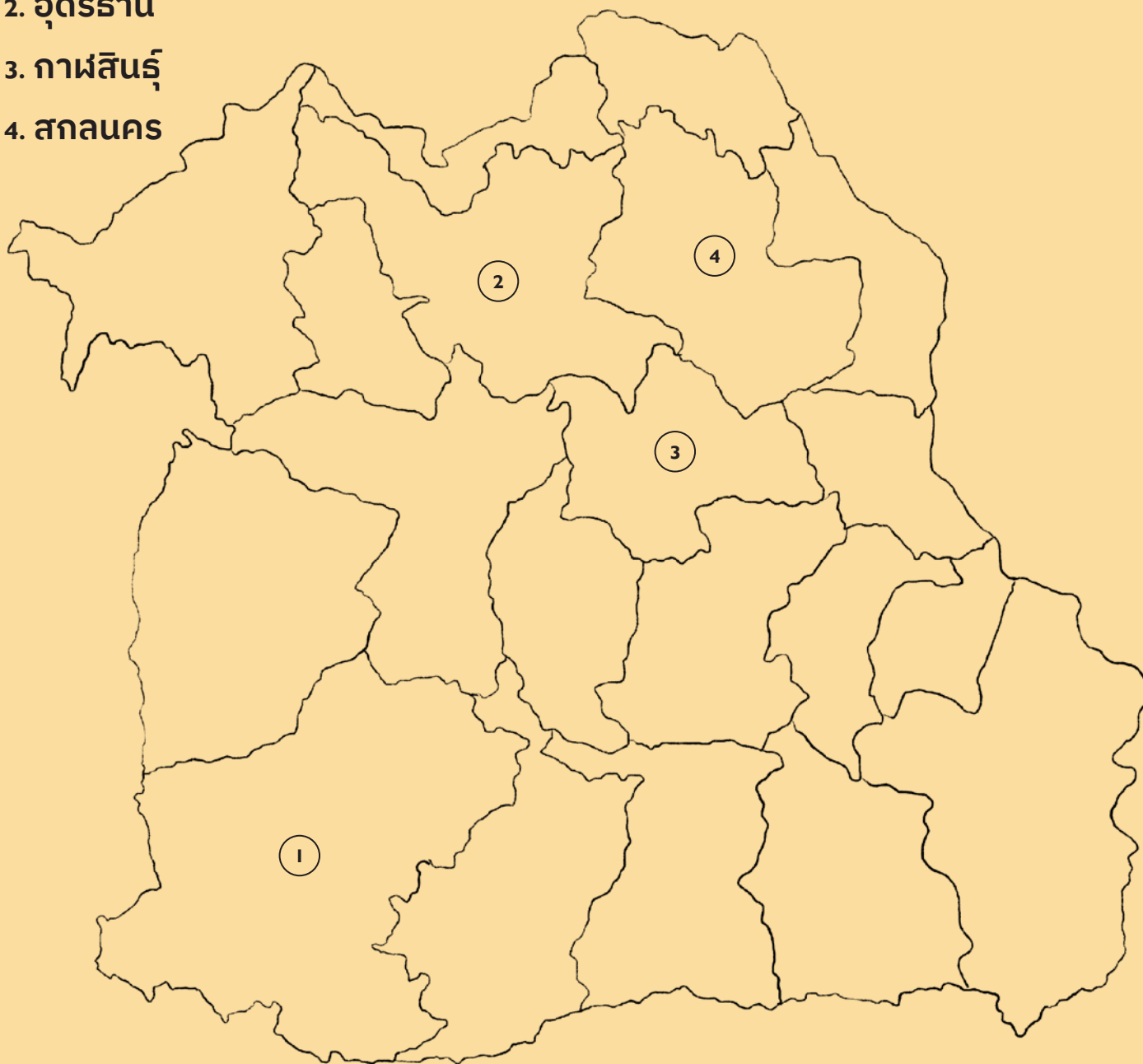
โมทนาเซรามิก /

ชื่อร้าน: โมทนาเซรามิก // โทร: 094 714 6145

📍 Mothana ceramic

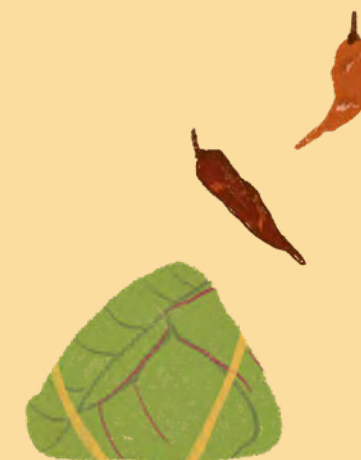
ภาคอีสาน

1. นครราชสีมา
2. อุตรธานี
3. กาฬสินธุ์
4. สกลนคร



หลงแบบม่วนๆ ความแซ่บคักๆ ที่ต้องไปเยือน

พูดถึงอาหารอีสาน หลายคนคงนึกถึงความจัดจ้านเข้มข้นและเครื่องปรุงหลักที่ขาดไม่ได้ อย่างน้ำปลาร้า อีกทั้งยังมีส่วนผสมของพืชผักพื้นบ้านตามฤดูกาลหลากชนิดที่ให้กลิ่นและรสชาติเป็นเอกลักษณ์ หากลองสังเกตดูให้ดีจะพบว่าอาหารอีสานไม่นิยมใส่กะทิและมักเป็นเมนูที่มีน้ำขลุกขลิก เหมาะแก่การกินคู่กับข้าวเหนียว อาหารท้องถิ่นสุดแซ่บเหล่านี้มีความเกี่ยวพันกับวิถีชีวิตดั้งเดิมอย่างเหนียวแน่นและได้รับการพัฒนาต่อยอดสืบเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน อย่างเช่นความนิยมในการลัมว่วเวลาว่างงานบุญ งานประเพณีต่างๆ ประกอบกับภูมิประเทศที่เหมาะสม ก็ทำให้ผลิตภัณฑ์เนื้อโคขุนของอีสานถูกพัฒนาจนโดดเด่นกว่าภูมิภาคไหนๆ กลายเป็นเมนูเด็ดห้ามพลาดหากมีโอกาสได้มาเยือน



NAKHON RATCHASIMA

นครราชสีมา

ศูนย์กลางการคมนาคมของภาคอีสานที่มีแหล่งท่องเที่ยวอดนิยมนานหลายแห่ง เนื่องจากเป็นเมืองหน้าด่านที่เปิดรับนักท่องเที่ยวจำนวนมากในแต่ละปี ทำให้ได้ชื่อว่าเป็นประตูอีสาน อาหารท้องถิ่นโคราชจึงได้รับการพัฒนาให้น่าดึงดูดใจและมีการคิดค้นเมนูแปลกใหม่ขึ้นมาเป็นสีสันมากมาย จัดว่าเป็นเมืองแห่งโอกาสและความท้าทายที่กำลังขับเคลื่อนไปข้างหน้าโดยคนรุ่นใหม่ในพื้นที่ที่เติบโตมาจากการซึมซับมรดกทางวัฒนธรรม และหยิบแ่งมุมมองบางอย่างที่พวกเขาสนใจมาสร้างสรรค์สิ่งใหม่ในรูปแบบเฉพาะตัว

สอบถามข้อมูลการท่องเที่ยว

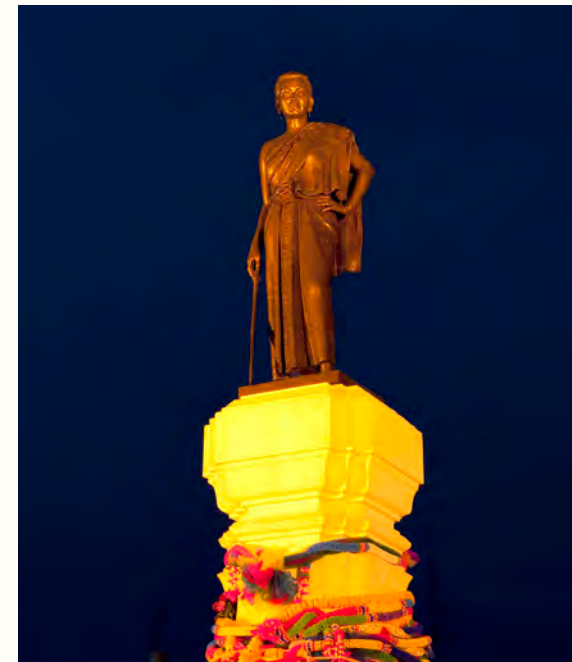
ททท. สำนักงานนครราชสีมา
โทร. 044 213 030 และ 044 213 666
f ททท.สำนักงานนครราชสีมา
TAT Nakhonratchasima



NAKHON RATCHASIMA



01 | คั่วหมีโคราชกุ่มใหญ่



หากมีโอกาสได้มาเยือนนครราชสีมา อาหารขึ้นชื่อประจำท้องถิ่นที่ไม่ควรพลาดคือ ‘คั่วหมีโคราช’ เมนูที่โด่งดังจนกลายเป็นอัตลักษณ์เมืองย่าโมไปแล้ว

ต้นกำเนิดของหมีเหียนนุ่มที่มีความอร่อยเฉพาะตัวนี้ มีที่มาจากภูมิปัญญาท้องถิ่นดั้งเดิมที่ต้องการแปรรูปข้าวเจ้าให้เก็บไว้กินได้นานขึ้น เนื่องจากในอดีตพื้นที่บริเวณนี้ปลูกข้าวเจ้ากันมาก แต่ละชุมชนจึงมีกรรมวิธีในการแปรรูปเป็นสูตรของตนเอง ซึ่งสืบทอดภูมิปัญญาในการแปรรูปข้าวเจ้ามานับร้อยปี

เพื่อเป็นการส่งเสริมธุรกิจชุมชนเก่าแก่และเผยแพร่อาหารท้องถิ่นประจำโคราช **ร้านตำไต่บ้าน E-San** จึงนำหมีเหียนคั่วจากตำบลตะคุ อำเภอบัวชุม มาทำ **คั่วหมีโคราชกุ่มใหญ่** สร้างจุดเด่นโดยการนำวัตถุดิบพรีเมียมอย่างกุ่มแม่น้ำขนาดใหญ่มาตกแต่งให้สวยงามยิ่งขึ้น ประชูรสผัดด้วยสูตรดั้งเดิมที่สืบทอดกันมาในครัวเรือน โดยมีส่วนผสมพิเศษคือปลาสดตากแห้งที่นำไปย่างจนหอมและโขลกละเอียด ก่อนจะนำมาผสมในคั่วหมีเพื่อให้มีกลิ่นหอมเฉพาะตัวแตกต่างจากร้านอื่นทั่วไป

ร้านตำไต่บ้าน E-San ตั้งอยู่ใจกลางอำเภอมือง ไม่ไกลจาก **อนุสาวรีย์ท้าวสุรนารี (ย่าโม)** ศูนย์รวมใจชาวโคราชที่ควรค่าแก่การแวะไปสักการะ หากใครเป็นสายสตรีทฟู้ดที่รักการเดินตลาดนัดเป็นชีวิตจิตใจ ขับรถจากอนุสาวรีย์ท้าวสุรนารีไปประมาณ 8 กิโลเมตรก็จะเจอกับ **ตลาดเซฟวัน** ตลาดนัดกลางคืนที่ใหญ่และคึกคักที่สุดในโซนภาคอีสาน ขายตั้งแต่ของกิน ของใช้ เสื้อผ้า ไปจนถึงสัตว์เลี้ยง และยังมีเวทีใหญ่หรือคอนเสิร์ตคิลปินดังหมื่นเวียนมาจัดงานที่นี่ตลอดทั้งปี



คั่วหมีโคราชกุ่มใหญ่ /

ชื่อร้าน: ตำไต่บ้าน E-San // โทร: 095 610 6599

📍 ตำไต่บ้าน E-San'Korat

02 | ขนมหีบเนื้อวากิวโคราช

นอกจากหมีโคราชที่โด่งดังแล้ว วากิวโคราชก็เป็นอีกหนึ่งวัตถุดิบที่กำลังมาแรงสุดๆ ในเวลานี้

เนื้อโคราชวากิวได้มาจากวัวลูกผสมระหว่างแม่วัวพันธุ์เลือดยุโรปผสมกับน้ำเชื้อวากิวเลือดร้อย Japanese Black ซึ่งเกิดจากโครงการวิจัยและพัฒนาของ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จากนั้นเมื่อเกษตรกรนำมาเพาะเลี้ยง



จึงมีการรวมกลุ่มกันเป็นวิสาหกิจชุมชนเพื่อแลกเปลี่ยนองค์ความรู้และช่วยเหลือเกื้อกูลกัน โดยปัจจุบันการจำหน่ายวากิวโคราชทำให้เกษตรกรมีรายได้เพิ่มมากขึ้น 2-3 เท่า วากิวโคราชจึงเป็นทั้งความอร่อยและสินค้าประจำท้องถิ่นที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตเกษตรกรอีสานได้อย่างเป็นรูปธรรม

หากอยากลองชิมเนื้อแสนอร่อยสามารถแวะไปที่ร้าน **วากิวโคราช** ร้านอาหารที่ดำเนินกิจการโดยประธานวิสาหกิจชุมชนโคเนื้อวากิวโคราชอำเภอสูงเนิน ก่อตั้งขึ้นมาเพื่อเผยแพร่เนื้อวากิวโคราชให้เป็นที่รู้จักในวงกว้างยิ่งขึ้นและตั้งใจอยากพัฒนาโมเดลธุรกิจเพื่อเป็นต้นแบบให้สมาชิกในวิสาหกิจชุมชนสามารถนำไปปรับใช้ได้ อีกทั้งยังเป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้ชาวบ้านเห็นว่าโคเนื้อวากิวที่พวกเขาเลี้ยงมีมูลค่าและเป็นที่ต้องการของตลาดมากแค่ไหน

ภายในร้านขายทั้งวัตถุดิบเนื้อแช่แข็งและอาหารปรุงสดใหม่ที่หลากหลาย หนึ่งในนั้นก็คือเมนู **ขนมหีบเนื้อวากิวโคราช** ที่นอกจากจะแปลกใหม่น่าลองแล้ว ยังเป็นแบบอย่างที่ดีของการพัฒนาสูตรอาหารขึ้นมาเพื่อใช้วัตถุดิบเนื้อทุกส่วนอย่างคุ้มค่าไม่เหลือเศษที่ตัดแต่งทิ้ง ขั้นตอนการหมักเนื้อจะผสมไขมันลงไปเพิ่มความหอมนุ่มนวลของรสชาติ แต่ไม่ใช่เครื่องปรุงกลิ่นแรง เพราะต้องการชูกลิ่นและรสชาติธรรมชาติของเนื้อวากิวที่มีความหอมโดดเด่นเป็นเอกลักษณ์ ก่อนเสิร์ฟจะโรยหน้าด้วยมันเนื้อเจียวผสมกระเทียมเพิ่มความหอมและรสสัมผัสไปอีกชั้น

อิ่มท้องแล้วก็ไปชิลกันต่อที่ **เขายายเที่ยง** อำเภอสีคิ้ว แหล่งท่องเที่ยวสำหรับคนรักธรรมชาติที่มีจุดเช็คอินยอดฮิตอย่างกังหันลมผลิตไฟฟ้าและทัศนียภาพอันสวยงามของเขื่อนลำตะคอง ซึ่งสามารถเช่าจักรยานมาปั่นเล่นรับลมชมวิวดได้ด้วย

ขนมหีบเนื้อวากิวโคราช /

ชื่อร้าน: วากิวโคราช // โทร: 084 246 9523

 วากิวโคราช



03 | ข้าวปั้น ยำโม

ข้าวปั้นยำโม /

ชื่อร้าน: กลางป่าโฮมเมด // โทร: 089 000 1993

 กลางป่า - Homemade



จุดหมายปลายทางถัดมาคือ **สวนซ่อนศิลป์** อำเภอปากช่อง เดิมทีเคยเป็นไร่ข้าวโพดมาก่อน แต่ด้วยความตั้งใจอยากพลิกฟื้นคืนความอุดมสมบูรณ์ให้กับผืนดินอีกครั้ง ลุงน้อยกับป้าเล็กจึงริเริ่มปลูกต้นไม้และเฝ้าดูแลด้วยความใส่ใจหลายสิบปี จนในที่สุดผลลัพธ์ของความพยายามก็งอกงามกลายเป็นสวนป่าร่มรื่นที่รายล้อมด้วยความเขียวขจีและงานศิลปะที่สร้างแรงบันดาลใจ อีกทั้งยังมีมุมปลูกพืชผักกินได้ เลี้ยงเป็ด เลี้ยงไก่ เพื่อนำวัตถุดิบอย่างผักปลอดสารพิษและไข่อออร์แกนิกมาปรุงอาหารพื้นบ้านตามตำรับที่สืบทอดกันมาจากรุ่นสู่รุ่น โดยจัดเสิร์ฟอยู่ที่ร้าน **กลางป่าโฮมเมด** ภายในสวนซ่อนศิลป์

เมนูแนะนำประจำร้านคือ **ข้าวปั้นยำโม** อาหารกินเล่นกรอบนอกนุ่มใน ปรุงโดยนำข้าวหอมมะลิไปคลุกเคล้ากับพริกแกงตำสูตรท้องถิ่นโคราช ปั่นเป็นก้อนและนำไปทอดไฟอ่อนให้เหลืองกรอบ เสิร์ฟเคียงกับผักและพริกสดช่วยตัดเลี่ยน

ข้าวปั้นยำโมเกิดขึ้นจากแนวคิดการถนอมอาหารของผู้เฒ่าผู้แก่สมัยก่อน ด้วยการนำข้าวที่กินเหลือไปคลุกกรวมกับเครื่องแกงแล้วดัดแปลงเป็นเมนูใหม่ กลายเป็นความอร่อยที่อดแน่นไปด้วยเรื่องราวและกลิ่นอายสไตล์โคราช

04 |

ชั้นโถกอีสาน ไอศกรีม

อีกร้านหนึ่งในอำเภอปากช่องที่ไม่ควรพลาด คือ **บาร์ไอติม เขาใหญ่** ร้านไอศกรีมสุดสร้างสรรค์ที่คุณกัยเจ้าของร้านศึกษาหาความรู้ด้านไอศกรีมจากทั้งในและต่างประเทศ เพื่อนำความรู้มาพัฒนาไอศกรีมรูปแบบแปลกใหม่เฉพาะตัว โดยเน้นไอศกรีมที่สื่อสารถึงมรดกทางวัฒนธรรมของอาหารท้องถิ่นไทย

ด้วยความที่เกิตและเติบโตในจังหวัดนครราชสีมา คุณกัยจึงพยายามคิดค้นเมนูที่เชื่อมโยงกับภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นอีสาน เพื่อสร้างจุดแตกต่างและถ่ายทอดวัฒนธรรมอาหารพื้นถิ่นโคราชให้เข้าถึงคนรุ่นใหม่ได้มากขึ้น เมนูที่น่าสนใจคือ **ชั้นโถกอีสาน** ที่นำเมนูอาหารพื้นบ้านยอดนิยมมาดัดแปลงเป็นชุดไอศกรีมที่ประกอบไปด้วยไอศกรีมหมีโคราช เสิร์ฟพร้อมไอศกรีมตำไทยไข่เค็ม ไอศกรีมลาบ และปิดท้ายด้วยไอศกรีมกะทิสดสูตรพิเศษจากทางร้าน นับเป็นการเปิดประสบการณ์ทางรสชาติที่ทำให้บรรดานักชิมรู้สึกตื่นเต้นตั้งแต่เห็นหน้าตาขนมหวานจานนี้

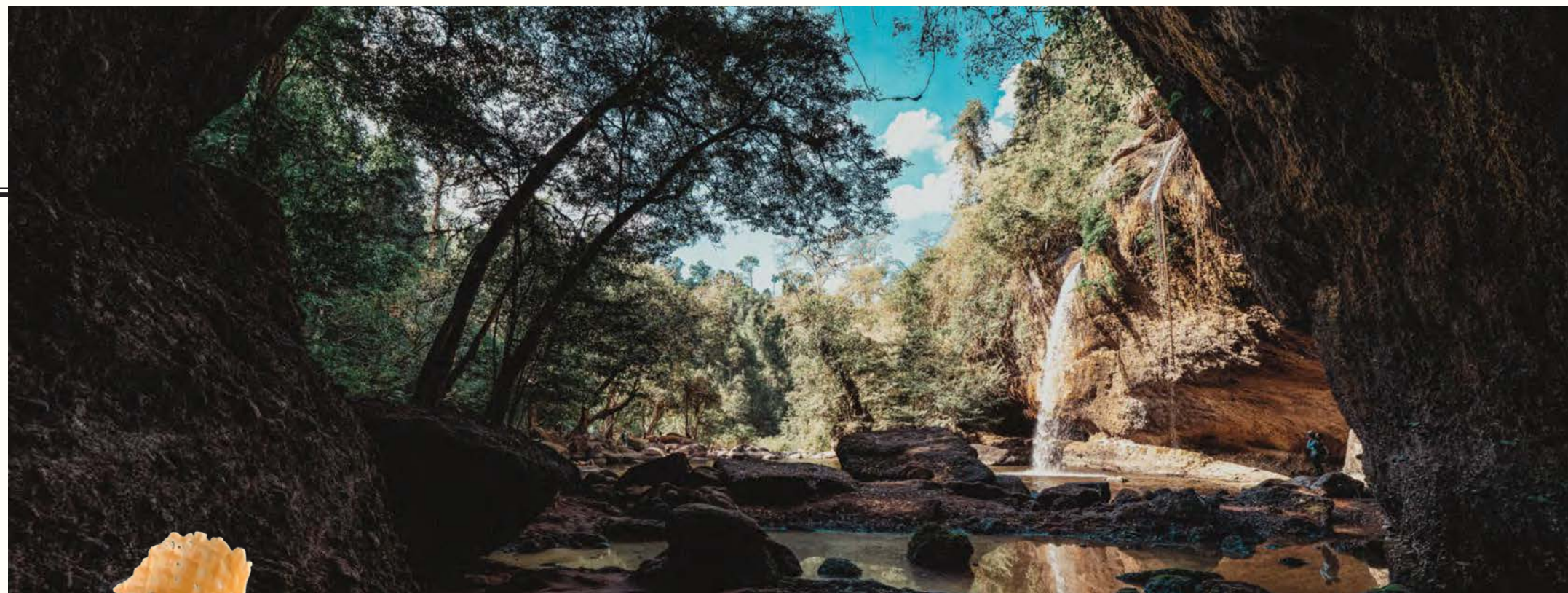
นอกจากนี้ทางร้านยังนำผลไม้พื้นบ้านจากเกษตรกรท้องถิ่นในชุมชนมาพัฒนาสูตรเป็นไอศกรีมที่มีเนื้อสัมผัสพรีเมียมอีกหลายรสชาติ ไม่ว่าจะเป็นมะยมพริกเกลือ มะขามอ่อน จิ้มแจ่ว มะม่วงน้ำปลาหวาน กระท่อนทรงเครื่อง ฯลฯ การเฟลิดเฟลีนไปกับไอศกรีมหลากหลายรสชาติจึงได้ทั้งความอร่อยผ่อนคลายกายใจ และเป็นการช่วยสนับสนุนเกษตรกรท้องถิ่นไปในตัวอีกด้วย



ชั้นโถกอีสานไอศกรีม /

ชื่อร้าน: บาร์ไอติม เขาใหญ่ // โทร: 063 973 5041

บาร์ไอติมปากช่องเขาใหญ่



05 |

น้ำสลัดครีมเมล่อน



มาถึงเขาใหญ่ทั้งที่ยังไงก็ต้องไม่พลาดการแวะไปเที่ยว **อุทยานแห่งชาติเขาใหญ่** อุทยานแห่งชาติแห่งแรกในประเทศไทยที่ครอบคลุมพื้นที่ถึง 4 จังหวัดและประกอบไปด้วยแหล่งท่องเที่ยวมากมายหลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นจุดชมวิว จุดกางเต็นท์ หรือหากมีเวลาไม่มากนักอาจจัดทริปสั้นๆ เข้าไปเที่ยวชมน้ำตกที่สวยงามอย่าง **น้ำตกเหวสุวัต** และเดินทางต่อไปยัง **วังน้ำเขียว** แหล่งโอโซนบริสุทธิ์ที่เต็มไปด้วยสถานที่ท่องเที่ยวเชิงเกษตรน่าสนใจมากมาย

หนึ่งในนั้นคือ **รักจังฟาร์ม** สวนเมล่อนปลอดสารพิษเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ที่เน้นใช้ชีวภัณฑ์แทนสารเคมีในการกำจัดโรคและบำรุงดิน เพื่อรักษาสภาพแวดล้อมของวังน้ำเขียวให้เหมาะแก่การเป็นสถานที่สำหรับการฟื้นฟูร่างกายและจิตใจเต็มรูปแบบ สร้างจุดขายด้านการท่องเที่ยวภายในชุมชนที่มีทั้งอากาศดี อาหารอร่อย และบรรยากาศชวนผ่อนคลาย ให้ผู้คนได้มาพักผ่อนหย่อนใจใกล้ชิดธรรมชาติ

นอกจากนี้วังน้ำเขียวยังเป็นแหล่งปลูกผักปลอดสารพิษที่มีชื่อเสียงโด่งดัง โดยเฉพาะผักสลัดออร์แกนิกนานาชนิดที่นักท่องเที่ยวนิยมซื้อกลับบ้าน รักจังฟาร์มจึงเกิดความคิดในการทำน้ำสลัดสูตรพิเศษที่มีความหอมหวานของเมล่อนสายพันธุ์ทาคาชิ ซึ่งเป็นผลผลิตภายในฟาร์มของตนเองออกขายเพื่อให้นักท่องเที่ยวซื้อไปกินคู่กับผักสลัด ตอบโจทย์ความต้องการของคนรุ่นใหม่ที่หันมาใส่ใจการดูแลสุขภาพและเลือกกินอาหารเมนูผักกันมากขึ้น

น้ำสลัดครีมเมล่อน /

ชื่อร้าน: รักจังฟาร์ม วังน้ำเขียว // โทร: 081 348 4444

รักจังเมล่อน at วังน้ำเขียว

UDON THANI KALASIN

อุดรธานี-กาฬสินธุ์

อุดรธานีคือเมืองหลักทางอีสานเหนือที่มีเส้นทางการคมนาคมเชื่อมต่อกับหนองคายไปยังประเทศลาว รากฐานทางวัฒนธรรมจึงมีความหลากหลายเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว เพราะในอดีตมีผู้อพยพเข้ามาทั้งจากลาวและเวียดนาม เมืองจึงพร้อมเปิดรับนักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างชาติให้เข้ามาสัมผัสนิยามอาหารแบบชาวอุดรฯยิ่งการเติบโตของเมืองดึงดูดคนรุ่นใหม่ให้เดินทางกลับบ้านเกิด พลังของพวกเขาที่ผลักดันให้วงการอาหารในอุดรเฟื่องฟูกว่าที่เคยเป็นมาในยุคไหน ส่วนกาฬสินธุ์นั้น เป็นเมืองเล็กที่กำลังก้าวไปข้างหน้าในจังหวะของตนเอง ยังคงเติมเปี่ยมไปด้วยเสน่ห์ของความสงบเรียบง่าย แต่ก็มีความพยายามปลุกเมล็ดพันธุ์แห่งการเปลี่ยนแปลงลงบนผืนแผ่นดินแล้ว

