

Mae Castronomy

อีสานเขื่อน



Taste of Isan Food



ขึ้นชื่อเรื่องอาหาร “อีสาน” คือดินแดนแห่งความอร่อย ไม่เป็นสองรองใคร

มีเรื่องราวของอาหารมากมายที่ชวนให้คุณไปลิ้มลอง แต่จะกินอย่างไรที่จะประทับใจมากกว่าเดิม ก็ต้องกินแบบคนท้องถิ่นพาไป บุกกันถึงกันครัวถึงแหล่งที่มา รู้จักกันตั้งแต่ส่วนผสม วัตถุดิบ วิธีการปรุง ทิวทัศน์ความอร่อยของแต่ละบ้านก็แตกต่างกันทั้งรสชาติและที่มา สืบสานความอร่อยผ่านกันมาหลายรุ่น แล้วยังส่งต่อไปจนถึงอาหารอีสานจานอินเตอร์



Delicious

vestigation



แซ่บนิว ครวอีสาน

วัฒนธรรมการกินของคนอีสาน เริ่มต้นอย่างง่าย ๆ กับวิธีการปรุงแบบต้ม คั่ว ปิ้ง นึ่ง อย่าง จนกระทั่งมีเส้นทางรถไฟสายดงพญาเย็นตัดผ่าน เริ่มมีคนจีน เข้ามาอาศัยในพื้นที่ มีการใช้น้ำมันในการทำอาหาร กับข้าวของคนอีสานจึง เริ่มมีเมนูผัด เพิ่มเติมจากการปรุงแบบเดิม แต่หลักๆ แล้ว อาหารอีสานของคน ในท้องถิ่นที่แท้จริงก็ยังคงนิยมการปรุงที่ไม่ใช้น้ำมันอยู่เหมือนเดิม

อีกหนึ่งความพิเศษในเรื่องการกินของคนอีสาน ที่ไม่ว่าอะไรก็ตามที่เกิดขึ้น ตามฤดูกาล คนอีสานจะสามารถหยิบจับมาปรุงเป็นอาหารได้ทั้งนั้น และ วิธีการกินก็แสนง่าย ง่ายชนิดที่ว่าเมื่อเราเดินเข้าป่าหรือเลาะรั้วบ้าน เรา ยังสามารถเด็ดผักสดมาใส่ “พริกขี้หนู” หรือสับร่อนอาหาร เพื่อกินกับ “แจ่ว” เมนูประจำของทุกมือได้เป็นกำ ด้วยความอยู่ง่าย กินง่าย ผสมกับความ หลากหลาดทางชาติพันธุ์ ที่อยู่ร่วมกันในบริเวณที่ราบสูงอีสาน มีแม่น้ำโขง แม่น้ำชี แม่น้ำมูล และสายน้ำอีกหลายสายหล่อเลี้ยงชีวิต ทำให้เกิดทรัพยากร และวัตถุดิบที่อุดมไปด้วยความหลากหลาย ขณะเดียวกันวัฒนธรรมการ กินของแต่ละชาติพันธุ์นั้น ก็มีทั้งความคล้ายคลึงและแตกต่างกัน ทำให้ “พริกขี้หนู” ของชาวอีสานในแต่ละพื้นที่มีเสน่ห์ที่ชวนให้เดินทางไปค้นหาและ ลิ้มลองกันสักครั้ง

จังหวัดในอีสานแถบเหนือ อย่างจังหวัดเลย หนองบัวลำภู หนองคาย อุดรธานี สกลนคร บึงกาฬ นครพนม ซึ่งมีชีวิตผูกพันใกล้ชิดกับฝั่งโขงและได้รับอิทธิพล ทางชาติพันธุ์ที่ย้ายถิ่นฐานมาจากลาวและเวียดนาม ก็จะมีอุดมไปด้วยสัตว์ น้ำและพืชพันธุ์จากป่า ขณะที่การกินก็ยังเกี่ยวข้องกับเชื้อสายเดิม อีสาน ตอนกลาง อย่างชัยภูมิ ขอนแก่น มหาสารคาม กาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด ยโสธร อำนาจเจริญ มุกดาหาร ก็มีวัตถุดิบตามฤดูกาลให้เปลี่ยนเมนูได้ตลอดปี ซ้ำ แร่ธาตุภายในดินแถบทุ่งกุลาร้องไห้ ยังให้ผลผลิตข้าวหอมมะลิคุณภาพสูง และเป็นข้าวหอมมะลิพันธุ์ใหญ่ของโลก ส่วนอีสานใต้ ซึ่งได้รับอิทธิพลจาก เขมร อย่างบุรีรัมย์ สุรินทร์ ศรีสะเกษ ไปจนถึงอุบลราชธานี หรือนครราชสีมา ที่เป็นชนดั้งเดิม ก็มีวิถีการกินที่เป็นอัตลักษณ์เฉพาะกลุ่ม ด้วยวัฒนธรรม การกินที่ทั้งความคล้ายคลึงและแตกต่างกัน ทำให้พริกขี้หนูของชาวอีสานใน แต่ละพื้นที่มีเสน่ห์ที่ชวนให้เดินทางไปลิ้มผัสสักครั้ง หรืออีกหลายๆ ครั้ง