สอบถามข้อมูลการท่องเที่ยว

ททท. สำนักงานอุดรธานี
โทร. 042 325 406 และ 042 325 407
f ททท.สำนักงานอุดรธานี-TatUdon



UDON THANI KALASIN



01 | ปลายอนเทอร์รีนซอสแกงส้ม

ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ซุกซ่อนอยู่ในอาหารอีสานมีความหลากหลายและเต็มเปี่ยมไปด้วยเรื่องราวน่าค้นหา ถ้าอยากสัมผัสความแซ่บคักๆ ให้ลึกซึ้งกว่าที่เคยเป็นมา ขอแนะนำให้ออกไปรู้จักกับ **ชาห์มว้ยแอนด์ซันส์** ร้านอาหารไทยร่วมสมัยของคุณหนุ่มและคุณใจ สองพี่น้องที่รักการทำอาหารและเคยตามความฝันในการเป็นเชฟไปไกลถึงสหรัฐอเมริกา แต่สุดท้ายทั้งคู่ก็กลับมาลงหลักปักฐานที่อุดรธานี เพราะอยากใช้เวลาดูแลครอบครัวให้มากขึ้น การเดินทางกลับสู่ถิ่นฐานบ้านเกิดของพวกเขากลายเป็นก้าวสำคัญที่ขับเคลื่อนวงการร้านอาหารในภาคอีสานให้เติบโตอย่างน่าสนใจ

ชาห์มว้ยแอนด์ซันส์ เน้นนำเสนออาหารไทยร่วมสมัยโดยใช้วัตถุดิบท้องถิ่นตามฤดูกาล อย่างเช่นเมนู **ปลายอนเทอร์รีนซอสแกงส้ม** ที่นำปลายอนฯ มาปรุงสุกด้วยกรรมวิธีแบบฝรั่งเศส

ที่เรียกว่าเทอร์รีน โดยใช้กะหล่ำปลีย่างและผักชีลาวเป็นตัวชูโรงเสริมรสชาติ จัดเสิร์ฟพร้อมซอสแกงส้มหัวไชเท้าพาวที่ผสมผสานกลิ่นอายอีสานเข้ากับเทคนิคสไตล์ยุโรปได้อย่างลงตัว

เชฟใจบอกเล่าถึงแนวคิดในการกินอาหารตามฤดูกาลว่า ผลผลิตทางการเกษตรต่างๆ คือของขวัญจากธรรมชาติที่เหมาะสมแก่การกินเพื่อปรับสมดุลร่างกายให้พร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศ หากศึกษาศาสตร์เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพจะรู้ว่าพืชผักสมุนไพรไทยแทบทุกชนิดสามารถกินเป็นยาได้ และรากฐานทางวัฒนธรรมของอาหารไทยในทุกภูมิภาคก็เกี่ยวพันกับฤดูกาลอย่างแนบแน่นมาโดยตลอด ทุกเมนูของชาห์มว้ยแอนด์ซันส์จึงถูกคิดขึ้นบนใจหทัยเหล่านี้ เพื่อนำเสนอแก่นแท้ของอาหารในแบบที่พวกเขาเชื่อ



ปลายอนเทอร์รีนซอสแกงส้ม /

ชื่อร้าน: ชาห์มว้ยแอนด์ซันส์ // โทร: 065 512 8288

Samuay & Sons

02 | แกงเหี่ยวกำ



ลืมนลองรสชาติแห่งฤดูกาลกันไปแล้ว ความอร่อยจานถัดมาเราขอพาคุณไปสำรวจ อุดรธานีผ่านเรื่องราวของอาหารเวียดนาม ในภาคอีสาน ซึ่งต้องย้อนประวัติศาสตร์ไปถึง ยุคสงครามที่ชาวเวียดนามลี้ภัยและอพยพข้าม แม่น้ำโขงเข้ามาตั้งถิ่นฐานในดินแดนที่ราบสูง เป็นจำนวนมาก และแน่นอนว่าวัฒนธรรมอาหาร ย่อมเดินทางมาพร้อมการเคลื่อนย้ายถิ่นฐานของผู้คน โดยครอบครัวของคุณต่ายเจ้าของร้าน VIETgetable ก็เป็นหนึ่งในนั้น

การรวมกลุ่มของชาวไทยเชื้อสายเวียดนาม เป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้วัฒนธรรม อาหารเติบโต เนื่องจากมีการพบปะสังสรรค์และ ทำอาหารกินร่วมกันในหมู่ชาวเวียดนามอย่าง สม่ำเสมอ สูตรอาหารที่ติดตัวมาตั้งแต่เมื่อครั้ง อพยพเข้าประเทศไทยในอดีตจึงไม่สูญหายไปไหน แต่มีการผสมผสานวัตถุดิบดั้งเดิมเข้ากับวัตถุดิบ ท้องถิ่นบ้างในบางเมนู

เมนูอร่อยประจำร้าน VIETgetable ที่ไม่ควรพลาดคือ **แกงเหี่ยวกำ** เส้นขนมจีนในซุ๊ป มะเขือเทศใส หอมกลิ่นผักชีลาว ซดคล่องคอ ให้ความรู้สึกสดชื่น ทั้งยังอุดมไปด้วยคุณประโยชน์ ของมะเขือเทศ เข้ากันดีเมื่อกินคู่กับปลานิลทอด และลูกชิ้นปลาทราย ตัวลูกชิ้นทำจากเนื้อปลา ทรายแท้กับผักชีลาว นำไปทอดให้เซตตัวก่อน จะต้มซ้ำอีกครั้งให้เหนียวนุ่มหอมอร่อย เป็นเมนู ที่ตอบโจทย์ทั้งในแง่ความอร่อยและดีต่อสุขภาพ

นอกจากอุดรธานีจะมีร้านอาหารเวียดนาม ขึ้นชื่อหลายแห่งแล้ว ไม่ไกลจากตัวเมืองยังเป็นที่ตั้งของ **แหล่งศึกษาและท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์โฮจิมินห์** ซึ่งก่อตั้งขึ้นจากความร่วมมือ ร่วมใจของลูกหลานชาวไทยเชื้อสายเวียดนาม ที่ต้องการบันทึกเรื่องราวของลุงโฮหรือ ท่านโฮจิมินห์ไว้ไม่ให้เลือนหายไปตามกาลเวลา โดยท่านคือประธานาธิบดีคนแรกของเวียดนาม ที่เคยมาพำนักและเคลื่อนไหวทางการเมือง ในพื้นที่จังหวัดอุดรธานี สถานที่แห่งนี้จึงจำลอง บ้านพักของลุงโฮฯ และบรรยากาศโดยรอบ เอาไว้ให้ผู้มาเยือนได้สัมผัสบรรยากาศเหมือน เมื่อครั้งอดีต

แกงเหี่ยวกำ /

ชื่อร้าน: VIETgetable // โทร: 094 478 2991

 VIETgetable แม่พากินผัก

03 | ข้าวผัดข้าแฉ่วหอมหวาน บ้านเชียง

จุดหมายถัดมาคือ **ชุมชนบ้านเชียง** แหล่ง โบราณคดีสำคัญระดับโลกที่มีการขุดพบเครื่องปั้น ดินเผายุคก่อนประวัติศาสตร์อายุหลายพันปี เรื่องราวน่าสนใจของบ้านเชียงถูกรวบรวมไว้ใน **พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติบ้านเชียง**

อย่างไรก็ตาม บริเวณโดยรอบยังคงเป็น ที่อยู่อาศัยของชาวบ้าน ซึ่งพัฒนาชุมชนให้กลายเป็นสถานที่ท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม อีกทั้งยัง คิดค้นเมนูใหม่อย่าง **ข้าวผัดข้าแฉ่วหอมหวาน บ้านเชียง** เพื่อเพิ่มมูลค่าให้อาหารท้องถิ่นอย่าง แฉ่วหอม และนำเสนอคุณค่าของข้า พืชสมุนไพร ที่ชาวบ้านเชียงมีติดกันครัวไว้เสมอ เนื่องจาก นำมาทำอาหารได้หลากหลายและมีสรรพคุณ ทางยาที่กินแล้วดีต่อสุขภาพ



ข้าวผัดข้าแฉ่วหอมหวานบ้านเชียง /

ชื่อร้าน: เอือนอาร์โฮมสเตย์ // โทร: 061 426 2945

 เอือนอาร์โฮมสเตย์

แม่ครัวประจำชุมชนผู้ดูแล **เอือนอาร์ โฮมสเตย์** บอกเล่าว่า ปกติชาวบ้านในแถบอีสาน จะนิยมกินแฉ่วรสเผ็ดกับผักหลายชนิดและ ข้าวเหนียว โดยแฉ่วใส่ปลาร้าถือเป็นอัตลักษณ์ทาง อาหารของชาวไทพวนที่สืบทอดกันมาหลายร้อยปี เมื่อชุมชนทำโฮมสเตย์เปิดรับนักท่องเที่ยวจึงคิด นำแฉ่วมาปรุงเป็นเมนูใหม่ที่กินง่ายขึ้นสำหรับ คนต่างถิ่น แต่ถ้ายากชิมแฉ่วแบบดั้งเดิม ก็สามารถมาชิมได้ที่เอือนอาร์โฮมสเตย์เช่นกัน

วัตถุดิบสำคัญที่นำมาใช้ทำข้าวผัดข้าแฉ่ว หอมหวาน คือข้าที่เติบโตในดินดำจากบ้านดงเย็น ตำบลบ้านเชียง ดินชนิดนี้มีความอุดมสมบูรณ์ สูงและมีลักษณะเหนียวมันวาว เหมาะแก่การนำ มาปั้นเครื่องดินเผาตั้งแต่สมัยโบราณ และเมนู ที่ทำจากข้าปลูกในดินดำก็สามารถเชื่อมโยงไปถึง ภาชนะดินเผาเขียนสี โดยบอกเล่าเรื่องราวผ่าน ดินที่เป็นทั้งแหล่งอาหารและวัตถุดิบในการสรรค์ สร้างงานศิลปะ ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นภูมิปัญญา ล้ำค่าและอัตลักษณ์ของบ้านเชียงที่ควรค่าแก่การ อนุรักษ์ไว้ให้คงอยู่สืบไป



04 | เค้กรากบัว

อุดรธานีเป็นจังหวัดที่เที่ยวได้ตลอดทั้งปี แต่ถ้ามาในช่วงฤดูหนาวระหว่างเดือนพฤศจิกายนถึงกุมภาพันธ์ ไฮไลท์เด็ดห้ามพลาดคือการล่องเรือชมบัวแดงบานสะพรั่งที่ **ทะเลบัวแดงบ้านเดียม** อำเภอกุมภวาปี ซึ่งถ้าไปแล้วอย่าลืมแวะไป **มาเดอบัว** ร้านอาหารและคาเฟ่ที่เหมาะสมแก่การพักผ่อนหย่อนใจเป็นอย่างยิ่ง

ด้วยทำเลที่ตั้งใกล้กับแหล่งวัตถุดิบจากส่วนประกอบต่างๆ ของบัว ทางร้านจึงนำวัตถุดิบท้องถิ่นมาดัดแปลงเป็นอาหารคาวขนมหวาน และเครื่องดื่มหลายชนิด เพื่อชูจุดเด่นของสถานที่ท่องเที่ยวยอดนิยมและสนับสนุนเกษตรกรท้องถิ่นที่ทำอาชีพเก็บบัวขาย

แต่เนื่องจากบัวเป็นวัตถุดิบตามฤดูกาลที่มีให้กินบางช่วงเวลาของปีเท่านั้น ทำให้เมนูที่ทำจากส่วนประกอบของบัวที่ต้องใช้วัตถุดิบสดใหม่ไม่สามารถวางขายได้ตลอดทั้งปี เจ้าของร้านที่มีความเชี่ยวชาญด้านอาหารคาวหวานจึงคิดเมนูที่ทำจากรากบัวแปรรูป โดยนำรากบัวไปเชื่อมให้เก็บไว้ได้นานขึ้น แล้วนำมาทดลองทำเป็น **เค้กรากบัว** รวมถึงเครื่องดื่มอย่าง **รากบัวนมสดปั่น** ซึ่งได้รับการตอบรับจากลูกค้าเป็นอย่างดี

นอกจากร้าน **มาเดอบัว** จะรับซื้อส่วนประกอบต่างๆ ของบัวแล้ว ที่นี่ยังขายชาบัวแดงสินค้าขึ้นชื่อจากกลุ่มแม่บ้านท้องถิ่นที่ดื่มแล้วช่วยปรับสมดุลทำให้ร่างกายสดชื่น นับเป็นการส่งเสริมผลิตภัณฑ์ชุมชนให้เป็นที่รู้จักในวงกว้างมากยิ่งขึ้น



เค้กรากบัว /

ชื่อร้าน: มาเดอบัว // โทร: 088 573 0364

 มาเดอบัว ทะเลบัวแดง



05 | บราวนี่ไบท์ข้าวก่ำ

ก่อนโบกมือลาอุดรธานี ขอแนะนำของฝาก น้ำชื้ออย่างบราวนี่ไบท์ชิ้นพอดีคำจากร้าน **Wood You Like Cafe** ที่มีส่วนผสมของข้าวก่ำ ซึ่งเป็นภาษาพื้นเมืองอีสาน หมายถึงข้าวเหนียวดำ หรือที่บางคนเรียกว่าข้าวลิ้มผัว เพราะมีเรื่องข้าวชั้นเล่าต่อกันมาว่าเป็นข้าวที่เมียเอาไปหุงแล้วมีรสชาติหอมมันอร่อย เลยกินหมดหม้อจนลืมน่าต้องแบ่งไว้ให้ผัวกินด้วย

ทางร้านเลือกใช้ข้าวก่ำที่ปลูกในพื้นที่จังหวัดอุดรธานีมาเป็นส่วนประกอบในบราวนี่ไบท์เพื่อเป็นการอุดหนุนเกษตรกรท้องถิ่น ทั้งยังมีสูตรเพิ่มท็อปปิ้งพื้นเมืองอย่างกระบกและกล้วยตาก

กระบกหรือหมากบกเป็นของกินเล่นที่ชาวบ้านในอุดรมักค้ามาขายที่ตลาดเป็นประจำรสชาติมัน ๆ กรุบ ๆ เคี้ยวเพลิน ลักษณะคล้ายอัลมอนด์ไลซ์จึงได้ฉายาว่าเป็นอัลมอนด์อีสาน ส่วนกล้วยตากเป็นผลผลิตจากกลุ่มเกษตรกรชุมชนในอุดรธานี ทำโดยนำกล้วยน้ำว้ารสชาติดีมาตากแบบธรรมชาติ เป็นความหวานจากกล้วยล้วน ๆ ไม่มีน้ำตาล เมื่อนำมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ลงในบราวนี่จะให้เนื้อสัมผัสที่หนึบ ๆ เวลาเคี้ยว



บราวนี่ไบท์ข้าวก่ำ /

ชื่อร้าน: Wood You Like Cafe // โทร: 091 060 4670

 Wood You Like Cafe



ไม่ไกลจากอุดรธานีมีเมืองรองน่าสำรวจอย่างกาฬสินธุ์ ซึ่งเป็นที่ตั้งของ **บ้านนานาชาติ Coffee & English Camp** แหล่งท่องเที่ยวสุดเก๋ที่เป็นส่วนหนึ่งของ หมู่บ้านนานาชาติมูลนิธิเปรมปรีดี ก่อตั้งโดยคุณขวัญชัย ปรีดีหนุ่มนักเรียนนอกที่เคยใช้ชีวิตอยู่ในกรุงลอนดอนนานหลายปี ก่อนตัดสินใจกลับมาเมืองไทยและสร้างประโยชน์แก่ชุมชนด้วยการจัดค่ายให้เยาวชนได้มาเรียนรู้ภาษาอังกฤษควบคู่ไปกับวิถีชีวิตพอเพียง

คาเฟ่ของบ้านนานาชาติไม่ได้ต้องการแสวงหากำไรสูงสุดเพื่อผลประโยชน์ทางธุรกิจ แต่กำไรส่วนหนึ่งจากน้ำทุกแก้วและขนมทุกชิ้นจะถูกนำไปใช้จัดกิจกรรมสร้างสรรค์สังคมเพื่อพัฒนาศักยภาพเยาวชนไทยในด้านภาษา และส่งเสริมให้พวกเขาได้เรียนรู้ทักษะชีวิต รวมถึงซึมซับแนวทางการอยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างยั่งยืน

จุดเปลี่ยนสำคัญในชีวิตของคุณขวัญชัยคือการได้ลองปฏิบัติธรรมที่วัดไทยในลอนดอน ซึ่งทำให้เขามองเห็นสังขารมบางอย่างของชีวิต และลดระดับความทะเยอทะยานลง จากที่เคยไล่ตามความสำเร็จก็หันมาทำงานจิตอาสามากขึ้น เปลี่ยนจากการมุ่งสะสมทรัพย์สินมาเป็นการสะสมกัลยาณมิตร ในที่สุดหมู่บ้านนานาชาติจึงก่อร่างสร้างสำเร็จด้วยความช่วยเหลือเกื้อกูลจากผู้คนรอบตัวที่มองเห็นคุณค่าการทำความดีบนวิถีพอเพียง ซึ่งเป็นความมุ่งมั่นตั้งใจของคุณขวัญชัยในเวลานี้

เมนูเครื่องดื่มที่หลายคนติดใจคือน้ำอัญชันมะนาว รสชาติเปรี้ยวอมหวานชวนให้สดชื่น ทำจากดอกอัญชันที่ปลูกเองภายในพื้นที่หมู่บ้านนานาชาติ จึงมั่นใจได้ว่าปลอดภัยและดีต่อสุขภาพแน่นอน



น้ำอัญชันมะนาว /

ชื่อร้าน: บ้านนานาชาติ Coffee & English Camp //

โทร: 099 446 2654

 บ้านนานาชาติ Coffee & English Camp

06 | น้ำอัญชันมะนาว

SAKON NAKHON

สกลนคร

หากต้องการเดินทางท่องเที่ยวตามรอยอาหารพื้นถิ่นสโตร์อีสานแท้ ตลาดบายพาส ตำบลดงมะไฟ คือจุดหมายปลายทางสำคัญที่ไม่ควรพลาด เพราะที่นั่นคือศูนย์รวมวัตถุดิบอาหารป่าที่น่าตื่นตาตื่นใจมากที่สุดแห่งหนึ่งของภูมิภาค นอกจากนี้สกลนครยังมีชุมชนรอบทะเลสาบหนองหารที่ยังคงอนุรักษ์การทำประมงพื้นบ้านและแปรรูปสัตว์น้ำตามวิถีชุมชน รวมถึงมีกลุ่มชาวนาที่มุ่งมั่นทำงานเพื่ออนุรักษ์พันธุ์ข้าวท้องถิ่น และวัตถุดิบอย่างเนื้อโคขุน-โพนยางคำซึ่งโด่งดังไปทั่วประเทศ

จากตัวอย่างที่หยิบยกมาคงพอทำให้เห็นภาพได้ว่า พื้นที่นี้มีสารพัดวัตถุดิบน่าสนใจให้หยิบจับมาสร้างสรรคในการกินดื่มมากมายขนาดไหน

สอบถามข้อมูลการท่องเที่ยว

ททท. สำนักงานนครพนม
โทร. 042 513 490 และ 042 513 491

 ททท.สำนักงานนครพนม
TAT Nakhonphanom



SAKON NAKHON



01 | การถนอมเนื้อโคขุน

ร้านแรกในตัวเมืองสกลนครที่ขอแนะนำคือ **House Number 1712** ร้านอาหารที่เกิดจากการรวมตัวของสี่หนุ่มอีสานรุ่นใหม่ที่มีจุดมุ่งหมายเดียวกันคือต้องการปลูกชีวิตวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นสกลนครให้กลับมาคึกคักอีกครั้ง โดยในทีมมีทั้งเชฟที่ถนัดอาหารยุโรปและเชฟที่ถนัดอาหารไทยอีสานประยุกต์ เมื่อนำความสนใจของทั้งคู่มารวมกันจึงออกมาเป็นอาหารอีสานกลิ่นอายยุโรปที่เข้มข้นจัดจ้านและชัดเจนในแนวทางของตัวเอง

ทาร์ตาร์เนื้อโคขุน คือเมนูที่เชฟประจำร้านถ่ายทอดความเป็นสกลนครออกมาผ่านเนื้อโพนยางคำของดีประจำจังหวัดที่ใคร ๆ ก็รู้จักนำมาแล่เป็นชิ้นบางและจี่กับน้ำมันเนื้อเพียงด้านเดียว เพื่อดึงรสชาติออกมาและกลิ่นหอมอันเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวของเนื้อชนิดนี้ออกมา ก่อนจะเพิ่มความหอมแบบสมุนไพรพื้นบ้านด้วยพริกขี้หนูและข้าวคั่ว เติมนิยัตของรสชาติด้วยดิชมรสอำล่ำที่สะท้อนอัตลักษณ์ของอาหารอีสานแท้ เสริมรสด้วยมะนาว น้ำปลา และไข่แดงเพิ่มความนัว เมื่อรวมกันทุกองค์ประกอบจึงเกิดเป็นรสชาติใหม่ที่กลมกล่อมเข้ากันอย่างลงตัว

นียมการทำอาหารของ House Number 1712 คือการดัดแปลงและรวบรวมเพื่อพัฒนาต่อยอดให้วัตถุดิบท้องถิ่นจากเกษตรกรรมชุมชนในสกลนครดึงดูดความสนใจของบรรดานักชิมได้มากขึ้น โดยเชฟประจำร้านจะเดินเลือกซื้อวัตถุดิบในตลาดด้วยตัวเอง ทั้งตลาดเช้าในตัวเมืองที่เต็มไปด้วยผักพื้นบ้านอีสานหลากหลายชนิดที่ชาวบ้านนิยมกินกันในครัวเรือน และ **ตลาดบายพาส** ศูนย์รวมวัตถุดิบจากป่าและอาหารพื้นบ้านที่ใหญ่ที่สุดในสกลนคร สถานที่เหล่านี้อัดแน่นไปด้วยแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์อาหารและมีสิ่งใหม่ให้เรียนรู้ไม่มีวันจบสิ้น นั่นจึงเป็นเหตุผลว่าทำไมเราจึงควรหาโอกาสไปเดินตลาดท้องถิ่นดูบ้างเวลาเดินทางท่องเที่ยว



การถนอมเนื้อโคขุน /

ชื่อร้าน: House Number 1712 // โทร: 080 077 8271

 House Number 1712

02 | น้ำหมากเฒ่าชีส

วัตถุดิบถัดมาที่ถ่ายทอดความเป็น สกลนครได้เป็นอย่างดีคือหมากเฒ่า ผลไม้ เนื้อฉ่ำน้ำตระกูลเบอร์รี่ เมื่อสุกผลจะมี สีม่วงเข้ม รสชาติเปรี้ยวอมหวานและอบอวล ไปด้วยกลิ่นหอมเฉพาะตัว ช่วงเวลาที่พร้อม เก็บเกี่ยวจะอยู่ประมาณเดือนสิงหาคม ของทุกปี โดยจังหวัดสกลนครมีปัจจัยทาง ภูมิศาสตร์ที่เอื้ออำนวยต่อการเจริญเติบโต ของหมากเฒ่า เมื่อปลูกแล้วจึงได้ผลผลิตที่มี คุณภาพ ทำให้ผลไม้ชนิดนี้ได้รับการขึ้นทะเบียน เป็นสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ประจำจังหวัด และมีฉายาว่าทองคำสีดำแห่งเทือกเขาภูพาน

มีใจเบเกอรี่รูม จึงคิดสูตร **น้ำหมากเฒ่า-ชีส** ขึ้นมา ด้วยความตั้งใจอยากให้คนท้องถิ่น ในจังหวัดสกลนครได้ลองชิมน้ำหมากเฒ่า สูตรแปลกใหม่ แตกต่างจากน้ำหมากเฒ่า

ที่วางขายทั่วไปในท้องตลาด ซึ่งทางร้าน จะสกัดน้ำหมากเฒ่าด้วยกรรมวิธีโฮมเมด โดยใช้ผลหมากเฒ่าสด เมนูนี้จึงวางขาย ตามฤดูกาลที่หมากเฒ่าในสกลนครให้ผล-สุกงอมเท่านั้น และเมื่อสิ้นสุดฤดูกาลก็ต้อง รอชิมกันอีกทีในปีถัดไป

มีใจเบเกอรี่รูมทดลองนำน้ำหมากเฒ่า ไปผสมกับวัตถุดิบต่าง ๆ ที่ใช้ทำเครื่องดื่ม หลายชนิด และค้นพบว่าความหอมมันของ วิปครีมชีสเข้ากับรสชาติเปรี้ยวอมหวานของ หมากเฒ่าได้ดีที่สุด ทั้งช่วยเพิ่มความเข้มข้น และมีความเค็มมาตัดรสเล็กน้อย ส่งเสริม ให้รสชาติของน้ำหมากเฒ่าโดดเด่นขึ้นอีก หลายเท่าตัว

นอกจากนี้ มีใจเบเกอรี่รูมยังอยู่ไม่ไกลจาก **วัดพระธาตุเชิงชุมวรวิหาร** วัดสำคัญคู่บ้าน คู่เมืองสกลนครซึ่งเป็นที่ประดิษฐานหลวงพ่-องค์แสน พระพุทธรูปปางมารวิชัยอันงดงาม และเป็นที่เคารพสักการะของชาวเมืองด้วย



03 | หม่ำหมูผัดทรงเครื่อง

เดินทางต่อมาก็ไม่ถึงหนึ่งกิโลเมตร ก็จะ พบกับ **บ้านฟ้าโปร่ง** ร้านอาหารท่ามกลาง บรรยากาศสวนสวยร่มรื่นที่ใส่ใจสุขภาพของ ผู้บริโภค แต่ละเมนูจึงไม่ใส่ผงชูรสและ คัดสรรวัตถุดิบมาเป็นอย่างดี เลือกใช้ สมุนไพรไทยหลากหลายชนิดที่มีสรรพคุณ ทางยามาประกอบอาหารและเครื่องดื่ม

หนึ่งในเมนูประจำร้านที่โดดเด่นเรื่อง ความหอมของเครื่องสมุนไพรคือ **หม่ำหมูผัด ทรงเครื่อง** สูตรเฉพาะจากกันครัวของคุณยาย เจ้าของร้าน ที่นำหม่ำมาผัดกับไข่และเครื่อง สมุนไพรเพิ่มความหอมอร่อยเข้มข้น เหมาะ อย่างยิ่งที่จะกินกับข้าวสวยร้อน ๆ ถ้าได้ลอง รับรองว่าจะติดใจ

หม่ำคืออาหารท้องถิ่นที่มีความคล้ายคลึง กับไส้กรอกอีสาน โดยทั่วไปคนมักนิยมนำหม่ำ ไปทอดหรือย่างไฟให้สุกหอม กินแกล้มกับผัก และน้ำพริก นอกจากจะมีรสชาติอร่อยแล้ว หม่ำยังเป็นอาหารที่สะท้อนถึงภูมิปัญญา-ท้องถิ่นในการถนอมอาหารของชาวอีสานที่ สืบทอดกันมาตั้งแต่สมัยโบราณ โดยสันนิษฐาน ว่าต้นกำเนิดของหม่ำน่าจะเกี่ยวโยงกับสภาพ ทางภูมิศาสตร์ของภาคอีสานที่เป็นเทือกเขาสูง ชาวบ้านจึงนิยมขึ้นเขาเข้าป่าล่าสัตว์ กว่าจะ กลับลงมาได้ต้องใช้เวลาหลายวัน จึงคิดวิธี ถนอมอาหารด้วยการสับเนื้อที่ล่าได้แล้วใส่ ลงไปในกระเพาะหรือลำไส้ของสัตว์ และผสม เครื่องสมุนไพรเพื่อให้เก็บไว้ได้นานขึ้น ก่อนจะ นำมาแบ่งปันกันกินในครอบครัว

หม่ำหมูผัดทรงเครื่อง /

ชื่อร้าน: บ้านฟ้าโปร่ง // เบอร์โทร: 081 263 2020

 บ้านฟ้าโปร่ง จ.สกลนคร



น้ำหมากเฒ่าชีส /

ชื่อร้าน: มีใจเบเกอรี่รูม // โทร: 082 147 72201

 Meejai Bakery Room





04 | แกงหวาย เนื้อโคขุนโพนยางคำ

อีกเมนูที่น่าลิ้มลองเพื่อเข้าถึงวัฒนธรรมอาหารอีสานคือแกงหวาย จานเด็ดที่ถ่ายทอดอัตลักษณ์ท้องถิ่นของสกลนครได้เป็นอย่างดี เพราะวัตถุดิบหลักของเมนูนี้คือพืชเศรษฐกิจสำคัญของจังหวัดที่ปลูกกันในหลายอำเภอ

หวายเป็นอาหารตามฤดูกาลที่หาซื้อได้ตามตลาดชุมชนท้องถิ่น ชาวบ้านนิยมกินกันมาก โดยมักนำไปปรุงเป็นอาหารในลักษณะคล้ายคลึงกับเมนูที่ทำจากหน่อไม้ และมีการผลิตหวาย-อบแห้งส่งขายไปยังต่างประเทศด้วย ในอดีตเกษตรกรท้องถิ่นของสกลนครเคยปลูกพืชชนิดอื่นมาก่อน เช่น มันสำปะหลัง แต่ผลผลิตราคาตกต่ำจึงหันมาปลูกหวายซึ่งเป็นพืชที่มี

ความต้องการของตลาดสูงแทน ปัจจุบันร้านอาหารต่าง ๆ ตามแหล่งท่องเที่ยวในอีสานหันมาทำเมนูจากหวายกันมากขึ้น เพื่อสนับสนุนเกษตรกรท้องถิ่นให้มีรายได้ อีกทั้งยังเป็นการเผยแพร่วัฒนธรรมอาหารอีสานให้คนต่างถิ่นได้รู้จักอีกด้วย

ปกติชาวอีสานมักกินแกงหวายใส่ไก่หรือหมู แต่ทางร้าน **บ้านสวนภูสกลนคร** ต้องการสร้างความแปลกใหม่และเพิ่มรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ของจังหวัดสกลนครมากยิ่งขึ้น จึงนำโคขุนโพนยางคำเนื้อนุ่มหอมอร่อยมาเป็นตัวชูโรง ส่วนหวายที่ใช้เป็นหวายจากอำเภอภูพานที่

เหมาะกับการกินหน่ออ่อน

แกงหวายเนื้อโคขุนโพนยางคำ /

ชื่อร้าน: บ้านสวนภูสกลนคร // โทร: 042 711 188

ร้านอาหารบ้านสวนภูสกลนคร

05 | ข้าวต้มมัด เหนียวแดง

อิมท้องแล้วก็อยากชวนไปเดินเล่นกันที่ **หมู่บ้านท่าแร่** ชุมชนคาทอลิกเก่าแก่ ซึ่งมีอาสนวิหารอัครเทวดามีคาแอลเป็นแลนด์มาร์กสำคัญและยังเป็นที่ตั้งของ **บ้านข้าวฉันทชนก** ร้านจำหน่ายข้าวพันธุ์พื้นบ้านจากกลุ่มเกษตรกรข้าวหอมดอกฮ้าง นอกจากข้าวหลากหลายสายพันธุ์แล้ว ทางร้านยังมีผลผลิตทางการเกษตรจากชุมชนและชนมพื้นเมืองขึ้นชื่ออย่าง **ข้าวต้มมัดเหนียวแดง** ขายเป็นประจำด้วย

ข้าวต้มมัดสูตรบ้านข้าวฉันทชนกจะใช้ข้าวเหนียวแดงที่ผ่านกระบวนการขัดสีแบบซ้อมมือ เพื่อคงคุณค่าทางโภชนาการและกลิ่นหอมเฉพาะตัวของข้าวพันธุ์พื้นเมืองเอาไว้ ข้าวชนิดนี้มีสารต้านอนุมูลอิสระสูงและดัชนีน้ำตาลต่ำกว่าข้าวขัดขาว จึงเป็นที่นิยมอย่างมากในหมู่คนรักสุขภาพ ส่วนได้ทำจากกล้วยน้ำว้าสุกงอมตากแดดจัด 2-3 แดดเพื่อให้เกิดความหวานฉ่ำตามธรรมชาติที่เข้มข้นขึ้น โดยกล้วยจะมาจากสวนของสมาชิกในกลุ่มวิสาหกิจชุมชน และกรรมวิธีการทำก็เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สืบทอดกันมาหลายชั่วอายุคน ได้ออกมาเป็นความหอมนุ่มหนึบ รสกลมกล่อม มีความมันของถั่วดำหรือถั่วแดงเพิ่มความอร่อยเคี้ยวเพลิน ตัดรสด้วยความเค็มเล็กน้อยจากเกลือสินเธาว์บ่อห้วยแสด จังหวัดบึงกาฬ บ่อเกลือโบราณประจำภาคอีสานที่มีอายุกว่า 400 ปี

หลังจากอิมหน้าสำราญกับการตระเวนชิมซอปป และสำรวจสถาปัตยกรรมเก่าในชุมชนบ้านท่าแร่จนจุใจแล้ว ก่อนหมดวัน อย่าลืมแวะไปชมพระอาทิตย์ตกดินที่ **จุดชมวิวนองหาร** และ **อุทยานบัวเฉลิมพระเกียรติ** แหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติที่มีบรรยากาศผ่อนคลาย ควรค่าแก่การไปสัมผัสสายลมเย็นริมน้ำ และถ่ายรูปวิวทิวทัศน์ไว้เป็นที่ระลึกว่าครั้งหนึ่งได้มาเยือนสกลนคร



ข้าวต้มมัดเหนียวแดง /

ชื่อร้าน: บ้านข้าวฉันทชนก // โทร: 081 954 1506

บ้านข้าวฉันทชนก: Chanchanok Rice Hut



06 | เลื่อยัดและผ้าพันคอ พิมพ์ลายพฤษภา



เลื่อยัดและผ้าพันคอพิมพ์ลายพฤษภา /

ชื่อร้าน: Mann Craft Shop // โทร: 081 055 63011

 Mann craft shop

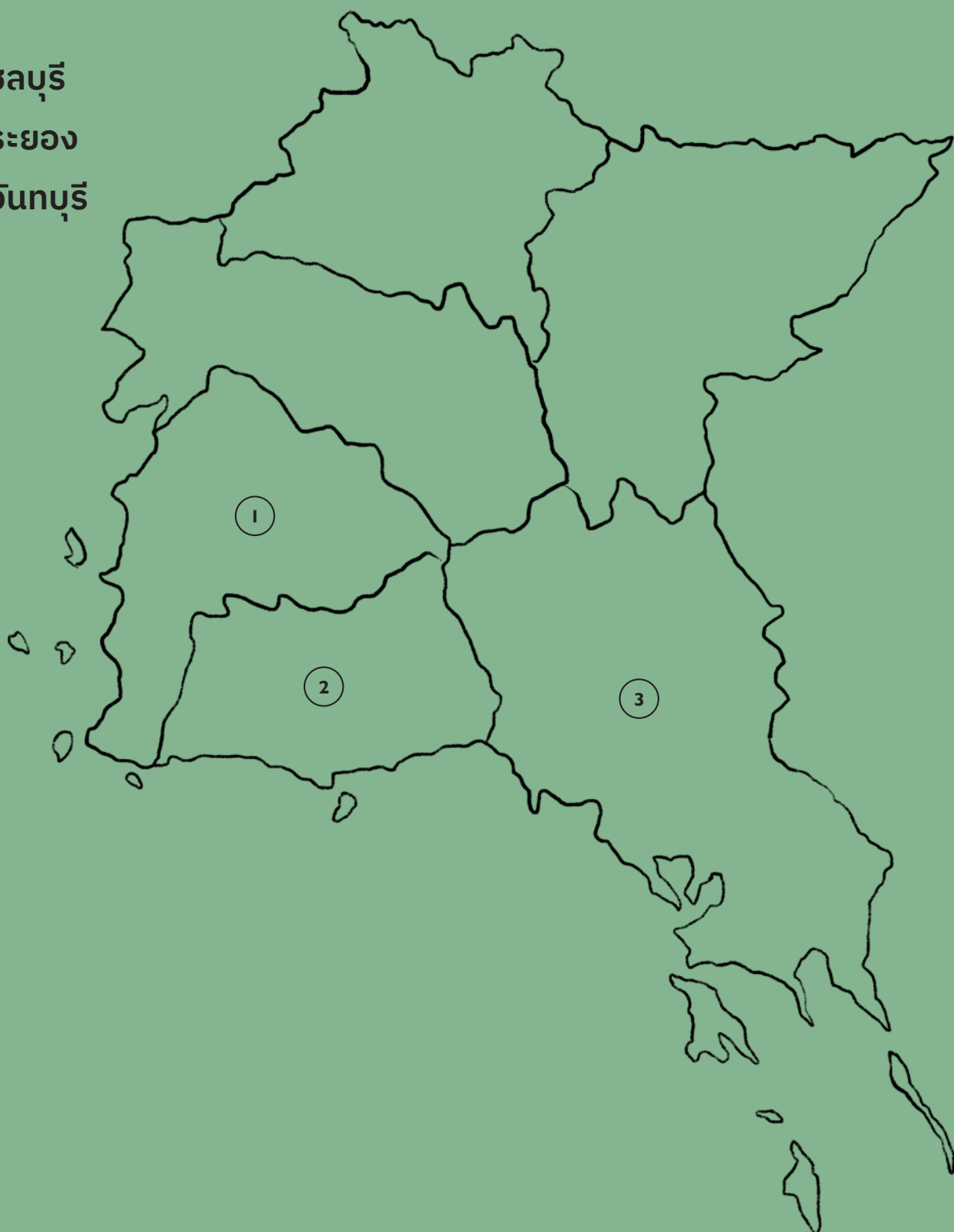
พูดถึงของฝากจากสกลนคร หลายคนคงนึกถึงงานผ้าแฮนด์เมดในรูปแบบต่างๆ ซึ่งแบรนด์หนึ่งที่น่าสนใจเป็นอย่างยิ่งคือ **Mann Craft** ก่อตั้งโดยคุณแมน-ปราชญ์ นิยมค้ำ นักออกแบบลายผ้าที่หลงใหลในวิถีการทำงานศิลปะแบบเคารพธรรมชาติ และเชื่อมั่นว่าโลกศิลปะการย้อมผ้าตามแบบฉบับของชาวสกลนครยังมีความเป็นไปได้ใหม่ๆ อีกมากมายที่รอการค้นพบ เขาจึงสนุกกับการทดลองสิ่งใหม่อยู่เสมอ ทำให้ผลงานแต่ละชิ้นมีความโดดเด่นไม่ซ้ำใครและมีเพียงชิ้นเดียวในโลก

เทคนิคการแต่งแต้มลวดลายลงบนผืนผ้าของคุณแมน เกิดขึ้นจากการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นในการย้อมผ้าด้วยวัตถุดิบธรรมชาติมาต่อยอดและสร้างเอกลักษณ์ให้น่าจดจำ โดยเฉพาะเทคนิคการพิมพ์ลายพฤษภาที่มีความคราฟต์ในทุกขั้นตอน ตั้งแต่การคัดเลือกใบไม้และดอกไม้ประจำท้องถิ่นจากสวนที่ปลูกเอง เพื่อนำมาพิมพ์ลายลงบนเสื้อยืดหรือผ้าพันคอ ซึ่งมีรายละเอียดสนุกๆ มากมายที่น่าสนใจศึกษาเป็นอย่างยิ่ง เช่น ใบไม้บางชนิดสามารถให้สีต่างกันได้ขึ้นอยู่กับสารที่ใช้ทำปฏิกิริยา

ผลงานของ Mann Craft เน้นการใช้สีจากธรรมชาติร้อยเปอร์เซ็นต์ และผลิตด้วยกระบวนการที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม จึงผ่านการรับรองจากกรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อมให้เป็น Green Product อีกทั้งยังมีการกระจายรายได้สู่ชุมชนด้วยการชักชวนช่างฝีมือในกลุ่มหัตถศิลป์ครามทองให้เข้ามามีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์ชิ้นงาน นอกจากนี้ทางแบรนด์ยังขยายขอบเขตไปสู่การก่อตั้ง **สวนแมน Creative Craft Center** พื้นที่สร้างแรงบันดาลใจ เชื่อมโยง แลกเปลี่ยนองค์ความรู้ด้านงานศิลปหัตถกรรมและงานสร้างสรรค์ให้กันและกันเพื่อความยั่งยืน ซึ่งยินดีต้อนรับสายคราฟต์ที่สนใจเยี่ยมชมสวนพืชย้อมสี พืชให้เส้นใย และเข้าร่วมกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมต่างๆ โดยสามารถติดตามได้ทางเพจเฟซบุ๊กและอินสตาแกรม mann.craft

ภาคตะวันออก

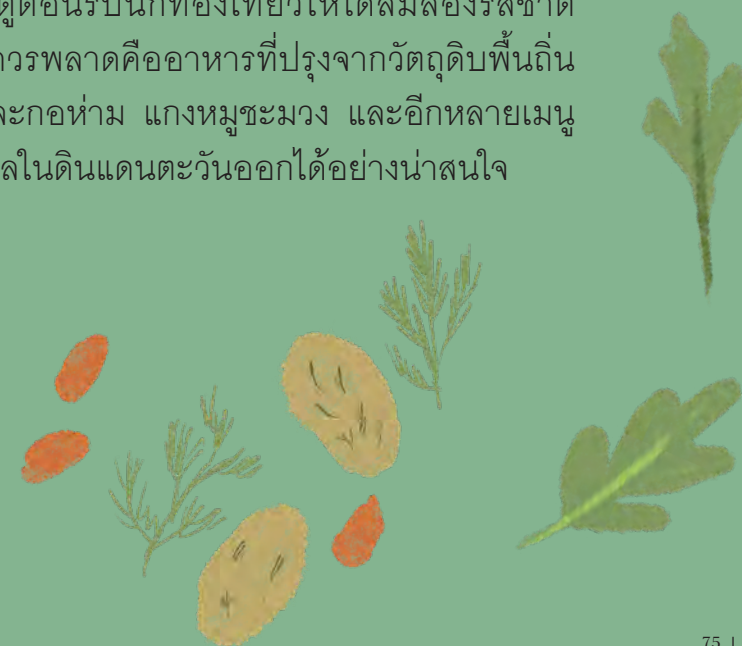
1. ชลบุรี
2. ระยอง
3. จันทบุรี



เส้นทางในดินแดนตะวันออก บอกต่อความอร่อย บนเส้นทางวิถีชีวิต



ภาคตะวันออกเดิมเคยเป็นส่วนหนึ่งของภาคกลาง แต่ด้วยความโดดเด่นและสีสันเฉพาะตัว ทำให้ดินแดนตะวันออกกลายเป็นที่จับตามองไม่ว่าจะเป็นความหลากหลายของวิถีชีวิตที่มีทั้งชาวประมง ชาวไทยเชื้อสายจีน ชาวจีนและชนพื้นเมือง ความอุดมสมบูรณ์ของพื้นที่มีทั้งทะเล ภูเขา ป่า น้ำตก และสถานที่ท่องเที่ยวที่บันทึกเรื่องราวรวมถึงประวัติศาสตร์เอาไว้ เช่น ชุมชนริมน้ำจันทบูร ถิ่นอาศัยเดิมของชาวญวน หรือตลาดชากแง้ว ศูนย์รวมวัฒนธรรมไทย-จีนที่เปิดประตูต้อนรับนักท่องเที่ยวให้ได้ลิ้มลองรสชาติวัฒนธรรม อีกหนึ่งเสน่ห์ที่ไม่ควรพลาดคืออาหารที่ปรุงจากวัตถุดิบพื้นถิ่นอย่างแกงส้มผักระชับ ยำมะละกอห่าม แกงหมูชะมวง และอีกหลายเมนูพิวชนที่น่าเสนอเสน่ห์ของพืชผลในดินแดนตะวันออกได้อย่างน่าสนใจ



CHONBURI RAYONG

ชลบุรี-ระยอง

ชลบุรีเป็นที่รู้จักในฐานะจังหวัดอันเป็นที่ตั้งของเมืองพัทยาหนึ่งในแหล่งท่องเที่ยวชื่อดังของภาคตะวันออก แต่นอกจากหาดทรายและอาหารทะเลแล้ว จังหวัดชลบุรียังมีเสน่ห์อีกหลายด้านที่รอให้นักท่องเที่ยวเข้ามาสัมผัส ไม่ว่าจะเป็นวิถีชีวิตเรียบง่ายในชุมชนนาเกลือ หรือสีสันของวัฒนธรรมไทยจีนที่ตลาดชากงิ้ว

ถัดไปอีกนิดจะพบจังหวัดระยองจังหวัดที่อุดมสมบูรณ์ไปด้วยทรัพยากรธรรมชาติ มีทั้งน้ำตก ป่า เส้นทางศึกษาธรรมชาติ และพืชผักพื้นถิ่นที่รอให้เข้าไปลิ้มลอง

สอบถามข้อมูลการท่องเที่ยว

ททท. สำนักงานพัทยา
โทร. 038 427 667, 038 428 750
และ 038 423 990
f ททท.สำนักงานพัทยา

ททท. สำนักงานระยอง
โทร. 038 655 420 และ 038 655 421
f ททท.สำนักงานระยอง



CHONBURI RAYONG



01 | พริกย่างทรงเครื่อง

เริ่มต้นการเดินทางด้วยการสัมผัสวิถีชีวิตใน **ชุมชนนาเกลือ** ชุมชนเล็กๆ ที่มีอายุกว่าร้อยปี ตั้งอยู่ในตำบลนาเกลือ อำเภอบางละมุง โดยมี **ตลาดลานโพธิ์** เป็นจุดดึงดูดนักท่องเที่ยวด้วยอาหารทะเลสดๆ จากชาวประมงในพื้นที่และอาหารฝีมือชาวบ้าน นอกจากอาหารทะเลสดๆ แล้ว ยังมี **พริกย่างทรงเครื่อง** เป็นอีกหนึ่งเมนูเด็ดที่ไม่่ว่าใครผ่านมาก็ต้องแวะไปลองชิม

พริกย่างทรงเครื่อง By.โจ๊กนาเกลือ ร้านขึ้นชื่อที่ถือกำเนิดในชุมชนโดยคุณโจ๊กเจ้าของร้าน ได้หยิบอาหารสูตรโบราณที่มีมาตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 5 ขึ้นมาปัดฝุ่นและปรับปรุงรสชาติใหม่ ก่อนนำเสนออีกครั้งในชื่อพริกย่างทรงเครื่อง พริกหนุ่มคัดอย่างดี สอดไส้เนื้อสัตว์ปรุงรสที่มีให้เลือกทั้งไก่และหมู ย่างด้วยถ่านจนส่งกลิ่นหอมชวนกิน เริ่มจากการทำแจกคู่การทำขาย และกลายเป็นเป็นสินค้า OTOP ประจำจังหวัดชลบุรีในปัจจุบัน



พริกย่างทรงเครื่อง /

ชื่อร้าน: พริกย่างทรงเครื่อง By.โจ๊กนาเกลือ //

โทร. 062 615 5983

 พริกย่างทรงเครื่อง By.โจ๊กนาเกลือ



02 | ขนมห้าง กิจ้าง หรือจิ้ง

นอกจากวิถีชีวิตในชุมชนและวิถีชาวประมงแล้ว ชลบุรียังมีวัฒนธรรมไทย-จีนที่พร้อมเปิดให้นักท่องเที่ยวได้เข้าไปสัมผัสใน ‘ตลาดซากง้าว’ ตลาดชุมชนจีนที่เต็มไปด้วยวัฒนธรรม สถาปัตยกรรมที่เป็นเอกลักษณ์ และอาหารถิ่นที่หาทานได้ยาก



หนึ่งในเมนูที่เป็นตัวแทนการส่งต่อวัฒนธรรมก็คือ **ขนมจ้าง กิจ้าง หรือ จิ้ง** ขนมพื้นเมืองของจีนที่นิยมทำขายในเทศกาลไหว้บ๊ะจ่าง ซึ่งเป็นประเพณีไหว้บรรพบุรุษโดยมีลักษณะเป็นแป้งเหนียวนุ่ม รสหวานอ่อนๆ ที่ **วินาขนมไทย** สืบทอดสูตรขนมโบราณต่อกันมาตั้งแต่รุ่นอาม่า จนถึงลูกสาวที่รู้จักกันในนามเจ๊น่า หรือวินาชาวสวน ซึ่งปัจจุบันลูกๆ ของคุณวินาได้เข้ามาดูแลร้านและการขาย เพื่อสืบทอดสูตรขนมหวานของบรรพบุรุษต่อไป นอกจากขนมจีนโบราณ ทางร้านยังมีเมนูขายดีอย่างขนมขึ้นหนู หม้อแกงถั่ว แกงไข่ วุ้นกะทิ-มะพร้าว ขนมต้ม และเต้าส่วน ให้ลองชิมอีกด้วย

ตลาดซากง้าวเปิดให้เที่ยวชมได้ทุกวันเสาร์ ตั้งแต่เวลา 16:00 น. เป็นต้นไป สำหรับใครที่มาถึงก่อนเวลา แนะนำให้ลองไปเช่าเตียงนั่งรถซิคัลๆ ที่ริม **หาดจอมเทียน** หาดแสนสงบที่อยู่ห่างไปเพียง 13 กิโลเมตร รายล้อมไปด้วยร้านอาหารและสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน



ขนมห้าง กิจ้าง หรือจิ้ง /

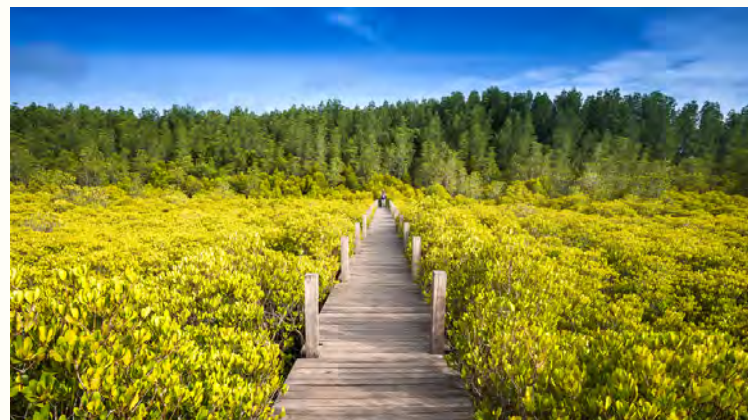
ชื่อร้าน: วินาขนมไทย // โทร. 094 695 0954

 วินาขนมไทย เจ๊น่าซากง้าว





03 | แกงส้ม ผักกระชับ



แกงส้มผักกระชับ /

ชื่อร้าน: บ้านทุเรียน By KKF // โทร. 063 789 2244

📍 บ้านทุเรียน By KKF

เลยจากชลบุรีมาอีกหน่อย จะพบจังหวัด
ข้างเคียงที่บรรยากาศดีไม่แพ้กันอย่างจังหวัด
ระยอง ที่นี่มี **บ้านทุเรียน By KKF** คาเฟ่ทุเรียน
ที่สร้างโดยเจ้าของโรงงานทุเรียนแช่แข็ง
ซึ่งทางครอบครัวช่วยกันคิดค้น ออกแบบ
และสร้างสรรค์เมนูใหม่ ๆ ด้วยตัวเอง เพื่อ
สร้างอาชีพให้คนงานชาวระยองมีรายได้ใน
ช่วงที่ทุเรียนขาดตลาด

หนึ่งในเมนูที่น่าสนใจคือ เมนูที่มีผักชื่อ
แปลกเป็นส่วนประกอบ นั่นคือ **แกงส้ม
ผักกระชับ** วัชพืชพื้นถิ่นที่นำมาเพาะเป็น
ต้นอ่อน แล้วปรุงเป็นอาหาร เมื่อเอาความ-
กรอบกรอบของผักกระชับมารวมเข้ากับ
น้ำแกงส้มรสชาติเข้มข้น ทำให้ได้เมนู
อาหารถิ่นที่ใครมาระยองก็ต้องติดใจ

สำหรับใครที่หัวใจโยยหาธรรมชาติ
และต้นไม้ แนะนำให้เดินทางต่อไปที่
ทุ่งโปรงทอง จังหวัดระยอง เพราะที่นี่
มีเส้นทางศึกษาธรรมชาติที่ทอดยาวกว่า
หนึ่งกิโลเมตร นอกจากต้นไม้สีเขียวชะอุ่ม
แล้ว ยังมีป่าชายเลนให้ได้สำรวจอีกด้วย

สินค้าสร้างสรรค์น่าซื้อ

04 | น้ำยาบ้วนปากสมุนไพร มาบเอื้อง

ก่อนกลับ อย่าลืมแวะไปสัมผัสวิถี
ชาวบ้านและชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงที่
**ศูนย์กิจกรรมธรรมชาติมาบเอื้อง (มหาชัย
คอกหมู)** ที่นี่มีทั้งกิจกรรมและสินค้าที่
น่าสนใจ หนึ่งในนั้นคือ **น้ำยาบ้วนปาก-
สมุนไพร** ผลิตภัณฑ์แปรรูปจากโครงการ
เศรษฐกิจพอเพียงในชุมชนมาบเอื้อง
โดยกลุ่มเกษตรกรบ้านหนองบอนแดง
รวมกลุ่มแม่บ้านศึกษาค้นคว้าและสร้าง
ระบบนิเวศให้เหมาะสมกับการปลูกสมุนไพร
เพื่อนำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ภายใต้
พระราชดำริของในหลวงรัชกาลที่ 9 และ
สืบสานต่อโดยรัชกาลที่ 10 จากปณิธาน
อันแน่วแน่ของพระราชาที่จะสืบสานงาน
การสร้างทรัพยากรอย่างยั่งยืนให้แก่
ประชาชนคนรุ่นหลัง น้ำยาบ้วนปากสมุนไพร
จึงเป็นหนึ่งในผลิตภัณฑ์แปรรูปจากสมุนไพร
ในโครงการฯ เพื่อสนับสนุนการรักษาฟันป่า
ทั่วแผ่นดิน



น้ำยาบ้วนปากสมุนไพร มาบเอื้อง /

ชื่อร้าน: Mab-Euang Product // โทร. 090 913 6999

📍 Mab-Euang Product - ผลิตภัณฑ์มาบเอื้อง

CHANTHA-BURI

จันทบุรี

จังหวัดที่ห้อมล้อมไปด้วยธรรมชาติ ทั้งป่าไม้ ภูเขา สวนดอกไม้ เส้นทาง-ธรรมชาติ น้ำตก และที่ราบชายฝั่งทะเล เคียงคู่ไปกับวิถีชีวิตชาวบ้านที่ยังสืบทอด อาชีพ ภูมิปัญญา และวัฒนธรรมท้องถิ่น เอาไว้อย่างเหนียวแน่น อาหารก็เป็นอีก หนึ่งในวัฒนธรรมที่ทำให้จังหวัดจันทบุรี โดดเด่นและแตกต่าง ทั้งพืชผักสวนครัว สมุนไพร และสูตรอาหารที่สืบทอดกัน จากรุ่นสู่รุ่น กลายเป็นรสชาติเฉพาะตัว ที่สัมผัสได้ในเมืองจันทบุรีเท่านั้น

สอบถามข้อมูลการท่องเที่ยว

ททท. สำนักงานจันทบุรี

โทร. 039 480 220

📍 ททท.สำนักงานจันทบุรี



Route of Taste

CHANTHABURI



01 | ยำมะละกอห่าม



เริ่มต้นการเดินทางด้วยการทำความรู้จักกับชนพื้นเมืองโบราณที่ **สวนป่าเบส** สวนผักที่ป่าเบสมุ่งมั่นใช้แรงกายแรงใจและพื้นที่สวนของตัวเองเพื่อให้คนรุ่นใหม่ได้รู้จัก **ชาวซอง** ชนพื้นเมืองที่อาศัยอยู่ในป่า เรียนรู้วิถีชีวิตผ่านการชิม **ยำมะละกอห่าม** เมนูอาหารพื้นถิ่นที่ปรุงโดยคนซองแท้ๆ ประกอบไปด้วยมะละกอ ปลาย่าง ผักชีฝรั่ง มะขาก พริกสด หัวหอมคั่ว มะพร้าวคั่ว ถั่วบดละเอียด และน้ำปลาเล็กน้อยเสน่ห์ของอาหารซองคือ การผสมผสานรสชาติของสมุนไพรจนได้รสชาติอร่อยจัดจ้านที่ไม่จำเป็นต้องเติมเครื่องปรุงเพิ่ม

ก่อนมุ่งหน้าเข้าสู่ตัวเมืองจันทบุรี มีอีกหนึ่งจุดท่องเที่ยวที่ไม่อยากให้พลาด นั่นคือ **วัดเขาบรรจบ** ศาสนสถานที่ได้มไปด้วยศิลปะอันวิจิตร และสะพานไม้แขวนข้ามลำน้ำบรรจบ จุดถ่ายรูปไฮไลต์ของที่นี่ แนะนำให้มาในช่วงฤดูฝน หรือเดือนมิถุนายนถึงพฤศจิกายน เพราะเป็นช่วงที่อากาศชื้น ฝนตกบ่อย เป็นช่วงที่ลำธารมีน้ำเยอะมากที่สุด

ยำมะละกอห่าม /

ชื่อร้าน: สวนป่าเบส // โทร. 085 278 0529

📍 สวนป่าเบส



02 | ชีฟฟอนทุเรียนหมอนทองเนยสด

สัมผัสรสชาติที่เกิดจากการผสมผสานวัฒนธรรมที่ ‘ชุมชนริมน้ำจันทบูร’ ชุมชนเก่าแก่ที่เป็นถิ่นอาศัยของชาวจีนและชาวญวนตั้งแต่สมัยรัตนโกสินทร์ตอนต้น ก่อนจะกลายเป็นศูนย์กลางทางเศรษฐกิจที่สำคัญของจังหวัด



นอกจากร่องรอยของวิถีชีวิตในอดีตแล้ว ชุมชนนี้ยังมีคาเฟ่เค้กผลไม้พื้นถิ่นที่น่าจับตามอง นั่นคือ **หวานจันทร์** (Sweet at moon) คาเฟ่ขวัญใจคนรุ่นใหม่ที่ตั้งอยู่ท่ามกลางบรรยากาศของชุมชนเก่าแก่ ริมแม่น้ำ จุดเด่นของร้านคือ การคิดค้นเมนูใหม่ๆ โดยเลือกใช้ผลไม้ท้องถิ่นตามฤดูกาลมาสร้างสรรค์เป็นเมนูของหวานร่วมสมัย หนึ่งในเมนูยอดนิยมที่หลายคนตั้งตารอก็คือ **ชีฟฟอนทุเรียนหมอนทองเนยสด** เมนูของหวานที่ผสมผสานผลไม้ขึ้นชื่อของจันทบูรอย่างทุเรียน กับชีฟฟอนเค้กสัมผัสนุ่มละมุนที่ใครได้ลองก็ต้องติดใจ

ก่อนเดินทางออกจากชุมชนริมน้ำจันทบูร อย่าลืมแวะไปชมความสวยงามของ **อาสนวิหารพระนางมารีอาปฏิสนธินิรมล** โบสถ์คาทอลิกเก่าแก่ที่อยู่คู่จันทบูรมานานกว่าร้อยปี ภายในตกแต่งในสไตล์ยุโรป มีซุ้มโค้งตามเสา หลังคาสูง และลวดลายสลักที่ฝาผนัง ชวนให้ตื่นตาตื่นใจและให้ความรู้สึกสงบได้อย่างน่าพิศวง



ชีฟฟอนทุเรียนหมอนทองเนยสด /

ชื่อร้าน: หวานจันทร์ (Sweet at moon) //

โทร. 085 088 8919

 Sweet at moon

03 | ไอศกรีมวุ้นมะพร้าวเนื้อสำโรง



ไอศกรีมวุ้นมะพร้าวเนื้อสำโรง /

ชื่อร้าน: จันทรโกชนา // โทร. 039 327 179

 จันทรโกชนา

นอกจากผลไม้ขึ้นชื่อแล้ว จันทบูรยังมีพืชพื้นถิ่นที่หากินได้ยาก นั่นคือ ‘สำโรง’ ไม้ป่าที่มีใยอาหารสูงและเนื้อสัมผัสคล้ายรังนก ซึ่งทางร้าน **จันทรโกชนา** หยิบมาดัดแปลงเป็นเมนูของหวานพิรช้น โดยนำเนื้อสำโรงมาผสมกับวุ้นและน้ำตาล ทานคู่กับไอศกรีมมะพร้าวหรือไอศกรีมรสชาติอื่นๆ ตามชอบ ได้เป็น **ไอศกรีมวุ้นมะพร้าวเนื้อสำโรง** รสชาติหวานเย็น สดชื่น นอกจากนี้ที่ร้านยังมีอีกหลายเมนูอาหารคาวที่ใช้ผลไม้ในจังหวัดเป็นส่วนประกอบหลัก เช่น มัสมันไก่ใส่ทุเรียน ปลาต้มมะก่าใส่กระวาน ยำมังคุด และแกงเผ็ดเงาะ ซึ่งคิดค้นขึ้นเพื่อช่วยเหลือชาวสวนและชาวไร่ในจันทบูรที่ประสบปัญหาผลไม้ราคาตกต่ำ โดยเฉพาะผลไม้เศรษฐกิจของจังหวัดอย่างทุเรียน มังคุด และเงาะ

เดินทางต่ออีกประมาณ 31 กิโลเมตร จะได้พบกับธรรมชาติที่น่าอัศจรรย์อย่าง **ลานหินสีชมพู** หินทรายอาร์โคสที่มีธาตุเหล็กประกอบอยู่มากจนทำให้มีสีแดงอมชมพู สีส้มพุ่มม่วง ไปจนถึงสีม่วงอมน้ำตาลแดง สำหรับการเดินทาง ให้มุ่งหน้ามาที่เขตห้ามล่าสัตว์ป่าอ่าวคุ้งกระเบน เมื่อมาถึงจะพบเส้นทางเดินชมธรรมชาติที่ทอดยาวกว่าหนึ่งกิโลเมตรไปจนถึงลานหินสีชมพู หากอยากถ่ายภาพกับสีชมพูของหินแบบชัดๆ แนะนำให้มาเที่ยวในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ถึงมิถุนายน เพราะจะเป็นช่วงที่เห็นความสวยงามและสีของหินได้ชัดเจนที่สุด





04 | เส้นจันท์ หมูชะมวง



เส้นจันท์หมูชะมวง /

ชื่อร้าน: ครั้วบัวขาว // โทร. 065 623 2661 และ 062 652 4161

📍 ครั้วบัวขาว อาหารถิ่น เดินกินชมแปลง

จุดเช็คอินสุดท้ายก็คือ **อุทยานแห่งชาติ น้ำตกพลิ้ว** จุดบันทึกประวัติศาสตร์ที่สำคัญของไทย เพราะเป็นน้ำตกที่รัชกาลที่ 5 เสด็จประพาสมากถึง 12 ครั้ง และเป็นที่ตั้งของอภินิหารเจดีย์ เจดีย์ที่เป็นตัวแทนเรื่องราวความรักของในหลวงรัชกาลที่ 5 และสมเด็จพระนางเจ้าสุทนต์ทากุมารีนเรนทร์พระบรมราชเทวี

ห่างไปเพียง 9.6 กิโลเมตร ก็จะพบกับ **ครั้วบัวขาว** ร้านอาหารถิ่นที่หยิบเอาสองเมนูพื้นบ้านอย่างเส้นจันท์และแกงหมูชะมวง มารวมกันจนเกิดเป็นเมนูชิกเนเจอร์ **เส้นจันท์หมูชะมวง** ที่มีจุดเด่นคือความเหนียวหนึบของเส้น ความนุ่มของเนื้อหมู รสเข้มข้นของเครื่องแกง และรสเปรี้ยวของใบชะมวง โดยทางร้านจะทำเมนูพิเศษนี้เฉพาะวันศุกร์-อาทิตย์เท่านั้น

05 | Maison Craft

สินค้าที่เกิดจากการนำผลงานหัตถกรรมพื้นบ้านแบบไทยมาผสมผสานกับไอเดียของคนรุ่นใหม่ โดยมีคุณเมย์-เมทินี รัดนไชย เป็นผู้ริเริ่มและก่อตั้งแบรนด์ **Maison Craft**



ด้วยความที่คุณเมย์เป็นเด็กต่างจังหวัดที่ได้เห็นและสัมผัสหัตถกรรมพื้นบ้านจนคุ้นชิน เมื่อย้ายเข้ามาอยู่ในเมืองกรุงจึงเห็นว่าหัตถกรรมพื้นบ้านเหล่านี้กำลังจางหายไป ด้วยหัวใจที่รักในงานหัตถกรรมพื้นบ้าน ทำให้คุณเมย์มุ่งมั่นที่จะนำเอาภูมิปัญญาไทยกลับเข้ามาอยู่ในชีวิตประจำวันของคนเมือง โดยแบรนด์ Maison Craft ได้จับมือกับชุมชนทอเสื่อกกแหลมสิงห์และอีกหลายชุมชนในจังหวัดจันทบุรีช่วยกันยกระดับการทอเสื่อแบบดั้งเดิมให้มีรูปลักษณ์ที่คลาสสิก มีมูลค่า และเหมาะกับทุกไลฟ์สไตล์

การผสมผสานกันในครั้งนี้ไม่ได้เป็นเพียงการประสานกันของฝีมือและไอเดียเท่านั้น แต่เป็นการประสานแนวคิดและวิถีชีวิตแบบดั้งเดิมให้ร่วมสมัย ซึ่ง Maison Craft ได้ให้ความสำคัญกับการใช้วัตถุดิบของวัสดุอย่าง กก ปอ ไม้ไผ่ และฝ้าย นอกจากนี้ในบางผลิตภัณฑ์ยังมีการนำเอาวัสดุจากแต่ละพื้นที่มาออกแบบร่วมกัน หรือบางผลิตภัณฑ์ก็ถูกเปลี่ยนรูปร่างเพื่อสร้างความน่าสนใจ ดึงดูดใจผู้ใช้งาน เป็นจุดแข็งที่ช่วยยกระดับสินค้าให้มีคุณค่าและตรงตามความต้องการของตลาดต่างประเทศมากขึ้น

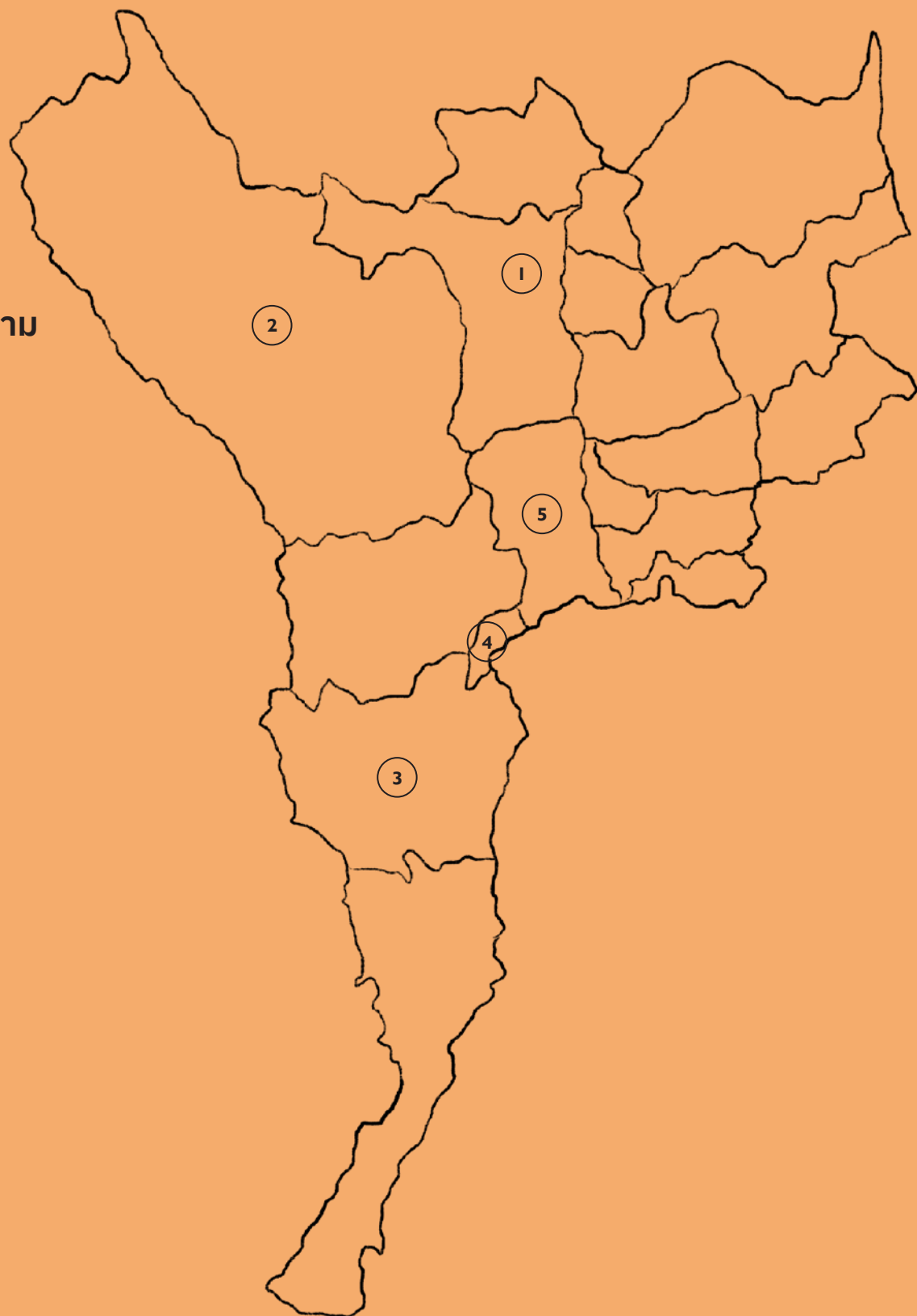
Maison Craft /

ชื่อร้าน: Maison Craft // โทร. 094 546 6554

📍 Maison craft

ภาคกลาง

1. สุพรรณบุรี
2. กาญจนบุรี
3. เพชรบุรี
4. สมุทรสงคราม
5. นครปฐม



หลงใหลเสน่ห์ชุมชน ชื่นชมรสชาติอาหารถิ่น

ภาคกลางเป็นที่รู้จักในฐานะดินแดนอันเป็นที่ตั้งของเมืองหลวง กรุงเทพมหานคร แต่นอกจากแสงสีและตึกสูงแล้ว ยังมีความอุดมสมบูรณ์ของพืชไร่ พืชสวน แปลงผักสวนครัว และอีกหลากหลายวัตถุดิบพื้นถิ่นที่ชุมชนภูมิใจนำเสนอ ที่น่าสนใจยิ่งกว่าก็คือภูมิปัญญาของชุมชนที่ชาวบ้านพร้อมถ่ายทอดให้คนรุ่นใหม่ได้ศึกษาด้วยตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นการทำน้ำตาลปึกท่ามกลางบรรยากาศสวนตาล เรียนรู้วิธีปรุงอาหารถิ่นอย่างต้มโคล้งปลาหมึกโดยชาวบ้านบางปลาหมึก เทียบชมวิถีชีวิตพร้อมชิมรสชาติอาหารจากนาเกลือ และสัมผัสเสน่ห์ของอาหารสุตรโบราณอย่างข้าวแช่ นอกจากนี้ยังมีวัดสวยๆ ที่อัดแน่นไปด้วยสถาปัตยกรรมและจิตรกรรมอันวิจิตร ถ้าที่เต็มไปด้วยหิงออก-หिनย้อย และโบราณสถานที่ควรค่าแก่การเปิดประสบการณ์

SUPHAN BURI

KANCHANABURI

สุพรรณบุรี-กาญจนบุรี

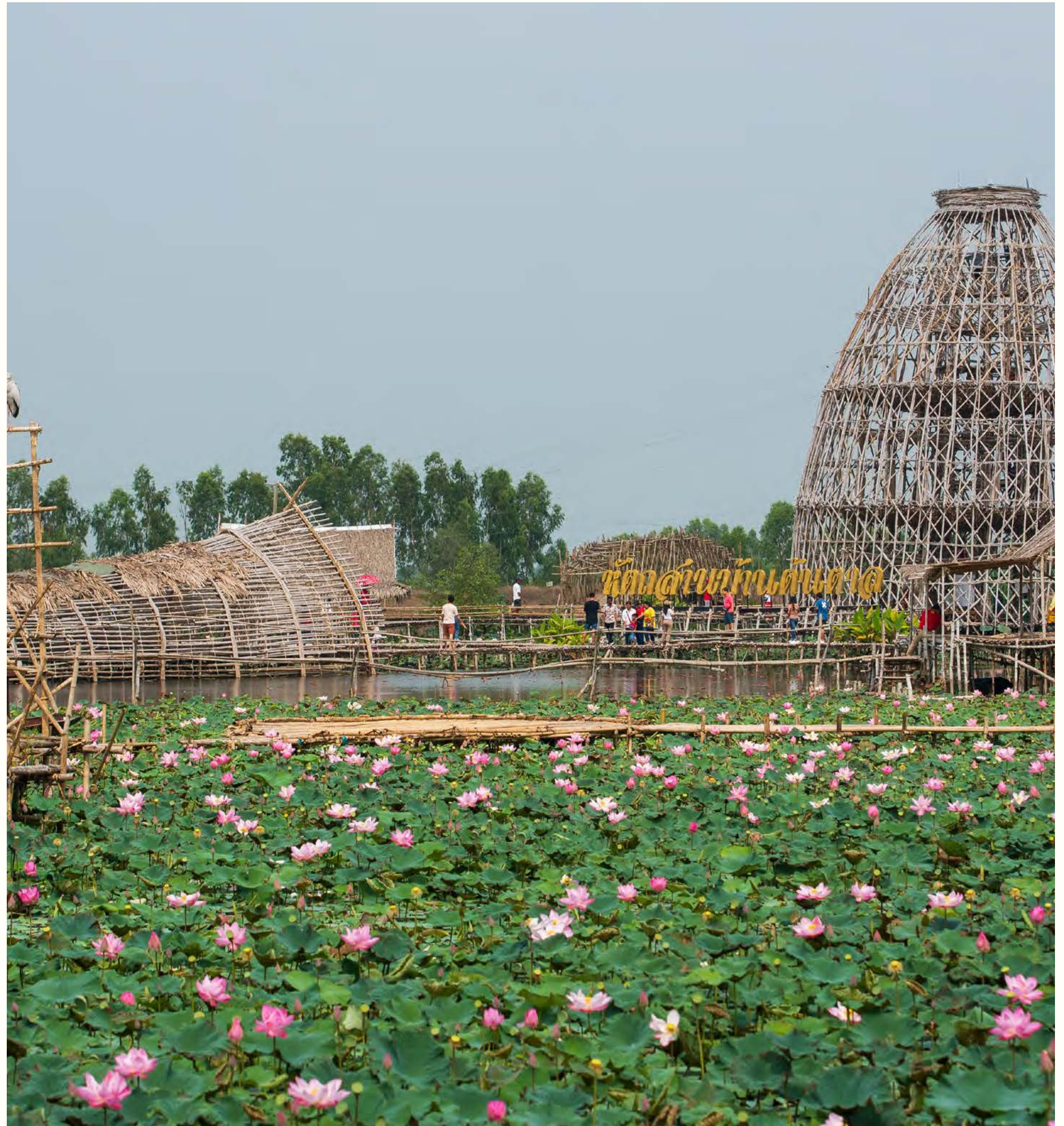
เสน่ห์ของสุพรรณบุรีคือความเป็นมิตร เข้าถึงง่าย และอบอุ่น อบอุ่นไปด้วยบรรยากาศการต้อนรับของชุมชนเกษตรกรรม กุ้งนา และอาหารสูตรชาวบ้านที่ปรุงด้วยวัตถุดิบพื้นถิ่น เช่น ปลาแม่น้ำ ดอกชมจันทร์ รวมถึงผักสวนครัว ทั้งพริก มะนาว มะกรูด และฟักทอง โดยคนเมืองสุพรรณฯได้นำวัตถุดิบในพื้นที่มารังสรรค์เป็นเมนูอาหารเฉพาะตัว

ถัดจากจังหวัดสุพรรณบุรียังมีจังหวัดข้างเคียงให้แวะเที่ยว นั่นคือกาญจนบุรี ที่มีพื้นที่ใหญ่เป็นอันดับสามของประเทศ และมีพื้นที่ติดต่อกับเมียนมา ทั้งยังมีแหล่งท่องเที่ยวหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นน้ำตกชื่อดังเส้นทางประวัติศาสตร์และอาหารถิ่นน่าลอง

สอบถามข้อมูลการท่องเที่ยว

ททท. สำนักงานสุพรรณบุรี
โทร. 035 525 867 และ 035 525 880
f TAT_suphanburi

ททท. สำนักงานกาญจนบุรี
โทร. 034 511 200 และ 034 512 500
f ททท. สำนักงาน กาญจนบุรี



SUPHAN BURI KANCHANABURI



01 | เมืองกลับบัว



คาเฟ่ริมทุ่งนาที่มาพร้อมเมนูชิกเนเจอร์ห้ามพลาดอย่าง **เมืองกลับบัว** โดยทางร้านจะคัดสรรกลับบัวหลวงออร์แกนิกจากชุมชนที่ไม่ใช้สารเคมีหรือยาฆ่าแมลง นำมาจับคู่กับเครื่องเคียง ได้แก่ มะพร้าวคั่วอบควันเทียน ถั่วลิสงคั่ว กุ้งแห้งขนาดกลาง หัวหอมซอย ชিংซอย มะนาวหั่นเต๋า กินกับน้ำราดสูตรเฉพาะของทางร้านที่เชื่อมรสชาติของส่วนผสมทั้งหมดให้อร่อยลงตัว



เมืองกลับบัว /

ชื่อร้าน: บ้านริมนา คาเฟ่ // โทร. 081 936 6681

📍 บ้านริมนา คาเฟ่

02 | คัสตาร์ดฟักทอง



คัสตาร์ดฟักทอง /

ชื่อร้าน: ขจี คาเฟ่ แอนด์ โฮสเทล //

โทร. 095 529 4948

📍 ขจี คาเฟ่ แอนด์ โฮสเทล Kajee café and Hostel

สัมผัสรสชาติผักสวนครัวผ่านฝีมือและไอเดียของคนรุ่นใหม่ที่นี่ **ขจี คาเฟ่ แอนด์ โฮสเทล** คาเฟ่สีเขียวขจีที่มีจุดเด่นเป็นเมนูเครื่องดื่ม ของหวาน และสินค้าออร์แกนิกที่เน้นใช้พืชผักและสมุนไพรเป็นส่วนประกอบเพื่อเพิ่มมูลค่าและยกระดับพืชผักสวนครัวในชุมชน

หนึ่งในเมนูขนมแนะนำก็คือ **คัสตาร์ดฟักทอง** ของหวานที่คิดค้นขึ้นด้วยความตั้งใจที่อยากให้เด็กและผู้ใหญ่ได้ทานผักสวนครัวในรูปแบบขนมหวานทานง่ายและดีต่อสุขภาพ ทางร้านใช้ฟักทองเป็นส่วนผสมหลักในขนมมากถึง 70 เปอร์เซ็นต์ ส่วนอีก 30 เปอร์เซ็นต์คือ ไข่ น้ำตาล ครีมเนย และไวต์ช็อกโกแลต

กินขนมอย่างเดียวยังอาจยังไม่อยู่ท้องไปตามหาของอร่อยกันต่อกับอาหารสตรีทฟู้ดที่ **ตลาดน้ำสะพานโค้ง** ใช้เวลาเดินทางเพียง 5 นาที ก็จะพบกับสุม่ปลาขนาดใหญ่ สะพานไม้ไผ่โค้งข้ามคลองดอกบัว ภายในเต็มไปด้วยร้านค้าและของฝาก รับรองว่าถูกใจสายช้อปปิ้งแน่นอน



03 | ผัสดอกชมจันทร์



ผัสดอกชมจันทร์ /

ชุมชนกลุ่มวิสาหกิจวนเกษตรดงเย็น //

โทร. 083 308 8144

📍 สุขภาพดีวิถีดงเย็น

จากคาเฟ่ผักสวนครัวอยากชวนไปชิมเมนูผักริมรั้วฝีมือชาวบ้านที่ **‘ชุมชนกลุ่มวิสาหกิจวนเกษตรดงเย็น’** ชุมชนเกษตรอินทรีย์ที่ปลูกทุกอย่างที่กินและกินทุกอย่างที่ปลูก จนเกิดเป็นวิถีชีวิตเรียบง่ายที่ดีต่อสุขภาพ ด้วยความร่วมมือกันของชาวบ้านทำให้ชุมชนนี้กลายเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่พร้อมเผยแพร่ความรู้ด้านเกษตรอินทรีย์ให้กับทุกคนที่สนใจ ไม่ว่าจะเป็นการปลูกผักในตะกร้า การเพาะเห็ดภูฐานดำ การเพาะต้นอ่อนทานตะวัน การปลูกผักสวนครัวริมรั้ว และการทำปุ๋ยหมักไว้ใช้เอง

ผัสดอกชมจันทร์ เป็นหนึ่งในเมนูอาหารพื้นบ้านน่าลอง ซึ่งชาวบ้านจะเก็บดอกชมจันทร์สด ๆ จากต้นมาล้างน้ำให้สะอาด จากนั้นตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน รอกให้ร้อน แล้วนำดอกชมจันทร์ลงไปผัดกับกระเทียมเจียว ปรงรสเล็กน้อยก่อนตักใส่จาน ได้เป็นผัสดอกชมจันทร์สีเขียวอ่อนให้รสสัมผัสคล้ายผักบุ้ง กินร้อน ๆ กับข้าวสวยที่รสชาติอร่อยกลมกล่อม

อิมท่าองจากอาหารสูตรชาวบ้านแล้วอย่าลืมไปชมความยิ่งใหญ่ของ **พระพุทธรูปยศศิริสุวรรณภูมิ** หรือ **หลวงพ่อบูทอง** ที่มีขนาดสูงกว่า 108 เมตร ฐานกว้าง 88 เมตร หน้าตักกว้าง 65 เมตร และถือเป็นพระพุทธรูปแกะสลักผาหินที่ใหญ่ที่สุดในโลกด้วย

04 | ต้มโคล้งปลาหมึก

ออกเดินทางต่อบนเส้นทางการเรียนรู้ มุ่งหน้าสู่ **ชุมชนบ้านแหลม** ชุมชนโบราณที่ตั้งอยู่ริมฝั่งแม่น้ำท่าจีน โดยชาวบ้านได้ร่วมมือกันก่อตั้งกลุ่มท่องเที่ยวชุมชนตำบลบ้านแหลมขึ้นมา เพื่อรองรับอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและเป็นแหล่งเรียนรู้ภูมิปัญญาของชุมชนเพื่อให้บางปลาหมึกเป็นที่รู้จักมากขึ้น



ต้มโคล้งปลาหมึก /

ชุมชนบ้านแหลมสุพรรณ //

โทร. 080 073 7397

ชุมชนบ้านแหลมสุพรรณ

หนึ่งกิจกรรมที่น่าสนใจคือ การทำและชิม **ต้มโคล้งปลาหมึก** อาหารถิ่นที่ชาวบ้านภูมิใจ เพราะใช้ปลาหมึกเนื้อแน่น ของดีประจำจังหวัด เป็นส่วนประกอบหลัก โดยนำปลาหมึกแห้งมาต้มกับตะไคร้ หอมแดง ใบมะกรูด และข้าวที่คั่วจนมีกลิ่นหอม เติมน้ำซุ๊ป ใส่มะเขือเทศปรุงรสด้วยน้ำปลา ส้มมะขาม และมะนาว

นอกจากอาหารรสชาติอร่อยจัดจ้านฝีมือชาวบ้าน ยังมีอีกหลายกิจกรรมให้นักท่องเที่ยวได้ทำความรู้จักชุมชนมากขึ้น เช่น การสานหมวกจากผักตบชวา การทำรูปหอม การทำลูกประคบ และหากออกเดินทางจากชุมชนบ้านแหลม ใช้เวลาประมาณ 34 นาที ก็จะถึงจุดเช็คอินต่อไป **หมู่บ้านอนุรักษ์ควายไทย (บ้านควาย)** ศูนย์รวมเรื่องราววิถีชีวิตของชาวนาชนบทไทยในอดีต และความผูกพันระหว่างชาวนากับควายไทย พร้อมสัมผัสความน่ารักของน้องควายตัวเป็นๆ



05 | แห้วเฟรนช์ฟรายส์



ก่อนเดินทางกลับอย่าลืมแวะซื้อผลิตภัณฑ์จากแห้ว พืชประจำถิ่นของจังหวัดสุพรรณบุรีที่ได้จดทะเบียนพืชบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ (GI) โดย **คุณอนันต์ ดอกกุหลาบ** เจ้าของแบรนด์ **แห้วมีคุณอนันต์** ลูกหลานชาวอำเภอศรีประจันต์ที่ได้นำเอาแห้วแท้ๆ มาแปรรูปใหม่ด้วยความตั้งใจที่จะช่วยยกระดับแห้วในท้องถิ่นให้เป็นที่รู้จัก เข้าถึงง่าย ชี้อ่าย และทานได้ง่ายมากขึ้น โดยเพิ่มทางเลือกให้กับผู้บริโภคด้วยการใช้นวัตกรรมอาหารมาดัดแปลงรูปร่าง หน้าตา และรสชาติสัมผัสของแห้วให้กรอบกรอบถูกใจคนรุ่นใหม่ และยังคงคุณประโยชน์ที่จำเป็นเอาไว้ได้อย่างครบถ้วน เกิดเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ที่นาสนใจในชื่อ **แห้วเฟรนช์ฟรายส์** มีให้เลือกทั้งรสบาร์บีคิว รสสาคะ และรสข้าวโพด เรียกได้ว่าเป็นของฝากที่เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย

แห้วเฟรนช์ฟรายส์ /

ชื่อร้าน: แห้วมีคุณอนันต์ // โทร. 081 274 3882

แห้ว..มีคุณอนันต์



06 | ยำใบมะกรูด

สำหรับใครที่เดินทางออกจากจังหวัดสุพรรณบุรีแล้วยังรู้สึกอยากเที่ยวต่อ ขอแนะนำจังหวัดข้างเคียงอย่างกาญจนบุรี เพราะนอกจากจะเต็มไปด้วยสถานที่ท่องเที่ยวแล้ว ยังมีร้านอร่อยรอให้เข้าไปลองชิม ร้านที่อยากชวนให้แวะก็คือ **บ้านลุงชวนสวนป่าตี๋** ร้านอาหารถิ่นรสจัดจ้านที่ปรุงโดยแม่ครัวชาวใต้ ทำให้ได้อาหารถิ่นที่มีความเข้มข้นจัดจ้านกว่าที่อื่น ตัวร้านตั้งอยู่ท่ามกลางบรรยากาศธรรมชาติ เมนูอาหารเต็มไปด้วยวัตถุดิบพื้นถิ่นหายาก เช่น ผักหวาน และเห็ดโคน แต่ที่เด็ดที่สุดก็คือใบมะกรูด ผักธรรมดาๆ ที่ถูกปรุงใหม่จนกลายเป็นเมนูอาหารชิกเนเจอร์ **ยำใบมะกรูด**

เมนูนี้ปรุงโดยการนำใบมะกรูดที่ไม่แก่และไม่อ่อนมากมาซอยเป็นชิ้นเล็กๆ ส่วนน้ำยำจะเริ่มจากการนำกะปิห่อใบตองไปย่างจนหอม ใส่มะนาว กระเทียมเจียว หอมเจียว น้ำเชื่อม คลุกเคล้าให้เข้ากัน จากนั้นใส่กุ้งแห้งป่น มะพร้าวคั่ว ตามด้วยใบมะกรูดซอย พริกชี้หั่นสวน ตักเรียงไว้บนใบชะพลู โรยพริกชี้ฟ้าแห้งคั่ว ได้เป็นเมนูใบมะกรูดที่จะได้ลิ้มรสชาติของใบมะกรูดแบบเต็มๆ

หากใครผ่านมาทานอาหารที่ร้าน อย่าลืมแวะไปเก็บภาพสวยๆ ที่ **สะพานข้ามแม่น้ำแคว** ซึ่งเต็มไปด้วยร่องรอยประวัติศาสตร์ ยุคสงครามโลกครั้งที่ 2 ที่เกิดการสร้างทางรถไฟสายยุทธศาสตร์



ยำใบมะกรูด /

ชื่อร้าน: บ้านลุงชวนสวนป่าตี๋ // โทร. 098 898 5214

 บ้านลุงชวนสวนป่าตี๋

PHETCHA-BURI

เพชรบุรี

จังหวัดที่รายล้อมไปด้วยสวนตาล ซึ่งเป็นหัวใจของคนในจังหวัด ชาวบ้านส่วนใหญ่ดำเนินชีวิตโดยมีตาลสอดแทรกอยู่ในทุกอณูของชีวิต ทั้งปลูกตาล ปาดตาล ปรงตาลเป็นอาหาร และผลิตตาลโตนดเป็นอาชีพ ทำให้มีหลายเมนูตาลฟิวชั่น รวมถึงเมนูอาหารที่ปรุงจากพืชสวนครัวอย่างใบชะครามให้ได้ลิ้มลองสัมผัสวิถีชีวิตเรียบง่ายและอบอุ่นคล้ายรสหวานอ่อนๆ ของตาลให้เต็มที เพราะนี่คือเสน่ห์ของจังหวัดเพชรบุรีที่ไม่อยากให้พลาด

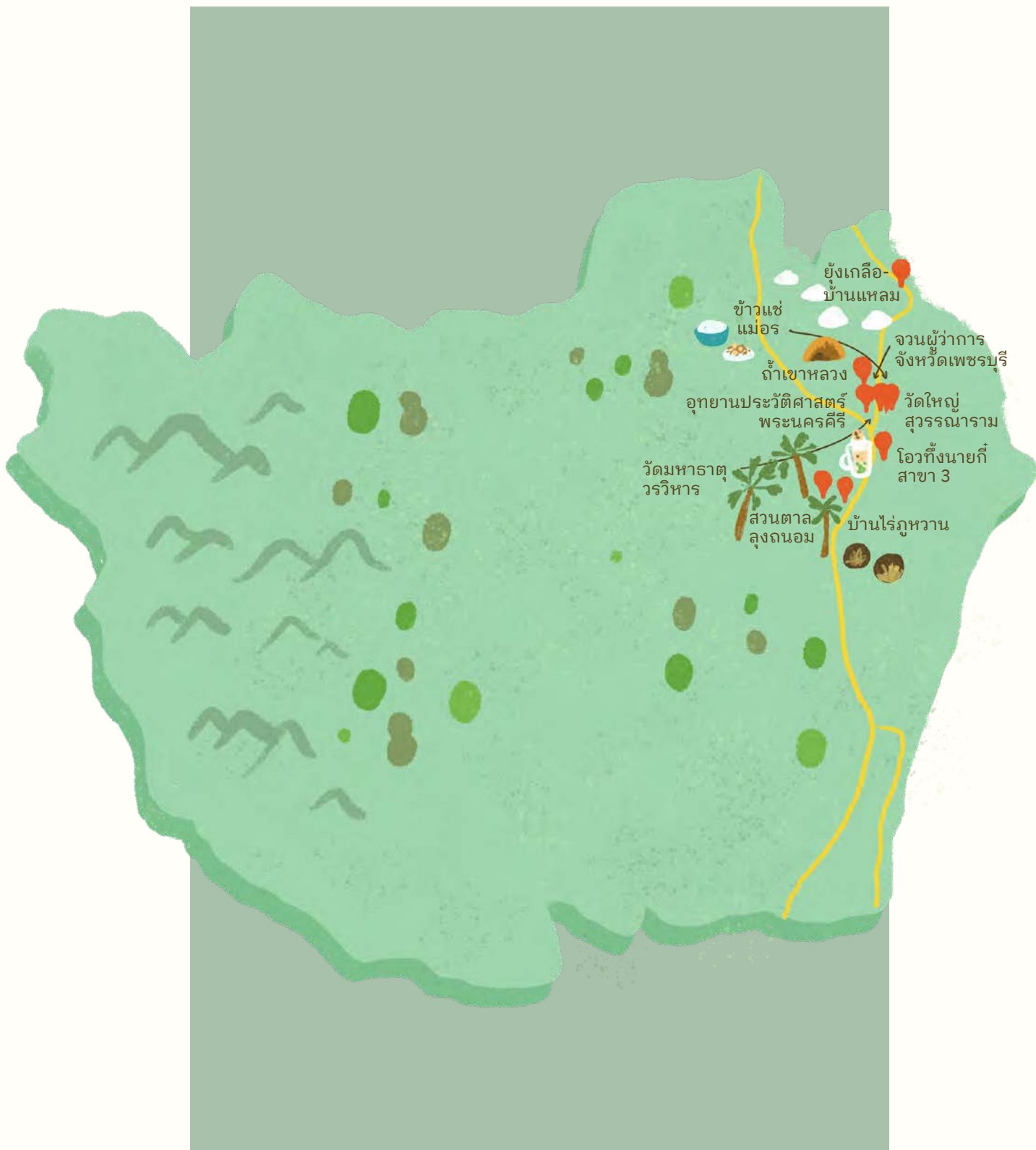
สอบถามข้อมูลการท่องเที่ยว

ททท. สำนักงานเพชรบุรี
โทร. 032 471 006
f TAT Phetchaburi



Route of Taste

PHETCHABURI



01 | ข้าวแช่เนื้อปลากระเบน



เดินทางมาถึงจังหวัดเพชรบุรีต้องไม่พลาดเมนู **ข้าวแช่เมืองเพชรฯ** ข้าวแช่สูตรพิเศษที่หาทานได้เฉพาะในจังหวัดเพชรบุรีเท่านั้น เพราะมีวิธีการปรุงและเครื่องเคียงแตกต่างจากข้าวแช่ของจังหวัดอื่น โดยมีเนื้อปลากระเบนหวานเป็นเครื่องเคียงสำคัญ สำหรับใครที่กำลังมองหาข้าวแช่สูตรดั้งเดิม แนะนำให้แวะไปที่ **ข้าวแช่แม่เฒ่า** ร้านข้าวแช่สูตรดั้งเดิมที่เปิดขายอยู่ในชุมชนตลาดริมน้ำมานานกว่า 40 ปี

เคล็ดลับความอร่อยของข้าวแช่แม่เฒ่าคือความใส่ใจความตั้งใจและพิถีพิถันในทุกขั้นตอน ตั้งแต่การเลือกข้าวที่มีลักษณะเม็ดเรียวยาว ไม่แตกหัก หุงด้วยวิธีเฉพาะ ไม่ให้ข้าวสุกแข็งเกินไป ที่สำคัญคือการขัดข้าวให้หมดเมื่อก่อนจะนำไปแช่ในน้ำอบควันเทียนและน้ำอบดอกมะลิผสมกัน ปิดท้ายด้วยการลอยดอกกระดังงาเพิ่มความหอมชื่นใจ สำหรับเครื่องข้าวแช่มีด้วยกันสามอย่าง คือเนื้อปลากระเบน ผัดหวาน ลูกกะปิ และไข่โป้วผัดหวาน โดยแม่เฒ่าจะเป็นคนลงมือปรุงเองทั้งหมด

ห่างจากร้านข้าวแช่แม่เฒ่าไปเพียง 1.6 กิโลเมตร จะพบกับความยิ่งใหญ่ของ **พระนครศรีอยุธยา** โบราณสถานที่เป็นเหมือนสัญลักษณ์ประจำจังหวัดเพชรบุรี ประกอบด้วยพระที่นั่ง วัด และกลุ่มอาคารต่างๆ ที่ก่อสร้างขึ้นในสไตล์นีโอคลาสสิก ผสมผสานกับกลิ่นอายสถาปัตยกรรมแบบจีนที่สร้างขึ้นอย่างวิจิตรงดงาม



ข้าวแช่เนื้อปลากระเบน /

ชื่อร้าน: ข้าวแช่แม่เฒ่า // โทร. 089 410 1969

ข้าวแช่แม่เฒ่า ตลาดริมน้ำเพชรบุรี

02 | ต้มโตนดอัลมอนต์

อิมท่าจากของควา เดินทางมาต่อกัน ที่ของหวานจากน้ำตาลโตนดที่คนเมืองเพชรฯ ภาคภูมิใจอย่าง **ต้มโตนดอัลมอนต์** เมนูไอศกรีมที่เกิดขึ้นครั้งแรกโดยคุณพ่อผู้สืบทอดรุ่นที่สองที่มีความรู้ด้านการทำไอศกรีม โดยเลือกหยิบเอาน้ำตาลโตนดสินค้าประจำจังหวัดเพชรบุรีมาทำเป็นไอศกรีม ก่อนจะใส่อัลมอนต์เป็นวัตถุดิบเสริมเพิ่มมูลค่า ได้เป็นต้มโตนดอัลมอนต์รสหวานหอม มาพร้อมสัมผัสกรุบกรอบ



โอวทั้งนายกี้ เป็นร้านขนมหวานไทยเชื้อสายจีนที่ช่วยยกระดับน้ำตาลโตนดให้เป็นที่รู้จักในวงกว้าง โดยมีเมนูเด่นคือลอดช่องน้ำตาลชั้น ผ่านมากกว่า 70 ปี โอวทั้งนายกี้ได้พัฒนาจากร้านขนมที่มีลอดช่องเป็นท็อปปิ้งเพียงอย่างเดียว จนปัจจุบันมีท็อปปิ้งกว่า 20 ชนิดให้เลือกทาน นอกจากนี้ ทางร้านยังเปิดพื้นที่ให้ชุมชนฝากสินค้าเข้ามาวางขายได้โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอีกด้วย

ออกเดินทางจากร้านโอวทั้งนายกี้ใช้เวลาเพียง 11 นาที ก็จะพบกับ **วัดมหาธาตุวรวิหาร** วัดเก่าริมแม่น้ำเพชรบุรีที่สันนิษฐานกันว่ามีมาตั้งแต่สมัยทวารวดี ภายในมีจิตรกรรมฝาผนังโบราณอันสวยงามให้ได้ชื่นชม



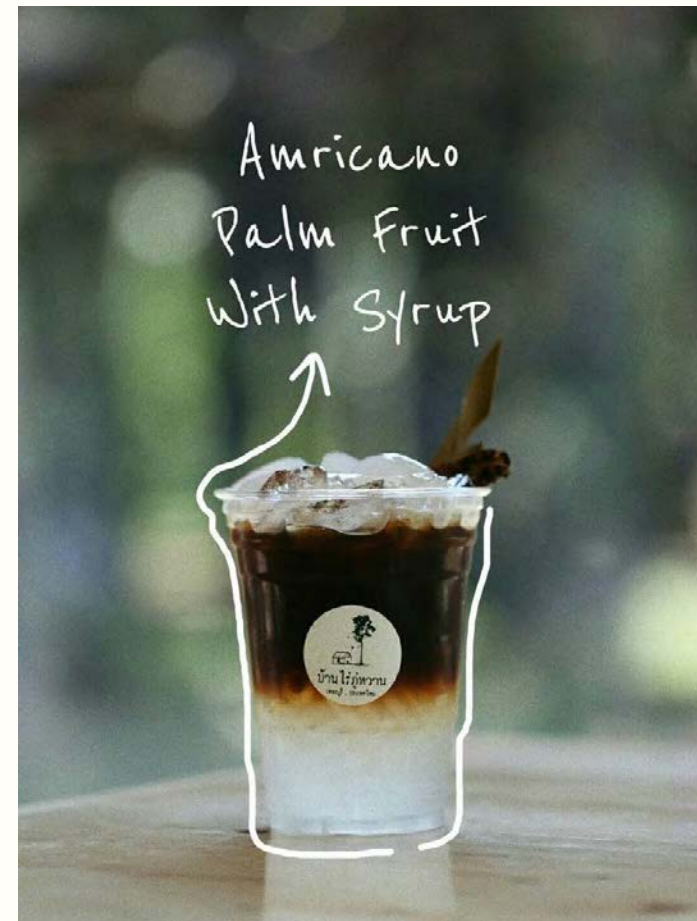
ต้มโตนดอัลมอนต์ /

ชื่อร้าน: โอวทั้งนายกี้ สาขา 3 //
โทร. 081 855 8819 และ 081 852 3350
f โอวทั้ง นายกี้

03 | อเมริกาโนลูกตาลลอยแก้ว

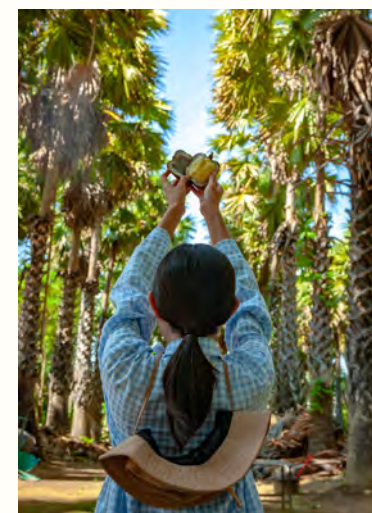
สำหรับใครที่อยากรู้จักน้ำตาลโตนดและวิถีชีวิตในสวนตาลให้มากขึ้น แนะนำให้เดินทางมาที่ **สวนตาลลุงณอม** เพราะนอกจากจะมีแนวต้นตาลให้เก็บภาพแล้วยังมีเวิร์กช็อปที่น่าสนใจ เช่น การทำน้ำตาลปึก และการทำขนมตาลด้วย

หากเดินเล่นจนเหนื่อยแล้ว สามารถแวะนั่งพักได้ที่ **บ้านไร่ภูหวน** ร้านกาแฟบรรยากาศอบอุ่น ตั้งอยู่ด้านหน้าสวนตาลลุงณอม มาพร้อมเครื่องดื่มชิกเนเจอร์อย่าง **อเมริกาโนลูกตาลลอยแก้ว** โดยทางร้านใช้ลูกตาลสดอ่อนและน้ำตาลสดจากสวนตาลที่ควบคุมการต้มด้วยตัวเอง เคี้ยวให้ออกรสหวานน้อยกว่าปกติ เพื่อให้เข้ากันกับอเมริกาโนรสเข้ม นอกจากนี้ ยังมีอีกหลากหลายเมนูเครื่องดื่มที่ผสมผสานกับพืชผลท้องถิ่น จนได้เป็นเมนูเฉพาะตัวที่หาทานได้ที่นี่เท่านั้น



อเมริกาโนลูกตาลลอยแก้ว /

ชื่อร้าน: บ้านไร่ภูหวน // โทร. 081 401 2832
f บ้านไร่ภูหวน



04 | สัมตำ ชะครามทอด



สัมตำชะครามทอด /

ชื่อร้าน: ยั้งเกลือ บ้านแหลม // โทร. 089 766 68851

📍 ยั้งเกลือ บ้านแหลม



นอกจากสวนตาลแล้ว จังหวัดเพชรบุรี ยังมีนาเกลือเป็นอีกหนึ่งสถานที่น่าเที่ยว **ยั้งเกลือ บ้านแหลม** เป็นร้านอาหารในบรรยากาศนาเกลือที่ก่อตั้งขึ้นหลังประสบปัญหาราคากาเกลือตกต่ำ เน้นทำอาหารที่ทำง่าย ทำเร็ว ให้นักเดินทางที่ผ่านไปมาได้แวะพักรถ

โดยมีเมนูชิกเนเจอร์อย่าง **สัมตำใบชะครามทอด** เป็นเมนูแนะนำ ทางร้านจะเก็บใบชะคราม พืชพื้นถิ่นที่มีทั่วไปในจังหวัดเพชรบุรี มาลวกน้ำและคั้นความเค็มออก จากนั้นนำมาชุบแป้งบางๆ แล้วทอดจนกรอบ วิธีนี้จะทำให้ใบชะครามมีสัมผัสกรอบ รสชาติมัน ซึ่งเมื่อนำไปคลุกเคล้ากับน้ำยำสูตรเฉพาะของทางร้าน ก็จะทำให้ได้ความอร่อยครบรส ทั้งเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม และกรอบ ทั้งนี้ยังมีอาหารและสินค้าของชาวบ้านคนอื่นๆ เข้ามาเปิดซุ้ม โดยทางร้านไม่คิดค่าใช้จ่ายอีกด้วย

เดินทางออกจากร้านยั้งเกลือ บ้านแหลม เพียง 16 กิโลเมตร ก็จะพบกับ **ถ้ำเขาหลวง** ที่ไม่ได้มีแค่ความสวยงามของหินงอกและหินย้อย แต่ยังประดิษฐานพระพุทธรูปฉลองพระองค์อันสำคัญ และมีไฮไลต์คือ การชมลำแสงที่เกิดจากแสงอาทิตย์ลอดเข้ามาในปล่องถ้ำ ซึ่งจะได้เห็นได้ในช่วงเวลา 9:30-10:30 น.

05 | น้ำเชื่อม ตาลโตนด



สำหรับใครที่ติดใจในรสชาติของน้ำตาลโตนดจนอยากซื้อกลับไปใช้ปรุงอาหารและเครื่องดื่มด้วยตัวเอง ขอแนะนำ **น้ำเชื่อมน้ำตาลโตนด** ที่คิดค้นโดยลูกหลานชาวเพชรบุรี ด้วยความมุ่งมั่นที่จะผลักดันน้ำตาลโตนดที่ดีต่อสุขภาพให้เข้าถึงกลุ่มคนรุ่นใหม่ ซึ่งอาจยังไม่รู้จักหรือลองทาน พวกเขาจึงนำน้ำตาลปึกของศูนย์มาต่อยอด ดัดแปลงเป็นรูปแบบน้ำเชื่อมเพื่อให้เข้าถึงง่าย กินง่าย และขายง่าย

แต่รู้ไหมว่ากว่าจะได้น้ำเชื่อมตาลโตนดสักขวด ชาวสวนต้องปีนขึ้นไปปาดช่อดอกหรือปาดตาล เพื่อให้ได้น้ำตาลไหลลงมาในกระบอกจนเพียงพอ เพราะน้ำเชื่อมตาลโตนดของ **ตาลเพชร** จะใช้รสหวานของตาลเท่านั้น ไม่ใส่น้ำตาลหรือสารให้ความหวานอื่นเด็ดขาด ปัจจุบันน้ำเชื่อมตาลโตนดของตาลเพชรสามารถหาซื้อได้ทั้งทางออนไลน์ และที่ตลาดนัดสีเขียวหลังจวนผู้ว่าฯ

ชื่อของฝากเสร็จแล้ว ก่อนกลับบ้านอย่าลืมแวะไปไหว้พระที่ **วัดใหญ่สุวรรณาราม** พระอารามหลวงชั้นตรี ชนิดวรวิหาร ซึ่งสร้างขึ้นในสมัยอยุธยาด้วยฝีมือที่ประณีตและงดงามของช่างศิลป์เมืองเพชรฯ ในอดีต



น้ำเชื่อมตาลโตนด /

ชื่อร้าน: ตาลเพชร // โทร. 086 486 7538

📍 ตาลเพชร น้ำเชื่อมตาลโตนด

SAMUT SONGKHRAM NAKHON PATHOM

สมุทรสงคราม-นครปฐม

อัมพวาโด่งดังคลาคล่ำไปด้วยผู้คนในตลาดน้ำ แต่หากถอยออกมามองให้กว้าง สมุทรสงครามยังมีเสน่ห์ที่รอให้เข้าไปสัมผัสอีกมากมาย

ด้วยความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรธรรมชาติ ทำให้สมุทรสงครามเป็นจังหวัดที่รายล้อมไปด้วยสวนมะพร้าวและสวนผลไม้ ไม่ว่าจะเป็นลิ้นจี่ ส้มโอ กล้วย ทั้งยังมีวัดพุทธินพื้นที่ชุ่มชื้นชาวสวนมะพร้าวภาคภูมิใจอย่างกระตือรือร้นให้ได้ลองชิม

หากได้เดินทางไปสมุทรสงครามอย่าลืมแวะทานอาหารที่จังหวัดข้างเคียงอย่าง นครปฐม เพราะมีเมนูของหวานจากผลไม้สด และเมนูของคาวพื้นถิ่นสูตรดั้งเดิมให้ลองลิ้มชิมรสด้วย

สอบถามข้อมูลการท่องเที่ยว

ททท. สำนักงานสมุทรสงคราม

โทร. 034 752 847

 TAT Samut Songkhram



SAMUT SONGKHRAM NAKHON PATHOM



01 | แกงกระดองกรุบกะลามะพร้าวอ่อนกับกุ้งแม่น้ำ



เริ่มต้นเส้นทางท่องเที่ยวด้วยการเดินทางเข้าไปสัมผัสวิถีชุมชนที่ **ชุมชนบ้านบางพลับ** ชุมชนเกษตรกรในจังหวัดสมุทรสงครามที่ปลูกมะพร้าวเป็นหลัก ทำให้ในชุมชนมีมะพร้าวอยู่มาก คนในชุมชนจึงช่วยกันระดมสมองเพื่อหาวิธีใช้ประโยชน์จากมะพร้าวให้ได้มากที่สุด ผลลัพธ์ก็คือการเปิดหมู่บ้านให้กลายเป็นแหล่งท่องเที่ยว โดยชูเมนูอาหารถิ่นอย่าง **แกงกระดองกรุบกะลามะพร้าวอ่อนกับกุ้งแม่น้ำ** ขึ้นมาเป็นจุดขาย

กระดองกรุบ คือกะลามะพร้าวอ่อนที่ยังไม่แข็งตัว โดยชาวบ้านจะแกะเอากะลาอ่อนมาแช่น้ำเกลือจนขาว แล้วนำมาซอยเป็นชิ้นบางๆ จากนั้นนำมาต้มกับเครื่องแกงคล้ายแกงป่าแต่ขลุกขลิกกว่า แล้วปิดท้ายด้วยการใส่กุ้งแม่น้ำตัวโตทิ้งมโดยเด็ก ๆ ในชุมชน

นอกจากนี้ ในชุมชนยังมีฐานกิจกรรมที่แสดงให้เห็นวิถีชีวิตและภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น การทำน้ำตาลมะพร้าว การทำผลไม้แช่อิ่ม การทำอาหารพื้นบ้านคาว-หวาน และการทำถ่าน โดยมีชาวบ้านในชุมชนเป็นผู้ถ่ายทอดภูมิปัญญา

ออกเดินทางจากชุมชนบ้านบางพลับเพียง 4.1 กิโลเมตร ก็จะพบกับ **วัดบางกุ้ง** วัดเก่าแก่ที่สร้างขึ้นในสมัยอยุธยา ภายในมีโบสถ์ปรกโพธิ์ที่ปกคลุมไปด้วยต้นไทร ต้นโพธิ์ ต้นกร่าง และต้นไทร เป็นหนึ่งในสถานที่ท่องเที่ยว Unseen Thailand ที่ต้องเห็นด้วยตาตัวเองสักครั้ง

แกงกระดองกรุบกะลามะพร้าวอ่อนกับกุ้งแม่น้ำ /

ชื่อร้าน: ชุมชนบ้านบางพลับ // โทร. 081 274 4433

ชุมชนบ้านบางพลับ

02 | เค้กลิ้นจี่



เค้กลิ้นจี่ /

ชื่อร้าน: บ้านนอกโฮมคาเฟ่•2560 //

โทร. 094 256 4446

 บ้านนอกโฮมคาเฟ่•2560

นอกจากมะพร้าวแล้ว สมุทรสงครามยังมีสวนผลไม้หลายแห่ง ทำให้ในจังหวัดอุดมไปด้วยผลิตภัณฑ์ขึ้นชื่อ เช่น ส้มโอ และลิ้นจี่

ที่ **บ้านนอกโฮมคาเฟ่•2560** จึงหยิบเอาลิ้นจี่ในฤดูกาลมาสร้างสรรค์เป็นเค้กสูตรใหม่ได้เป็น **เค้กลิ้นจี่** รสหวาน หอม และนุ่ม ที่ทางร้านได้คัดสรรลิ้นจี่สด ๆ จากสวนในจังหวัดมาทำเป็นเค้กสีชมพูน่ารักและน่าทาน นอกจากนี้ ยังมีเมนูเค้กจากผลไม้ตามฤดูกาลอีกหลายเมนูหมุนเวียนมาให้ลองชิมแบบไม่ซ้ำกันในแต่ละวัน เช่น เค้กเสาวรส ทาร์ตข้าวเหนียวมะม่วง และเค้กอัญชันมะพร้าวอ่อนที่ใช้ดอกอัญชันจากสวนหลังบ้าน

สำหรับใครที่อยากลองชิมรสชาติผลไม้สมุทรสงครามแบบสด ๆ แนะนำให้ขับรถไปอีกประมาณ 17 นาที ปักหมุดไปที่ **ตลาดน้ำท่าคา** ตลาดน้ำขนาดเล็กที่ยังคงไว้ซึ่งวิถีชาวบ้านแบบดั้งเดิม มีพ่อค้าและแม่ค้าพายเรือออกมาค้าขาย มีให้เลือกซื้อทั้งผักพื้นบ้าน ผลไม้ น้ำสมุนไพร และน้ำตาลสด



03 | นมสาวนาเกลือ

นอกจากจะอุดมไปด้วยสวนมะพร้าว และสวนผลไม้แล้ว จังหวัดสมุทรสงครามยังได้ชื่อว่าเป็นอยู่เกลือของประเทศไทย ดังนั้นนาเกลือจึงเป็นอีกจุดหมายการเดินทางที่อยากชวนให้ไปเห็นด้วยตาตัวเอง



นมสาวนาเกลือ /

ชื่อร้าน: Salt Lake De Maeklong //

โทร. 089 894 6535

 Salt Lake De Maeklong ซอลท์ เลค เดอ แม็กลอง

ที่ร้าน **Salt Lake De Maeklong** เป็นอีกจุดชมวิวนาเกลือที่ไม่ควรพลาด เพราะนอกจากจะได้เห็นวิวนาเกลือสวย ๆ แล้ว ยังมีเมนูนมที่มีให้เลือกตั้งแต่คัพ A ไปจนถึง E โดยมีดอกเกลือเป็นส่วนผสมลับเพิ่มรสอร่อยกลมกล่อมไม่เหมือนใคร เมื่อนำไปผสมกับเครื่องดื่มรูปแบบต่าง ๆ จึงได้เป็นเมนูจิกเนเจอร์ที่อยากทำให้ลอง เช่น **นมสาวนาเกลือคัพ A** ตัวแทนความอร่อยแบบต้นตำรับของนมและดอกเกลือ เติมสีสดด้วยบลูไชร์ป นมสาวบางคนก็คัพ B เครื่องดื่มผสมน้ำหวานดอกมะพร้าวและดอกเกลือ

Salt Lake De Maeklong เป็นคาเฟ่เล็ก ๆ ที่ค่อย ๆ ต่อยอดจากคาเฟ่เกลือสู่การเปิดพื้นที่ให้เป็นแหล่งเรียนรู้การทำนาเกลือแห่งแรกในประเทศไทย ให้นักท่องเที่ยวได้ทำความรู้จักกับเสน่ห์ของเกลือมากกว่าแค่เครื่องปรุง และหลังจากได้ชิมรสชาติของดอกเกลือ อิ่มเอมกับบรรยากาศนาเกลือแล้ว แนะนำให้เดินทางต่ออีกราว 13 กิโลเมตรเพื่อสัมผัสบรรยากาศริมทะเลที่ **ดอนหอยหลอด** พร้อมลงเรือลู่ยโคลนจับหอยด้วยตัวเอง โดยช่วงที่เหมาะสมที่สุดคือเดือนมีนาคมถึงพฤษภาคม





04 | น้ำตาลดอกมะพร้าว

ก่อนเดินทางออกจากสมุทรสงครามอย่าลืมแวะมาซื้อ น้ำตาลดอกมะพร้าว เป็นของฝาก เพราะที่ตำบลท่าคา อำเภอบ้านแหลม จังหวัดสมุทรสงคราม เป็นแหล่งเพาะปลูกผลไม้หลากหลายชนิด โดยเฉพาะมะพร้าวที่ปลูกเป็นจำนวนมากและให้ผลผลิตตลอดทั้งปี การนำน้ำตาลมะพร้าวมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ๆ จึงเป็นอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยให้ชาวบ้านสร้างรายได้จากมะพร้าวในชุมชนได้มากขึ้น

คุณฐานิดา สีเหลือง ประธานกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรตลาดน้ำท่าคา รับหน้าที่เป็นผู้ผลิตและจำหน่ายน้ำตาลดอกมะพร้าว ภายใต้แบรนด์ โคโคสวีท (CocoSweet) โดยมีจุดเริ่มต้นจากการรวมกลุ่มของชาวสวนมะพร้าวในพื้นที่ตำบลท่าคา ร่วมกันพัฒนาผลิตภัณฑ์แปรรูปจากน้ำตาลมะพร้าวที่เป็นผลิตภัณฑ์ในชุมชน ได้เป็นน้ำตาลดอกมะพร้าวออร์แกนิกเคี้ยวเตาพื้น พร้อมยกระดับคุณภาพการผลิต ทั้งโรงผลิตมาตรฐาน GMP และมาตรฐาน ออย. ที่สะอาด ปลอดภัยต่อผู้บริโภค

สำหรับใครที่สนใจสามารถหาซื้อน้ำตาลดอกมะพร้าวได้ที่ COCO SWEET CAFE ตั้งอยู่ในบริเวณตลาดน้ำท่าคา ที่สำคัญคือมีกิจกรรมสาธิตการทำน้ำตาลดอกมะพร้าวให้ชมอีกด้วย

น้ำตาลดอกมะพร้าว /

ชื่อร้าน: CocoSweet // โทร. 086 789 8130

📍 CocoSweet/น้ำตาลมะพร้าวแท้ 100%

05 | ไอศกรีมเชอร์เบต ลองกอง

หลังจากเดินทางออกจากสมุทรสงครามอยากให้อลองแวะมาเที่ยวที่จังหวัดนครปฐม เพราะมีร้านเด็ดๆ สถานที่ท่องเที่ยวสวยๆ รอให้เข้าไปชม โดยมีร้านไอศกรีมชื่อดังอย่าง Iceberg Icecream Homemade เป็นจุดมุ่งหมายแรก



ไอศกรีมเชอร์เบตลองกอง /

ชื่อร้าน: Iceberg Icecream Homemade //

โทร. 034 241 607

📍 Iceberg Icecream Homemade

ร้านไอศกรีมร้านนี้อยู่คู่คนนครปฐมมานานกว่า 21 ปี โดยมีคุณหวด-วิฑูรัฐ เด่นชลชัย ลงมือลงแรงคิดค้น ผสม และผลิตไอศกรีมหลากหลายรสด้วยตัวเอง ใช้ผลไม้ตามฤดูกาลจากตลาดส่งผลไม้ปฐมมงคลมาทำเป็นไอศกรีม ซึ่งคุณหวดบอกว่า ไอศกรีมเชอร์เบตลองกอง เป็นอีกรสชาติที่ใช้เวลานานที่สุด เพราะต้องใช้เวลาในการกรีดเปลือก แกะได้ และเลาะเนื้อเอาเมล็ดออก เพื่อไม่ให้ไอศกรีมติดรสขมนอกจากนี้ ยังมีไอศกรีมอีกหลายสูตรให้อลองชิม สามารถเช็กรสชาติไอศกรีมประจำเดือนได้บนเพจเฟซบุ๊กของทางร้าน

ห่างไปเพียง 2.8 กิโลเมตร เป็นที่ตั้งของ พระราชวังสนามจันทร์ ที่พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัวโปรดเกล้าฯ ให้สร้างขึ้น ภายในประกอบไปด้วยหมู่เรือนไทยอาคารไม้แบบนีโอคลาสสิก พระที่นั่งที่สร้างให้มีรูปร่างคล้ายปราสาท และอีกหลากหลายสถาปัตยกรรมที่รอให้เยี่ยมชม





06 | แกงคั่ว หอยขม



แกงคั่วหอยขม /

ชื่อร้าน: อุ้งข้าว อุปลา // โทร. 086 899 3167

📍 อุ้งข้าว อุปลา

หลังจากเดินชมความงามของพระราชวังสนามจันทร์จนครบแล้ว ขอแนะนำให้แวะมาเติมพลังที่ **อุ้งข้าว อุปลา** ร้านอาหารสไตล์บ้านทุ่งที่อยู่คู่นครปฐมมานานกว่า 20 ปี โดยมีสูตรอาหารที่คุณแม่ทำใหกันมาตั้งแต่เด็ก เป็นเมนูแนะนำ ส่วนใหญ่เป็นอาหารพื้นบ้านที่หากินได้ยาก เช่น แกงปลาสดใบมะขาม และต่อให้เป็นเมนูบ้านๆ อย่างน้ำพริกกะปิ ปลาทุทอด คุณแม่ก็ทำได้อร่อยจนได้รางวัล Thai Select ประจำจังหวัดติดต่อกันมากกว่า 3 ปี

แกงคั่วหอยขม เป็นอีกหนึ่งเมนูที่ทางร้านภูมิใจ เพราะใช้วัตถุดิบพื้นถิ่นอย่างหอยขม หอยฝาดเดียวที่หาได้ตามแหล่งน้ำจืดเท่านั้น ที่สำคัญมีธาตุเหล็กสูง ช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง แคลอรีต่ำ เหมาะสำหรับคนที่กำลังดูแลสุขภาพ ยิ่งนำมาทำเป็นแกงคั่วรสชาติเข้มข้นตามสูตรคุณแม่ที่ร้านอุ้งข้าว อุปลา ยิ่งอร่อยล้ำตัว

จากร้านนี้ ออกเดินทางต่อเพียง 10 นาที ก็จะพบกับ **วัดกลางบางแก้ว** วัดเก่าแก่ที่สร้างขึ้นตั้งแต่ช่วงปลายยุคอุททอง มีจุดเด่นคือศิลปะโบราณที่สวยงามทั้งภายนอกและภายใน แสดงให้เห็นถึงฝีมือช่างไทยสมัยโบราณ

ภาคใต้

- 1. ภูเก็ต
- 2. ตรัง
- 3. สตูล



หลงล่องใต้ หาความหมายสุดจัดในรสชาติ

ภาคใต้มีลักษณะภูมิประเทศเป็นแนวยาวขนานด้วยทะเลทั้งสองด้าน อาหารการกินของผู้คนแถบนี้จึงโดดเด่นด้วยวัตถุดิบหลักจากท้องทะเล จนเป็นที่รู้กันว่าหากลงใต้ ยิ่งใกล้ต้องได้ลิ้มลองซีฟู้ดรสเด็ดปรุงสดใหม่ นอกจากนี้วัฒนธรรมพื้นถิ่นที่มีความแตกต่างกันในแต่ละพื้นที่ ยังทำให้การผจญภัยทางรสชาติในดินแดนด้ามขวานแห่งนี้มีสีสันน่าตราตรึงใจ ไม่แพ้แหล่งท่องเที่ยวทางทะเลที่ครบเครื่องติดอันดับโลก อย่างภูเก็ตที่เป็นศูนย์รวมของชาวจีนฮกเกี้ยน จึงมีเมนูพิเศษมากมายที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว หรือสตูลที่มีพรมแดนติดกับประเทศมาเลเซีย จึงรับอิทธิพลด้านอาหารมุสลิมเข้ามาผสมผสานเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมหลักไปแล้ว



PHUKET

ภูเก็ต

เกาะที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในประเทศไทย ตั้งตระหง่านท่ามกลางธรรมชาติที่สวยงามของทะเลอันดามัน อัดแน่นด้วยสถานที่ท่องเที่ยว ทั้งหาดป่าตอง แหลมพรหมเทพ จุดชมวิวย่านเมืองเก่า ตลาดพลอยของ และอีกมากมาย ทำให้ภูเก็ตเป็นหนึ่งในแหล่งท่องเที่ยวชื่อดังที่ชาวต่างชาติใฝ่ฝันอยากมาเยือนสักครั้ง

อีกหนึ่งไฮไลต์สำคัญที่ไม่ควรพลาดเมื่อมาเที่ยวภูเก็ตก็คืออาหาร ตัวแทนที่แสดงให้เห็นถึงความกลมกลืนทางวัฒนธรรมระหว่างชาวจีนฮกเกี้ยนและคนไทย ไม่ว่าจะเป็นแกงภูเก็ตรสจัดจ้าน หรือเมนูของหวานสัญชาติจีนอย่างไอ้ั่วเั่วว ก็ล้วนแล้วแต่บันทึกเรื่องราวประวัติศาสตร์ของตัวเอง พร้อมรอให้นักท่องเที่ยวได้เข้ามาสัมผัสดูสักครั้ง

สอบถามข้อมูลการท่องเที่ยว

กกท. สำนักงานภูเก็ต
โทร. 076 211 036 และ 076 212 213
f กกท.ภูเก็ต



Route of Taste PHUKET



01 | ต้มส้มภูเก็ตปลาย่าง



มาถึงภูเก็ตทั้งทีพลาดไม่ได้ที่จะลองกินอาหารใต้สูตรโบราณที่ร้าน **ตุ๊กต๋ำข้าว** ร้านอาหารที่แอบซ่อนอยู่ในอาคารสไตล์ชิโน-โปรตุกีสอายุมากกว่าร้อยปี ซึ่งถูกปรับปรุงให้ร่วมสมัยในบรรยากาศอบอุ่นเหมือนครอบครัว โดยมีคุณคิม-ธีระศักดิ์ ผลงาม เป็นผู้สืบทอดสูตรอาหารใต้ต้นตำรับต่อจากคุณแม่

หนึ่งในเมนูแนะนำที่เหมาะสำหรับนักทานอาหารใต้มือใหม่คือ **ต้มส้มภูเก็ตปลาย่าง** เพราะรสชาติอร่อยกลมกล่อม ทานง่าย ประกอบด้วยมะขามอ่อนต้มกับเนื้อสับปะรดและกะปิ จากนั้นใส่หอยวกกล้วย ผักบุ้ง เม็ดมะม่วงหิมพานต์ เนื้อปลาย่าง และเพิ่มผิวส้มแขกเล็กน้อยเพื่อให้กลิ่นหอมชวนทานได้เป็นเมนูแกงพื้นเมืองรสดั้งเดิมของภูเก็ต นอกจากนี้ยังมีอีกหลายเมนูอาหารใต้โบราณที่หาทานยากขอให้ลองชิม เช่น หมูฮ้องภูเก็ต แกงส้มปลากะพงยอดมะพร้าว แกงปูใบชะพลู

เพียงก้าวเท้าออกมาจากร้านตุ๊กต๋ำข้าว ก็จะพบกับภาพความงามของเมืองเก่าภูเก็ต ที่ให้ความรู้สึกราวกับหลุดไปเดินอยู่บนถนนในต่างประเทศ การเที่ยวชมเมืองแนะนำให้ใช้วิธีเดินเท้า เพราะมีถนนเชื่อมต่อเส้นทางทำให้เหมาะแก่การเดินเล่นเก็บภาพสวยๆ ไว้เป็นที่ระลึก

ต้มส้มภูเก็ตปลาย่าง /

ชื่อร้าน: ตุ๊กต๋ำข้าว // โทร. 076 608 888

📍 ตุ๊กต๋ำข้าว ร้านอาหารพื้นเมืองภูเก็ต
Tukabkhao Phuket Local food restaurant

02 | ไอ้เหว๋อันนี่เลมอน



ไอ้เหว๋อันนี่เลมอน /

ชื่อร้าน: Cafe'in Premium Thaihuo Museum //

โทร. 095 360 6017 และ 089 724 2787

☎ Cafe'in Premium Thaihuo Museum

ใช้เวลาเดินเท้าเพียง 3 นาทีจากถนนพังงาเข้าสู่ถนนกระบี่ ก็จะพบกับร้าน **Cafe'in Premium Thaihuo Museum** คาเฟ่ไอ้เหว๋อันที่นอกจากจะมีไอ้เหว๋อันใส่น้ำแดงที่คุ้นตาแล้ว ยังมี **ไอ้เหว๋อันนี่เลมอน** ที่ได้มีโอกาสถวายขึ้นโต๊ะเสวยสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทำให้เมนูนี้กลายเป็นเมนูขายดีของร้าน

ไอ้เหว๋อันนี่เลมอนมีจุดเด่นที่การใช้ไอ้เหว๋อันแท้ๆ จับคู่กับน้ำผึ้งดอกไม้และเลมอน จนได้เป็นเมนูไอ้เหว๋อันที่สดชื่นเหมาะสำหรับคนไม่ชอบทานหวาน นอกจากนี้ด้วยความมุ่งมั่นที่จะสืบทอดและส่งต่ออาหารภูเก็ตให้เป็นที่รู้จักทั้งในกลุ่มคนต่างถิ่นและคนรุ่นใหม่ ร้านจึงมุ่งมั่นนำเสนอเมนูอาหารภูเก็ตโบราณควบคู่ไปด้วย

สำหรับใครที่ทานไอ้เหว๋อัน เมนูของหวานประจำจังหวัดภูเก็ตที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายแล้ว อยากเรียนรู้เรื่องราวทางประวัติศาสตร์เกี่ยวกับการอพยพเข้ามาของชาวจีนให้มากขึ้น แนะนำให้เข้าไปเที่ยวชม **พิพิธภัณฑ์ภูเก็ตไทยหัว** ตั้งอยู่ห่างจาก Cafe'in Premium Thaihuo Museum เพียง 20 เมตร โดยพิพิธภัณฑ์แห่งนี้สร้างขึ้นเพื่อระลึกถึงเรื่องราวการอพยพย้ายถิ่นฐานของชาวจีนในจังหวัดภูเก็ต ให้คนรุ่นหลังได้สัมผัสวิถีชีวิต ความเป็นอยู่ พฤติกรรม และอุปนิสัยดั้งเดิมของชาวจีนในอดีต

03 | โอวต้าว

ออกเดินทางต่อบนเส้นทางวัฒนธรรมชาวจีนกับเมนู **โอวต้าว** จากร้าน **โอวต้าว-จีเปียน** ตั้งอยู่ที่ถนนพุนผล ซอย 7 หลังมูลนิธิกุศลธรรมภูเก็ต

โอวต้าวจีเปียนเป็นร้านโอวต้าวเจ้าแรกของจังหวัดที่สืบทอดสูตรอาหารดั้งเดิมมาจากบรรพบุรุษชาวจีนฮกเกี้ยน จนถึงรุ่นปัจจุบันซึ่งเป็นรุ่นที่ 4 วิธทำโอวต้าว



โอวต้าว /

ชื่อร้าน: โอวต้าวจีเปียน // โทร. 084 062 1232

☎ โอวต้าวจีเปียน

จะคล้ายกับการทำหอยทอด แต่มีลักษณะต่างกันที่ความร่วน แป้งไม่เกาะกันเป็นแผ่น และให้สัมผัสที่เหนียวนุ่มกว่า มีเครื่องให้เลือกทั้งหมด 16 และทะเลนอกจากนี้ยังใส่เผือก ไข่ไก่ ไร้ยางกาหมู ทานคู่กับถั่วงอก ให้รสชาติอร่อยกลมกล่อม ครบทุกรส ทุกสัมผัส

ตลอดเวลา 100 ปีที่ผ่านมา ร้านโอวต้าวจีเปียนยังคงรักษารสชาติ คุณภาพ และวิถีชีวิตเอาไว้อย่างเหนียวแน่น ทางร้านยังคงซื้อวัตถุดิบด้วยตัวเองจากตลาดในชุมชน และสืบทอดเทคนิคการทำอาหารแบบดั้งเดิม นอกจากนี้ ยังมีเมนูหมี่หุ่นกระดุกหมี่ให้ได้เลือกทานกันอีกด้วย

อิมจากร้านโอวต้าวจีเปียน เดินทางไปอีกเพียง 17 กิโลเมตร ก็จะพบกับ **พระพุทธมิ่งมงคลเอกนาคคีรี** หรือพระใหญ่เมืองภูเก็ตที่มีความสูงถึง 45 เมตร หน้าตักกว้าง 25.45 เมตร ประดิษฐาน ณ พุทธอุทยานยอดเขานาคเกิด เป็นพระพุทธรูปปางมารวิชัยที่มีโครงสร้างหลักเป็นคอนกรีตเสริมเหล็กประดับด้วยหินอ่อนหยกขาวจากพม่าที่มีน้ำหนักมากถึง 135 ตัน โดยมีบริเวณฐานพระเป็นจุดชมวิวเมืองภูเก็ตที่สวยงาม





04 | หมี่ฮกเกี้ยน

อีกหนึ่งเมนูอาหารพื้นถิ่นภูเก็ตที่มีชื่อเสียงคือ **หมี่ฮกเกี้ยน** จากร้าน **หมี่ตันโพธิ์** ร้านหมี่ฮกเกี้ยนร้านแรกของภูเก็ตที่สืบทอดสูตรกันมานานกว่า 70 ปี โดยมีจุดเริ่มต้นจาก ‘แป๊ะกง’ ชาวจีนผู้ล่องเรือเข้ามาในจังหวัดภูเก็ตตั้งแต่ พ.ศ. 2473 ก่อนจะเริ่มค้าขายผัดหมี่ฮกเกี้ยนใน พ.ศ. 2489

เคล็ดลับความอร่อยก็คือ การผัดส่วนผสมทั้งหมดด้วยกระทะเหล็กหล่อบนเตาถ่าน ทำให้ได้ออกมาเป็นผัดหมี่ฮกเกี้ยนที่ยังคงกลิ่นหอม กินคู่กับหอมแดงที่ช่วยลดความเลี่ยน และแคบหมูที่ช่วยเพิ่มสัมผัสกรุบกรอบ

แม้หมี่ตันโพธิ์จะเติบโตจนได้รับความนิยมมากขึ้น แต่ทางร้านก็ยังคงรับวัตถุดิบจากชุมชน ตลาด และโรงงานในภูเก็ตที่เติบโตมาด้วยกัน แม้แต่หอยดิบก็มีชาวเลขาประจำเอาเรือเข้ามาส่งให้แบบสดๆ แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์อันแน่นแฟ้นระหว่างร้านอาหารร้านขายวัตถุดิบ และชุมชนเจ้าของวัตถุดิบ

จากร้านหมี่ตันโพธิ์ ใช้เวลาเดินทางเพียง 13 นาทีก็จะพบกับ **หอชมวิวเขาขาด** หอชมวิวทรงแปดเหลี่ยมที่สามารถมองเห็นวิวได้แบบ 360 องศา ไม่ว่าจะเป็นทิวทัศน์ของทะเลอันดามัน ภูมิทัศน์ของเมืองภูเก็ต และเกาะที่รายล้อมอยู่รอบเกาะภูเก็ต

หมี่ฮกเกี้ยน /

ชื่อร้าน: หมี่ตันโพธิ์ //

สาขา 1 โทร. 089 729 9638 และ 076 216 293

สาขา 2 โทร. 062 663 5549 และ 076 312 101

สาขา 3 โทร. 087 474 9923 และ 076 211 522

📍 Meetonpoe หมี่ตันโพธิ์ อาหารภูเก็ต
ร้านอาหารภูเก็ต Phuket food



05 | ขนมน้ำยาปู บางโรง

อีกหนึ่งร้านที่ให้ความสำคัญกับการชูวัตถุดิบจากชุมชนก็คือ ร้าน **Good Forrest** โดยร้านอาหารพื้นเมืองบรรยากาศอบอุ่นร้านนี้มีวิธีออกแบบเมนูอาหารที่แตกต่างจากที่อื่น เพราะทางร้านจะตั้งใจทำว่า ‘ชุมชนมีอะไร’ แล้วจึงคิดค้นเมนูโดยใช้สิ่งที่ชุมชนมีเป็นส่วนประกอบหลัก อีกทั้งยังรับสินค้าและผลิตภัณฑ์ของชุมชนมาวางขายโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย ช่างทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ช่วยการท่องเที่ยวให้ชุมชนโดยรอบอีกด้วย เรียกได้ว่าครบจบในร้านเดียว ทั้งอนุรักษ์อาหาร เผยแพร่วัฒนธรรม และส่งเสริมการท่องเที่ยวในชุมชน

ขนมน้ำยาปูบางโรง เป็นหนึ่งในเมนูอาหารที่เกิดขึ้นเพื่อสนับสนุนวัตถุดิบจากชุมชนบ้านบางโรง โดยทางร้านได้นำปูบางโรง เนื้อแน่น สด หวาน มาจับคู่กับน้ำยารสเข้มข้นดั้งเดิมของภูเก็ต

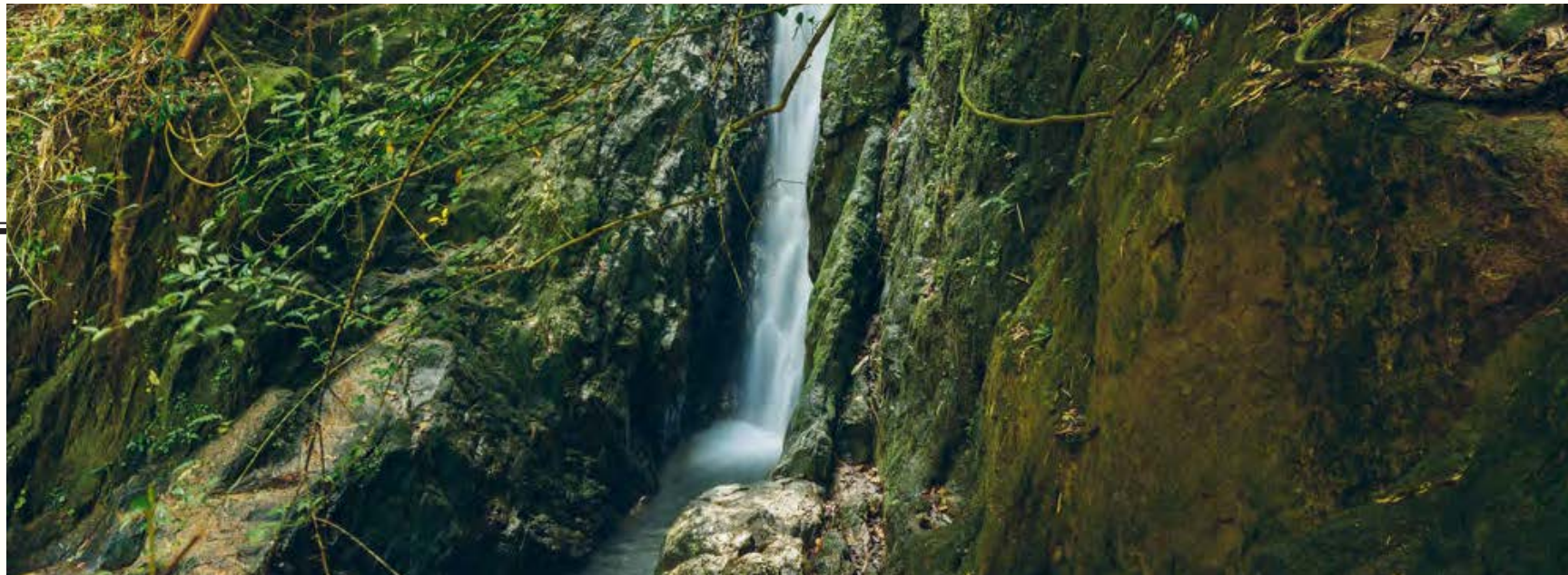
ก่อนจะมุ่งหน้าไปเที่ยวชมชุมชนบ้านบางโรง มีอีกหนึ่งแหล่งท่องเที่ยวที่อยากชวนให้แวะชมระหว่างทางนั่นคือ **น้ำตกบางแป** น้ำตกสวยที่มาพร้อมแอ่งน้ำลำธาร และเส้นทางเดินป่า จุดเด่นของน้ำตกบางแปคือกระแสน้ำที่ไหลแรงตลอดทั้งปี จุดเด่นของน้ำตกบางแปคือกระแสน้ำที่ไหลแรงตลอดทั้งปี รอบข้างรายล้อมไปด้วยพันธุ์ไม้นานาชนิด และยังมีเส้นทางศึกษาธรรมชาติ



ขนมน้ำยาปูบางโรง /

ชื่อร้าน: Good Forrest // โทร. 099 025 6546 และ 081 676 5165

Good•for•rest



06 | พาย สับปะรด



พายสับปะรด /

ชื่อร้าน: ชุมชนบ้านบางโรง // โทร. 094 714 8707

ท่องเที่ยวชุมชนบางโรง

เดินทางต่อจากน้ำตกบางแปอีก 3.5 กิโลเมตร ก็จะถึงจุดหมายปลายทาง นั่นคือ **ชุมชนบ้านบางโรง** ชุมชนเก่าแก่บนเกาะภูเก็ต ซึ่งเมื่อเกือบ 200 ปีที่แล้วเคยเป็นศูนย์กลางการปกครองชื่อเมืองกลางบางโรงของขึ้นชื่อของที่นี่คือ สับปะรดพันธุ์ปัตตาเวีย ผลผลิตหลักของชุมชนที่นำมาต่อยอดเป็นผลิตภัณฑ์ที่ช่วยยกระดับสับปะรด

ผลิตภัณฑ์ที่ต้องซื้อติดมือกลับบ้านให้ได้ก็คือ **พายสับปะรด** ตัวแบ่งทำจากเนยสดแท้ ไม่มีไขมันทรานส์ ส่วนไส้ใช้เนื้อสับปะรดล้วนไม่ผสมแกน กวนด้วยวิธีโบราณ เพิ่มความร่วมสมัยด้วยการใส่ชีสนำเข้าเกรดดี ทำให้มีกลิ่นหอม รสหวาน สัมผัสนุ่ม ที่สำคัญไม่ใส่สารกันบูด และสามารถเก็บได้นาน 14-20 วันโดยไม่ต้องใส่ตู้เย็น

นอกจากนี้ ทางชุมชนยังมีโปรแกรมท่องเที่ยวเส้นทางสับปะรดเป็นอีกหนึ่งไฮไลต์สำคัญ โดยนักท่องเที่ยวจะได้เรียนรู้วิธีการปลูกและตัดสับปะรด พร้อมชิมน้ำสับปะรดคั้นสดและสับปะรดแช่อิ่มฝีมือชาวบ้าน นับว่าเป็นการท่องเที่ยวครบวงจรโดยใช้สิ่งที่ชุมชนมีบวกกับความร่วมมือของคนในชุมชน จนสามารถสร้างชื่อเสียง สร้างรายได้ และยกระดับสับปะรดบางโรงให้เป็นที่รู้จักมากขึ้น

TRANG

ตรัง

สัมผัสเสน่ห์เมืองตรังในมุมที่ไม่เคยเห็น
สูดอากาศพร้อมซึมซับกลิ่นอายธรรมชาติ
ที่รายล้อมไปด้วยชุมชน และวิถีชีวิตที่พร้อม
เปิดประตูต้อนรับนักท่องเที่ยวให้เข้าไป
ศึกษา เรียนรู้ และทำความรู้จัก

เสน่ห์ของเมืองตรังคือความสัมพันธ์
อันแน่นแฟ้นระหว่างคนในชุมชน ประวัติ-
ศาสตร์ในแต่ละสถานที่ รวมถึงสินค้าของ
ชุมชนที่น่าสนใจอย่างไถ่ดำ และอีกหลาย
เรื่องราวที่แอบซ่อนอยู่ นอกจากนี้ ยังมี
กิจกรรมสร้างฝาย ปูลูกป้า ให้เหล่านัก
ท่องเที่ยวได้ลองลิ้มรสชาติของชีวิต
ที่อยู่ร่วมกับธรรมชาติ พร้อมชิมอาหาร
พื้นบ้านที่หาทานได้ยากอีกด้วย

สอบถามข้อมูลการท่องเที่ยว

ททท. สำนักงานตรัง
โทร. 075 215 867, 075 211 058 และ 075 211 085
f TAT Trang ททท.สำนักงานตรัง



Route of Taste TRANG



01 | ข้าวยำทางเลือก



ข้าวยำทางเลือก /

ชื่อร้าน: ร้านทางเลือก // โทร. 075 214 185

📍 ร้านทางเลือก

เริ่มต้นมื้อแรกที่เมืองตรังกับ **ร้านทางเลือก** ร้านข้าวยำที่ให้ความสำคัญกับสุขภาพของผู้ทาน โดยเน้นใช้สมุนไพรนานาชนิดในปริมาณพอเหมาะ คลุกเคล้าจนได้รสชาติที่มีเอกลักษณ์ หอมเครื่องยำ จุดเด่นคือผักสดและสมุนไพรที่ทางร้านลงมือปลูกด้วยตัวเอง ทำให้มั่นใจได้ว่าสะอาด ปลอดภัย ไม่ใช่สารเคมี อุดมไปด้วยคุณค่าทางอาหาร และที่สำคัญคือมีรสชาติอร่อย

ผักที่นิยมทานกับข้าวยำ ได้แก่ ผักแพ้ว ดอกดาหลา และใบบัวบก ทานกับข้าวหอมมะลิ หุงด้วยสัปปะรดจากดอกไม้ 3 ชนิด ราดด้วยน้ำบูดู จากนั้นคลุกเคล้าให้เข้ากัน เมื่อทานจะรู้สึกได้ถึงรสชาติสดชื่นจากพืชผักและสมุนไพร พร้อมรสชาติจัดจ้านจากน้ำบูดู สูตรพิเศษของทางร้านที่ชวนให้ติดใจจนอยากกลับมากินซ้ำ

ถึงเวลาออกเดินทางท่องเที่ยวชื่นชมธรรมชาติของจังหวัดตรัง โดยจุดหมายปลายทางแรกที่อยากแนะนำอยู่ห่างจากร้านทางเลือกประมาณ 37 กิโลเมตร นั่นคือ **วังผาเมฆ** จุดชมวิวที่ตั้งอยู่ในบริเวณบ้านทุ่งหลวง ที่นอกจากจะรายล้อมด้วยวิวสวยๆ แล้ว ยังมีสกายวอล์กที่ทำให้รู้สึกใกล้ชิดกับท้องฟ้าและธรรมชาติ หากมาในฤดูกาลปกติจะได้พบภาพทิวทัศน์อันกว้างใหญ่ของทะเลอันดามันและหมู่เกาะต่างๆ แต่หากมาในช่วงหน้าฝน จะได้สัมผัสเสน่ห์ของทะเลหมอกเมืองใต้ที่รับประกันได้ว่าสวยไม่แพ้ภาคเหนือเลยทีเดียว



02 | กาในฝูงหงส์

กาในฝูงหงส์ เมนูอาหารที่ปรุงโดยชาวบ้าน **ชุมชนบ้านเขาหลัก** ชุมชนที่ตั้งอยู่ท่ามกลางหุบเขา ซึ่งได้รับเลือกให้เป็น 1 ใน 50 นวัตกรรมชุมชนของประเทศไทยที่มีไกดำ เป็นเมนูอาหารถิ่นของชุมชน โดยชาวบ้านจะนำไกดำมาปรุงกับเครื่องแกงรสเข้มใส่หยวกกล้วย เพิ่มความเผ็ดร้อนด้วยพริกไทยดำ ซึ่งสามารถปรับปริมาณความเผ็ดร้อนได้ตามความถนัด ทำให้คนต่างถิ่นรู้จักและเห็นคุณค่าของวัตถุดิบชุมชนมากขึ้น



กาในฝูงหงส์ /

ชื่อร้าน: ชุมชนบ้านเขาหลัก // โทร. 082 420 4691

📍 ล่องแก่งบ้านเขาหลัก จ.ตรัง



นอกจากนี้ ชาวบ้านยังร่วมกันจัดกิจกรรมให้นักท่องเที่ยวได้เรียนรู้วิถีการเลี้ยงไกดำ เข้าใจประโยชน์ และที่มาของไกดำ ทั้งยังมีโรงเลี้ยงแพะในชุมชนที่เปิดให้ได้สัมผัสวิถีชีวิต พร้อมกิจกรรมการทำกล้วยหินฉาบ อีกหนึ่งสินค้า OTOP ขึ้นชื่อที่ชุมชนภูมิใจนำเสนอ

ที่น่าสนใจอีกอย่างคือ กิจกรรมแอดเวนเจอร์อย่างการล่องแก่ง พายเรือคายัค และกิจกรรมเที่ยวชมสถานที่สำคัญในชุมชน ได้แก่ พระนอนทรงเครื่อง-มโนราห์ โบราณสถานและโบราณวัตถุที่วัดภูเขาทอง ซึ่งเป็นวัดเดียวในจังหวัดตรังที่มีสถาปัตยกรรมแบบล้านนา เรียกได้ว่าเป็นชุมชนที่ครบเครื่องทั้งเรื่องอาหาร กิจกรรม และแหล่งท่องเที่ยว

สำหรับสายแอดเวนเจอร์แนะนำให้ปักหมุดต่อไปที่ **ถ้ำเลเขากอบ** อีกหนึ่งจุดเช็คอินธรรมชาติที่มีหินงอกหินย้อยให้ชมตลอดระยะทางกว่า 4 กิโลเมตร โดยนักท่องเที่ยวต้องล่องเรือเข้าไปตามทางน้ำเพื่อชมความงามภายในถ้ำ แต่ไฮไลต์ของจริงรออยู่ที่ถ้ำสุดท้าย เพราะต้องนอนราบลอดเข้าไปเป็นระยะทางกว่า 800 เมตร จุดนี้เป็นจุดท่องเที่ยวที่ได้รับความนิยมให้เป็น Unseen Thailand



03 | แกงเลียงลูกเตวตา



อีกหนึ่งชุมชนท่องเที่ยวที่มีกิจกรรมและแหล่งท่องเที่ยวที่น่าสนใจไม่แพ้กัน นั่นคือชุมชนตะเหมก หรือที่เรียกอีกชื่อว่า **ตะเหมก เมืองในฝัน สวรรค์นาโยง** ชุมชนเก่าแก่ที่มีอายุกว่า 300 ปี รายล้อมไปด้วยต้นไม้และผืนน้ำ อุดมไปด้วยธรรมชาติและบรรยากาศสดชื่น โดยชาวบ้านได้ร่วมแรงร่วมใจกันเปิดธรรมชาติชุมชนให้เป็นแหล่งท่องเที่ยว พร้อมเปิดบ้านเป็นโฮมสเตย์และทำอาหารพื้นถิ่นให้นักท่องเที่ยวได้ลองชิม

หนึ่งในเมนูแนะนำคือ **แกงเลียงลูกเตวตา** เมนูเอาใจคนรักสุขภาพ โดยนำลูกกล้วยปล้างน้ำ ตัดขั้ว แล้วแช่ในน้ำเกลือ กะปิ กะทิคั้นสด และเครื่องแกงเลียง เติมด้วยผักพื้นบ้านตามฤดูกาลที่ชาวบ้านปลูกเอง เช่น มะละกอ ผักหวาน หรือผักอื่น ๆ ปิดท้ายด้วยการใส่ปลาอย่างกลิ่นหอม ได้เป็นเมนูแกงเลียงลูกเตวตาสูตรชาวตะเหมก รสชาติกลมกล่อมหอม อร่อย

นอกจากอาหารรสมือชาวบ้านในชุมชนแล้ว ยังมีกิจกรรมเดินป่าศึกษาาระบบนิเวศ พร้อมเดินตามเส้นทางพรรคคอมมิวนิสต์ฯ ชมร่องรอยประวัติศาสตร์ที่มีร่องรอยหลุมระเบิดและหลุมหลบภัย สัมผัสวิถีชีวิตและความเชื่อของชาวบ้านที่บริเวณโคกนาคินดำ ซึ่งมีแท่นหินธรรมชาติสูงราวตึก 2 ชั้น ตั้งอยู่บนจุดสูงสุดของเนินในชุมชนที่ชาวบ้านนับถือและเรียกกันว่า ‘ทวด’ อีกทั้งยังมีกิจกรรมปลูกป่าและสร้างฝาย เพื่อปลูกจิตสำนึกให้คนต่างถิ่นรักและหวงใยธรรมชาติเหมือนอย่างชาวตะเหมกด้วย

แกงเลียงลูกเตวตา /

ชื่อร้าน: ตะเหมก เมืองในฝัน สวรรค์นาโยง // โทร. 091 027 6908

📍 ตะเหมกเมืองในฝัน สวรรค์นาโยง

04 | สาขานาโยง ไล่หน่อไม้

สาขานาโยงไล่หน่อไม้ เมนูอาหาร
ทานเล่นที่ **Kachong Hills Tented Resort**
ตั้งใจคัดค้านขึ้นเพื่อช่วยส่งเสริมรายได้และ
ประดับประดาของชุมชนให้สามารถผ่านพ้น
ช่วงวิกฤตไปได้ โดยใช้วัตถุดิบท้องถิ่นเป็นตัว
ชูโรง ได้แก่ แป้งสาขานาโยง เครื่องแกงนาโยง
พริกไทยปะเหลียน และหน่อไม้วังวิเศษ

นักท่องเที่ยวจะได้สัมผัสความหนึบ นุ่ม
และหอมของสาขานาโยงไล่หน่อไม้ ท่ามกลาง
บรรยากาศของขุนเขา ไร่กาแฟ และพื้นที่
ประวัติศาสตร์ ซึ่งนอกจากร้านอาหารแล้ว
Kachong Hills Tented Resort ยังมีเดินท์
ติดแอร์ให้แวะพักท่ามกลางบรรยากาศ
โรแมนติกอีกด้วย

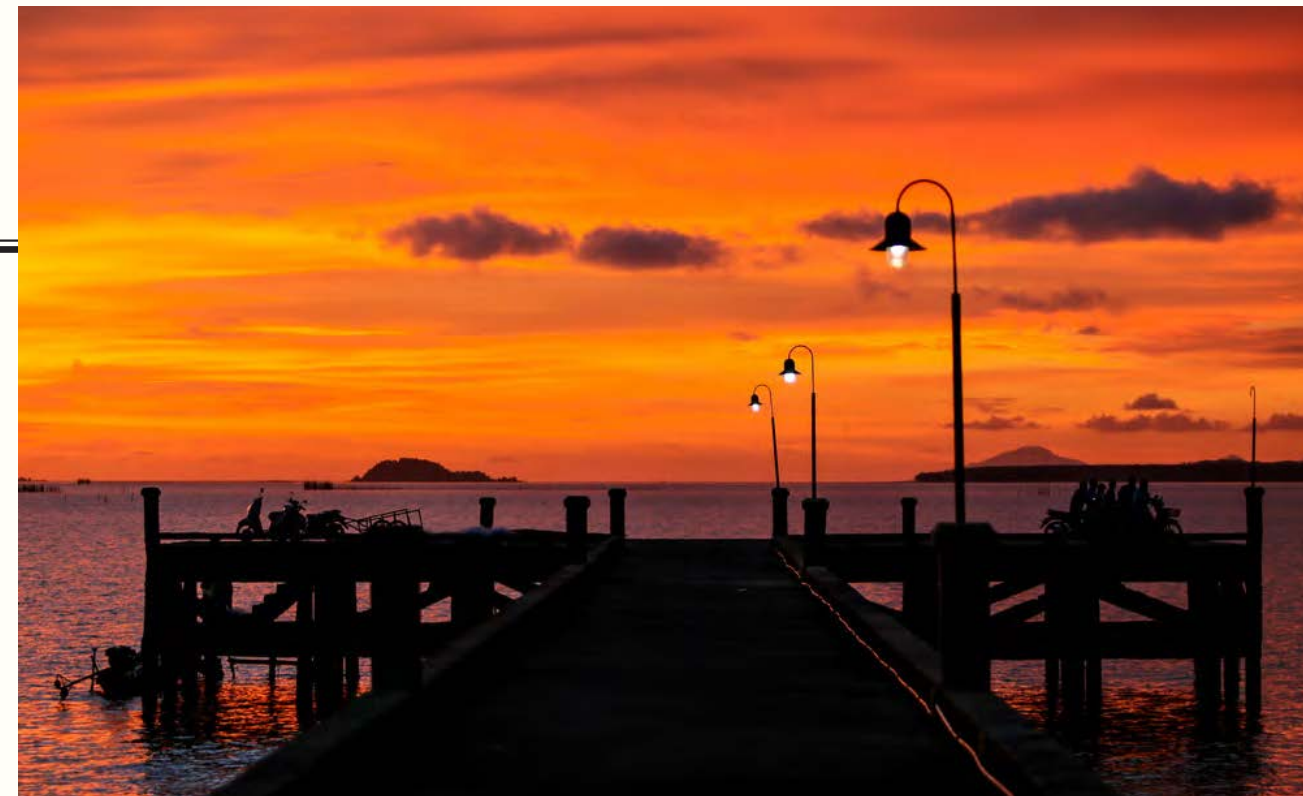
ใช้เวลาเดินทางเพียง 5 นาที จาก
Kachong Hills Tented Resort ก็จะถึง **น้ำตก
กะช่อง** อีกหนึ่งแหล่งท่องเที่ยวเก่าแก่ของ
จังหวัด ภายในประกอบไปด้วยน้ำตกเล็ก ๆ
หลายแห่ง ได้แก่ ไตนใหญ่ ไตนน้อย หาน-
กฤษณา และไตนปลิว รายล้อมด้วยต้นไม้ใหญ่
และลำธาร ให้ความรู้สึกร่มรื่นเย็นสบาย
นอกจากนี้ ยังมีทางเดินป่าศึกษาธรรมชาติ
ให้นักท่องเที่ยวได้สัมผัสต้นไม้ สายน้ำ
และสิ่งมีชีวิตน้อยใหญ่อย่างใกล้ชิด

สาขานาโยงไล่หน่อไม้ /

ชื่อร้าน: Kachong Hills Tented Resort //
โทร. 075 573 513

📍 Kachong Hills Tented Resort, Trang, Thailand

สำหรับคนที่ไม่ถนัดสายแอดเวนเจอร์
แนะนำให้เดินทางต่อไปอีก 25 กิโลเมตร
จะพบกับ **สวนพฤกษศาสตร์ภาคใต้** หรือ
ทุ่งค่าย ที่มีเส้นทางสะพานศึกษาเรือนยอดไม้
ความยาวกว่า 175 เมตร มีความสูง 3 ระดับ
ตั้งแต่ 10-18 เมตร ตลอดเส้นทางจะได้สัมผัส
กับธรรมชาติของสังคมพืชระดับเรือนยอดไม้
พร้อมทักทายสัตว์ป่า เช่น นก กระรอก
กระแต ลิง และค้างคาว แบบไม่จำเป็นต้องใช้
กล้องส่อง



05 | กุ้งปนหลากรส

มาเที่ยวตรังทั้งทีต้องไม่พลาดที่จะแวะไป
ซื้ออาหารทะเลแปรรูปที่ **กลุ่มวิสาหกิจ
ชุมชนแม่บ้านเกษตรกรทุ่งรวงทอง**
กลุ่มแม่บ้านที่ก่อตั้งโดยคุณเหมือนใจ เพ็ชรเพ็ง
ประธานกลุ่มฯ ซึ่งมีเป้าหมายคือ การร่วมกัน
แปรรูปอาหารทะเลที่ได้จากชาวประมง
ในพื้นที่ให้เป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้มาตรฐาน โดยมี
สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดตรังช่วย



กุ้งปนหลากรส /

ชื่อร้าน: กลุ่มวิสาหกิจชุมชนแม่บ้านเกษตรกรทุ่งรวงทอง //
โทร. 081 086 7937

📍 กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรทุ่งรวงทอง

สนับสนุนและส่งเสริมการผลิต จนผ่านการ
คัดสรรเป็นสินค้า OTOP ระดับ 5 ดาว
ภายใต้ชื่อแบรนด์ 'เหมือนใจ'

หนึ่งในผลิตภัณฑ์ที่แสดงให้เห็นถึง
ภูมิปัญญาของชาวบ้านก็คือ **กุ้งปนหลากรส
หลายรสชาติ** ซึ่งจะใช้กุ้งฝอยที่ได้มาจาก
ชาวประมงในท้องถิ่น นำไปล้างทำความสะอาด
จากนั้น นำไปอบให้แห้งในเตาพลังงาน
แสงอาทิตย์ ก่อนจะบรรจุลงบรรจุภัณฑ์แล้วนำไปผสม
กับเครื่องปรุงรสจนได้เป็นรสชาติใหม่ๆ ได้แก่
รสหมอลำ รสวาซาบิ รสต้มยำ และรสพริก
ที่น่าสนใจคือ เครื่องปรุงรสเหล่านี้เกิดจาก
การผสมผสานวัตถุดิบที่มีในชุมชน เช่น
วัตถุดิบที่ทำจากพืชสมุนไพรพื้นบ้านต่าง ๆ
และจะซื้อเฉพาะวัตถุดิบที่หาไม่ได้ในพื้นที่
เท่านั้น โดยไม่ใช้เครื่องปรุงสำเร็จรูป

ได้ของฝากติดมือกลับบ้านแล้ว อย่าลืม
แวะไปที่จุดเช็คอินสุดท้ายซึ่งอยู่ห่างจากชุมชน
เพียง 4 นาที นั่นคือ **แหลมหยงสตาร์** จุดชม
วิวพระอาทิตย์ตกที่ควรค่าแก่การรอเก็บภาพ
ความประทับใจก่อนเดินทางกลับ

SATUN

สตูล

จังหวัดที่ขึ้นชื่อเป็นอย่างยิ่งในเรื่องความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรธรรมชาติ ทั้งป่าไม้ ทะเล และป่าชายเลนเป็นที่ตั้งของอุทยานแห่งชาติ 3 แห่ง ได้แก่ อุทยานแห่งชาติตะรุเตา อุทยานแห่งชาติทะเลบัน และอุทยานแห่งชาติหมู่เกาะเภตรา นอกจากเกาะหลีเป๊ะที่เป็นจุดหมายปลายทางในฝันของคนรักทะเลแล้ว ผู้มาเยือนสตูลยังจะได้สัมผัสเสน่ห์ของวัฒนธรรมชาวไทยมุสลิมที่ได้รับอิทธิพลจากประเทศมาเลเซีย โดยเฉพาะอาหารคาวหวานหลากหลายเมนูที่โดดเด่นเป็นเอกลักษณ์ และที่ไม่ควรพลาดคือจำปาดะ ผลไม้หวานหอมที่ได้รับการขึ้นทะเบียนสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์

สอบถามข้อมูลการท่องเที่ยว

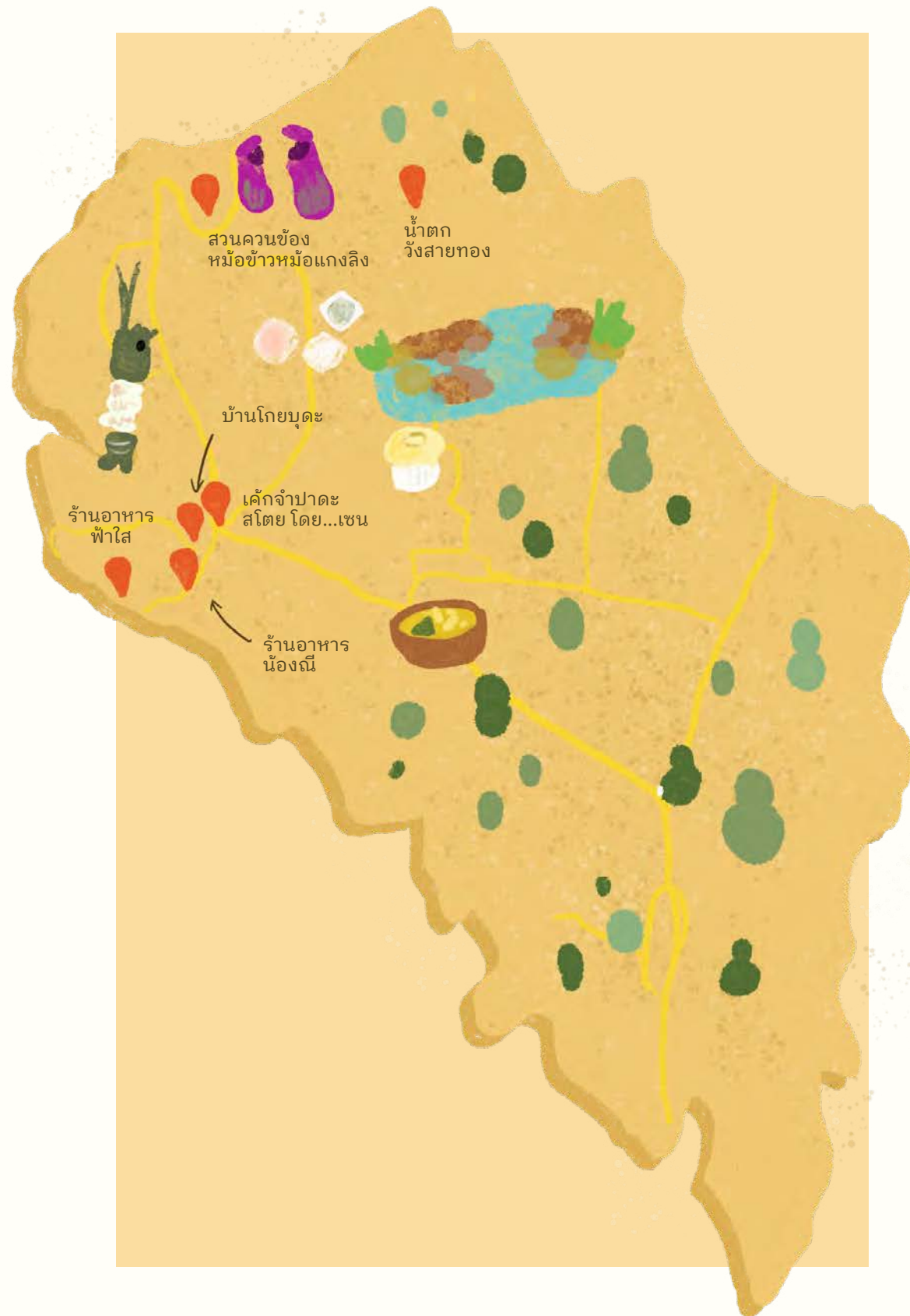
ททท. สำนักงานสตูล
โทร. 062 595 7748

 TAT Satun nnn.สำนักงานสตูล



Route of Taste

SATUN



01 | ข้าวเหนียวหม้อแกงลิง

นอกจากหาดสวยน้ำใสที่เป็นแหล่งท่องเที่ยวขึ้นชื่อประจำจังหวัดสตูล แดนสวรรค์ฝั่งอันดามันแห่งนี้ยังมี **สวนควนช้างหม้อข้าวหม้อแกงลิง** ที่นำไปเยือนเป็นอย่างยิ่ง สวนนี้ดูแลโดยคุณวรวิธ ควนช้าง เกษตรกรชาวสวนยางที่มีงานอดิเรกคือ การสำรวจป่าเขา และได้พบกับต้นหม้อข้าวหม้อแกงลิงที่มีลักษณะน่าสนใจ จึงทดลองขุดมาปลูกและเพาะขยายพันธุ์ จนปัจจุบันในสวนมีหม้อข้าวหม้อแกงลิงหลากหลายสายพันธุ์นับพันต้น

เมื่อมีนักท่องเที่ยวมาเยือนมากขึ้น คุณวรวิธจึงเกิดความคิดที่จะพัฒนาต่อยอดให้ผู้มาเยือนได้ลองชิม เมนูแปลกใหม่ โดยนำข้าวเหนียวไปหมกกับกะทิและน้ำตาลให้มีรสชาติหวานมัน จากนั้นจึงนำมายัดใส่ในหม้อข้าวหม้อแกงลิง โรยงาเล็กน้อย และนำไปนึ่งให้สุก หากต้องการลิ้มลอง สามารถสอบถามและติดต่อจองคิวล่วงหน้าได้ที่วิสาหกิจชุมชนสวนควนช้างหม้อข้าวหม้อแกงลิง

นอกจากปลูกเพื่ออนุรักษ์พันธุ์ไม้หายากให้ผู้ที่สนใจได้เข้ามาศึกษาดูงานแล้ว สวนควนช้างฯ ยังเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่เชื่อมโยงกับอุทยานธรณีโลกสตูล อุทยานธรณีโลกแห่งแรกในประเทศไทยที่ได้รับการขึ้นทะเบียนจากยูเนสโก เนื่องจากเป็นพื้นที่สำคัญทางธรณีวิทยาที่มีการจัดการองค์ความรู้เพื่อการอนุรักษ์ทรัพยากรและการพัฒนาอย่างยั่งยืน โดยมุ่งเน้นเชื่อมโยงทรัพยากรธรรมชาติเข้ากับมรดกทางวัฒนธรรมและวิถีชีวิตชุมชนท้องถิ่น ซึ่งต้นหม้อข้าวหม้อแกงลิงนั้นถือเป็นพันธุ์ไม้หายากชนิดหนึ่งที่สะท้อนถึงความอุดมสมบูรณ์ทางธรณีวิทยาของภาคใต้ได้เป็นอย่างดี

สถานที่ท่องเที่ยวในอุทยานธรณีโลกสตูลแห่งหนึ่งที่น่าสนใจคือ **น้ำตกวังสายทอง** น้ำตกชั้นหินปูนขนาดใหญ่ที่มีธารน้ำไหลลดหลั่นลงมาเป็นชั้น มีความสวยงามแปลกตา ตั้งอยู่ท่ามกลางบรรยากาศร่มรื่นของแมกไม้ นานาพรรณ เหมาะแก่การไปเล่นน้ำและชื่นชมความมหัศจรรย์ของธรรมชาติเป็นอย่างยิ่ง



ข้าวเหนียวหม้อแกงลิง /

ชื่อร้าน: วิสาหกิจชุมชนสวนควนช้างหม้อข้าวหม้อแกงลิง //

โทร. 081 097 1684 และ 086 284 2008

02 | คัพเค้กจำปาดะไส้สังขยา จำปาดะมะพร้าวอ่อน



คัพเค้กจำปาดะไส้สังขยาจำปาดะมะพร้าวอ่อน /

ชื่อร้าน: สโตย โดย เซน //

โทร. 094 796 9666

📍 เค้กจำปาดะ - สโตย โดย เซน - เจ้าแรกในประเทศไทย

ขนมหวานชนิดถัดมาที่นำลิ้มลองคือเมนูจากจำปาดะ ผลไม้ตระกูลเดียวกับขนุนของดีเมืองสตูลที่ได้ขึ้นทะเบียนสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์

สายพันธุ์จำปาดะที่มีชื่อเสียงในจังหวัดสตูลคือขั้วสตูลและกาหลง ผลสุกจะมีรสชาติหวานจัดและหอม ชาวบ้านนิยมกินสดหรือนำไปชุบแป้งทอด นอกจากนี้ ยังมีการดัดแปลงทำขนมต่าง ๆ หลากหลายชนิดวางขายทั้งในตัวจังหวัดและช่องทางออนไลน์ถือเป็นพืชเศรษฐกิจสำคัญประจำภาคใต้ที่สร้างรายได้ให้แก่เกษตรกรและผู้ประกอบการท้องถิ่นจำนวนมาก

หากอยากชิมเมนูจากจำปาดะในรูปแบบแปลกใหม่ ขอแนะนำร้าน **สโตย โดย เซน** กิจการของคนรุ่นใหม่ที่น่าจำปาดะมาสร้างสรรค์เป็นขนมหลากหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นเค้กจำปาดะ บราวนี่จำปาดะ เค้กหม้อแกงจำปาดะ บัตเตอร์เค้กจำปาดะ รวมถึงมีชุดทำจำปาดะทอดส่งขายทั่วประเทศด้วย

เมนูแนะนำชื่อยาวที่สุดของร้านคือ **คัพเค้กจำปาดะไส้สังขยาจำปาดะมะพร้าวอ่อน** คัพเค้กชิฟฟอนเนื้อนุ่มฟูที่มีส่วนผสมหอมหวานของจำปาดะทั้งในเนื้อเค้กและไส้สังขยาจำปาดะ ทั้งยังเพิ่มความหอมมันด้วยมะพร้าวอ่อนให้รสชาติกลมกล่อมยิ่งขึ้นเหมาะเป็นอาหารว่างคู่กับกาแฟหรือชาร้อน

03 | แกงกะทิไข่แมงดา ทะเลสับปะรด

ส่วนถ้าใครอยากชิมอาหารใต้แท้รสจัดจ้านถึงเครื่องแบบที่คนท้องถิ่นกินกันในครัวเรือน ต้องไปที่ร้าน **น้องณี สตูล** สาขาอำเภอละงู ร้านอาหารท้องถิ่นที่ได้รับตราสัญลักษณ์ Thai SELECT จากกรมพัฒนาธุรกิจการค้า กระทรวงพาณิชย์

ร้านนี้มีความพิเศษที่วัตถุดิบอาหารทะเลสด ๆ ส่งตรงจากชาวประมงพื้นบ้านชุมชนปากบาราโดยไม่ผ่านพ่อค้าคนกลาง จึงเกิดประโยชน์ทั้งต่อตัวชาวประมงเองที่ขายวัตถุดิบได้ราคาดีขึ้น ส่วนผู้บริโภคก็ได้กินอาหารทะเลในราคาย่อมเยา เป็นระบบการจัดการผลผลิตภายในชุมชนที่สร้างทางเลือกใหม่ให้ชาวประมงท้องถิ่นมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างยั่งยืน

เมนูแนะนำคือ **แกงกะทิไข่แมงดาทะเลสับปะรด** ประจักษ์จากสูตรอาหารประจำบ้านที่สืบทอดกันมาจากรุ่นสู่รุ่น ทางร้านใช้เครื่องแกงสูตรเฉพาะที่มีสูตรเด็ดเคล็ดลับอยู่ที่กะปิคุณภาพสูงจากชุมพร ซึ่งเป็นกะปิที่คนได้นิยมกินกันตามบ้าน แต่ไม่ค่อยนำมาปรุงอาหารขายเพราะมีราคาสูง เป็นกะปิพิเศษที่ร้านน้องณี สตูล ใช้มาเป็นเวลากว่า 40 ปี โดยไม่เคยเปลี่ยนยี่ห้อเลย นำมาแกงกับกะทิสดหอมมันและใส่สับปะรดเพิ่มความกลมกล่อม หากชิมอาหารภายในร้านแล้วติดใจ ก็สามารถสั่งซื้อเครื่องแกงกลับไปปรุงอาหารที่บ้านได้ด้วย



แกงกะทิไข่แมงดาทะเลสับปะรด /

ชื่อร้าน: น้องณี สตูล สาขาอำเภอละงู //

โทร. 084 069 3118

📍 ร้านอาหารน้องณีสาขลาละงู

04 | กุ้งมังกร ซาซิมิ



กุ้งมังกรซาซิมิ /

ชื่อร้าน: ฟาไฮ ซีฟู้ด //

โทร. 083 185 8225 และ 074 783 335

📍 ร้านฟาไฮ ซีฟู้ด

ถ้ายังไม่จุใจกับอาหารทะเล เรามาต่อกันที่ **ฟาไฮ ซีฟู้ด** ร้านอาหารทะเลในจังหวัดสตูลที่ลึงสมชื่อเสียงด้านความสดใหม่ของวัตถุดิบมายาวนาน นอกจากนี้ ท่าเลที่ตั้งยังอยู่ติดริมชายหาด ไม่ไกลจากท่าเทียบเรือปากบารา จึงมีบรรยากาศมาช่วยเสริมแต่งความรื่นรมย์ของมื้ออาหารเพิ่มขึ้นอีกด้วย

เมนูเด็ดของที่นี่คือ **กุ้งมังกรซาซิมิ** และปลาทะเลหลากหลายชนิด เช่น ปลากระพง ปลาช่อนทะเล ปลาอินทรี โดยวัตถุดิบปลาที่เข้ามาแต่ละวันจะไม่เหมือนกัน ส่วนกุ้งมังกรต้องสั่งจองล่วงหน้าเท่านั้น

กุ้งมังกรหรือล็อบสเตอร์นำมาปรุงเป็นเมนูอร่อยได้มากมาย ไม่ว่าจะเป็นกุ้งมังกรนึ่งนมสด กุ้งมังกรคั่วพริกเกลือ ข้าวต้มกุ้งมังกร กุ้งมังกรเนยกระเทียม แต่ที่แนะนำว่าไม่ควรพลาดคือ กุ้งมังกรซาซิมิ เมนูปรุงแต่น้อยที่เน้นนำเสนอรสชาติที่แท้จริงของวัตถุดิบชั้นดี

ความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรธรรมชาติและสภาพภูมิอากาศที่เอื้อต่อการทำประมง รวมถึงภูมิปัญญาท้องถิ่นดั้งเดิมที่ดำเนินชีวิตใกล้ชิดธรรมชาติมาตั้งแต่บรรพบุรุษ เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้สตูลสามารถนำจุดเด่นด้านระบบนิเวศทางทะเลอันอุดมสมบูรณ์มาต่อยอดสร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจได้อย่างมีประสิทธิภาพ สตูลจึงมีวัตถุดิบอาหารทะเลแปลกใหม่ที่ทำให้นักท่องเที่ยวตื่นตาตื่นใจหลากหลายชนิด และด้วยความที่คลุกคลีอยู่กับทะเลมาตั้งแต่เกิด บรรดาพ่อครัวแม่ครัวท้องถิ่นจึงทราบเป็นอย่างดีว่า กุ้ง หอย ปู ปลา แต่ละชนิดควรนำมาปรุงแบบไหนถึงจะดึงดูดเด่นของวัตถุดิบออกมาได้ดีที่สุด อาหารทะเลในจังหวัดนี้จึงโดดเด่นไม่แพ้ใครในแดนปักษ์ใต้

05 | แกงตอแมะห์ กับแป้งตอร์ตีญากอด

แน่นอนว่ามาถึงสตูลทั้งที ยังไงก็ต้องไม่พลาดการไปเยือน **เกาะหลีเป๊ะ** สวรรค์ของคนรักทะเลที่มีทั้งจุดดำน้ำชมความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรใต้ท้องทะเล และหาดทรายขาวเนียนละเอียด

ขอบอกเลยว่า น้ำทะเลที่นี่ใสแจ๋วจนใคร ๆ ก็ตกหลุมรัก และถ้าอยากอิมมูทแบบฟิน ๆ หลังตะลุยทำกิจกรรมแอดเวนเจอร์มาทั้งวัน ต้องไปที่ **The Season by The Cliff Lipe** ห้องอาหารของรีสอร์ทบนเกาะหลีเป๊ะ ที่มีทั้งเมนูอาหารยุโรป อาหารไทย และอาหารพื้นบ้านสตูล เช่น แกงส้มปลาอินทรี ใส่สับปะรด กุ้งผัดกะปิสะตอ ไรตีกอบ และที่ขาดไม่ได้เลยคือ **แกงตอแมะห์** อาหารพื้นเมืองดั้งเดิมของชาวมุสลิมในสตูลที่ได้รับอิทธิพลมาจากประเทศมาเลเซีย และมีการนำมาประยุกต์รสชาติให้จัดจ้านถูกปากคนไทยมากยิ่งขึ้น



ชื่อแกงมาจากคำว่า tumih หมายถึงการผัดเครื่องแกงให้เข้ากับกะทิหรือน้ำมัน ชาวสตูลมักกินแกงตอแมะห์คู่กับข้าวมันหรือโรตีมายาวนานจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตไปแล้ว บางสูตรจะปรุงจากผงแกงที่นำเข้ามาจากมาเลเซีย แต่บางบ้านก็นิยมตำเครื่องแกงเองโดยมีส่วนผสมของพริกแห้ง ขมิ้น เม็ดผักชี ยี่ห่วย หอมแดง กระเทียม นำไปผัดรวมกับหอมและกระเทียมซอย เครื่องเทศสูตรเฉพาะ และใบสมุยเทศ วัตถุดิบที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะของแกงทางใต้

ห้องอาหาร The Season by The Cliff Lipe จัดแปลงอาหารพื้นบ้านให้ร่วมสมัยยิ่งขึ้น โดยนำแกงที่มีความหอมกรุ่นกลิ่นเครื่องเทศและสมุนไพรอันเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวมาปรุงกับเนื้อปลากระพงสด ๆ คัดสรรอย่างดี เสิร์ฟคู่กับ **ตอร์ตีญา** แผ่นแป้งที่เป็นวัตถุดิบหลักของอาหารเม็กซิกัน นำมาทอดจนกรอบฟู ห้องอาหารแห่งนี้ตั้งอยู่บนเนินเขาที่มองออกไปเห็นวิวทะเลมุกกว้างไกลสุดสายตา จึงเหมาะอย่างยิ่งแก่การมารับประทานอาหารเย็นและชมวิวยามอาทิตย์ตกดินอันสวยงามน่าประทับใจ

แกงตอแมะห์กับแป้งตอร์ตีญากอด /

ชื่อร้าน: The Season by The Cliff Lipe //

โทร. 085 898 8899

📍 The Cliff Lipe



06 | ขนมบุหงาบูดะ

สุดท้ายนี้ หากต้องการของฝากจากสตูล ที่คนรับเห็นแล้วว้าวแน่นอน ต้องนี้เลย **ขนมบุหงาบูดะ** ขนมพื้นเมืองประจำจังหวัด ซึ่งเดิมทีเป็นอาหารชาววังที่ได้รับอิทธิพล มาจากมาเลเซีย มักทำกินกันในวังของ เจ้าเมืองทางใต้ ต่อมาจึงแพร่หลายไปยัง ชุมชนต่าง ๆ และสืบทอดเคล็ดลับในการทำกันมาจากรุ่นสู่รุ่น

สูตรของร้าน **บ้านโกยบูดะ** อำเภอละงู ได้จะทำจากมะพร้าวกลางอ่อนกลางแก่ ที่เรียกว่า มะพร้าวทึนทึก นำไปขูดเป็นเส้น ฝอยและผัดกับน้ำตาลให้ออกรสหวานละมุน เนื้อแห้งสนิท ส่วนขั้นตอนขึ้นรูปจะเริ่มจากการโรยแป้งข้าวเหนียวผสมน้ำเกลือเล็กน้อย ลงในกระทะ ตั้งไฟอ่อน ใสได้ลงไปตรงกลาง และพับสี่ด้านให้มีลักษณะคล้ายหมอน สี่เหลี่ยม

เนื่องจากเป็นขนมที่ต้องใช้ความประณีต ในการขึ้นรูปทีละชิ้น ชาวสตูลสมัยก่อนจึง นิยมทำกินกันเฉพาะวันสำคัญทางศาสนา หรือโอกาสพิเศษเท่านั้น แต่ปัจจุบัน ขนมบุหงาบูดะได้รับความนิยมมากขึ้นจาก นักท่องเที่ยวที่ต้องการเรียนรู้วัฒนธรรม ท้องถิ่นผ่านอาหารพื้นเมือง จึงมีการทำขาย กันอย่างแพร่หลาย

นอกจากขนมโบราณอย่างบุหงาบูดะ แล้ว บ้านโกยบูดะยังจำหน่ายขนมพื้นเมือง อีกหลายชนิด เช่น ไข่เต่า กลีบลำดวน ลูกกอก ผูกรัก (ชื่อภาษามลายูคือ ซิมโปย- ซายังกาเซะ) ส่วนใหญ่เป็นขนมแห้งที่เก็บได้นานหลายวัน ชาวบ้านในท้องถิ่นนิยมมีติดบ้านไว้เพื่อกินคู่กับน้ำชา



ขนมบุหงาบูดะ /

ชื่อร้าน: บ้านโกยบูดะ // โทร. 081 599 6169

📍 บ้านโกยบูดะ

unสรุป

CONCLUSION



หลังจากสำรวจวัฒนธรรมอาหารการกินภายในท้องถิ่น ทั้ง 5 ภูมิภาค ผ่านตัวหนังสือและภาพถ่ายกันไปแล้ว หลายคนคงอดไม่ได้ที่จะจินตนาการถึงรสชาติความอร่อย ยามสัมผัสสลายลิ้น กลิ่นหอมๆ ของอาหารปรุงสดใหม่ โดยเชฟประจำท้องถิ่น รวมไปถึงบรรยากาศรอบตัว ในระหว่างการเดินทางท่องเที่ยว ที่ส่งเสริมขับเคลื่อนให้เมนูเด็ดแต่ละจานพิเศษและมีความหมายมากยิ่งขึ้น สิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนกำลังรอคอยให้นักเดินทางที่หลงใหล ในวัฒนธรรมการกิน-ดื่มอย่างรื่นรมย์ได้เดินทางไปค้นพบ ด้วยตนเอง

วงการอาหารในประเทศไทยยังคงพัฒนาต่อไป ด้วยพลังความคิดสร้างสรรค์ของผู้คนที่ไร้ขีดจำกัด ในทริปต่อไปที่วางแผนการเดินทาง หากลองเปิดใจให้กับอาหารแปลกใหม่ที่ไม่เคยลิ้มลองดูบ้าง และเพิ่มกิจกรรมระหว่างทางด้วยการสนุกไปกับการสำรวจจักรวาลของอาหาร ประจำภูมิภาคอันกว้างใหญ่ไพศาล ประสบการณ์เหล่านั้น อาจทำให้เราได้รับความทรงจำใหม่เกี่ยวกับเมืองไทย ที่ยากจะลืมเลือน

ช่องทางติดต่อ ททท.

สำนักงานใหญ่

เวลาทำการ: วันจันทร์-ศุกร์ เวลา 8:00-17:00 น. (ปิดทำการวันหยุดราชการ)

📍 1600 ถ.เพชรบุรีตัดใหม่ แขวงมักกะสัน เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

☎ (66)2 250 5500

☎ ศูนย์บริการช่วยเหลือนักท่องเที่ยว ททท. 1672

📠 (66)2 250 5511

✉ Pddiv@tat.or.th

🌐 www.tourismproducts.tourismthailand.org