Isan Food Trails

3 แซ่บ 3 เส้นทาง

จุดหมายแห่งความอร่อย
บนเส้นทางอีสาน
รอคุณอยู่



แซ่บสายหนึ่งอีสานเหนือ

Northern Isan

วัตถุดิบท้องถิ่นที่มาจากความ
อุดมสมบูรณ์ในชุมชนโนนสวรรค์
จังหวัดอุดรธานี

เมนูเด็ดดาว
พาว้าว#1

กินวิถีป่า

ชุมชนบ้านโนนสวรรค์ อุดรธานี
โนนสวรรค์เป็นหมู่บ้านเล็กๆ ของตำบลท่าลี่
อำเภอกุมภวาปี จังหวัดอุดรธานี ชาวลาวยอีสาน
จังหวัดขอนแก่นโยกย้ายมาตั้งรกรากอยู่ที่นี่
ตั้งแต่ปีพ.ศ. 2490 ด้วยพื้นที่บริเวณนี้อุดมไปด้วย
ป่าไม้และสัตว์ป่า เพราะอยู่ใกล้กับอุทยานภูเข
สวนกวาง มีสะพานหินท่าลี่ หินทรายภูเขาขนาด
กลางทอดแนวยาวคล้ายสะพานเป็นจุดท่องเที่ยว
สำคัญ ผู้คนจึงนิยมเข้ามาเดินป่าศึกษาธรรมชาติ

- หมูย่างหิ้น
- ไก่ปิ้งหยวก
- แกงยอดอ้อย
- ปูนาจิ้มซีอิ๊วขาว
- ปิดตาไก่

พิกัด : ชุมชนบ้านโนนสวรรค์
ตำบลท่าลี่ อำเภอกุมภวาปี
จังหวัดอุดรธานี
Ins. 09 7202 9560

สายน้ำลำปาวในหมู่บ้านเป็นสายน้ำหลักที่หล่อ
เลี้ยง ทั้งเป็นน้ำที่ใช้ในการทำเกษตร ทั้งทำนา
ทำสวน ปลูกอ้อย มันสำปะหลัง และเป็นแหล่ง
ปลาแม่น้ำที่ชาวบ้านวางยอหาปลา แต่ที่เด็ดของ
พาว้าวชาวโนนสวรรค์มีมากกว่าเมนูปลา เพราะ

ความคิดสร้างสรรค์ในการปรุง โดยนำเอาวิถีชีวิต
ของบรรพบุรุษที่ใช้ชีวิตในป่า เอาของที่มีอยู่ใน
ธรรมชาติใกล้ตัว มาดัดแปลงเป็นอุปกรณ์การปรุง
โดดเด่นไม่เหมือนที่ไหน



หมูย่างหินและไข่ปิ้งหอยวก วิธีการกินยามเช้าป่าของชาวโนนสวรรค์



หมูย่างหิน



ไข่ปิ้งหอยวก

“หมูย่างหิน” กำลังเดินล่าอยู่บนแท่นหินหนา ได้หินก้อนนั้นคือกองถ่านที่สุ่มไฟให้ความร้อนเลียลามอยู่ข้างใต้ ความร้อนบนหินทำให้หมูหรือเนื้อค่อยๆ สุก โดยไม่มีควันดำอย่างที่เห็นเวลาย่างด้วยฟืนย่างเหล็กทั่วไป วิธีแบบนี้บรรพบุรุษของชาวโนนสวรรค์เคยใช้เวลาออกไปหาของป่าล่าสัตว์ ซึ่งต้องไปกันหลายวันและใช้ชีวิตอยู่ในนั้น เมื่อได้เนื้อสัตว์ป่าก็จะทำการย่างในวิธีเดียวกันนี้

เช่นเดียวกับ “ไข่ปิ้งหอยวก” ที่เจาะรูหอยวกหรือลำต้นของกล้วยแล้ววางไข่ลงไป วางหอยวกอยู่เหนือกองไฟ เมื่อเกิดความร้อนขึ้น ภายในลำหอยวกซึ่งมีน้ำก็จะระอุแล้วทำให้ไข่สุก มาถึงยุคนี้ ไข่ที่ปิ้งด้วยหอยวกกล้วยไม่ได้เป็นไข่ธรรมดา เพราะดัดแปลงเป็นเมนูไข่สมุนไพร ที่คนต้นคิดออกอุบายให้เด็กๆ ที่ไม่ยอมกินผักได้สารอาหารจากสมุนไพร มีดอกอัญชันและใบไชยาปั่นผสมในเนื้อไข่ แล้วนำไปย่างอีกที แต่จะไม่ได้มีความหอมของไข่เพราะน้ำในลำหอยวกจะทำหน้าที่เหมือนการนึ่งมากกว่า

รู้หรือไม่?

- พาช้าว คือ คำเรียก “สำหรับข้าว” ของชาวอีสาน ส่วน “พาแลง” ก็คือ คำเรียกของอาหารคำ หรือมือเย็น
- เทียวโนนสวรรค์ จะไปไหนมาไหน ด้วยรถซาเล้งฟ่องช้าง พาหนะปกติของชาวบ้านแถบนี้ เพราะสะดวกในการเดินทางและบรรทุกข้าวของ โดยมีไกด์ท้องถิ่นเป็นคนนำเที่ยว ถ้าคุณอยากจะไปลิ้มลองมาชิมเองบ้าง ก็ทำได้
- ไวน์มะม่วงคือของขึ้นชื่อของชุมชนโนนสวรรค์ จัดเป็นของหายาก ถ้าเจอเมื่อไรควรซื้อไว้เลย เพราะวางขายไม่เท่าไรก็หมดแล้ว

“แกงยอดอ้อย” คือเมนูใหม่ที่เราไม่เคยกินที่ไหน ปกติแกงประเภทนี้จะใช้หน่อไม้เป็นวัตถุดิบหลัก แต่ที่บ้านโนนสวรรค์ปลูกอ้อยกันเป็นอาชีพ ผลพลอยได้นอกจากต้นอ้อยที่ตัดส่งขาย คือหน่ออ่อนที่แทงยอดขึ้นมาข้างลำต้น ยอดอ้อยนั้นกินได้ ไม่ว่าจะต้มกินกับน้ำพริก หรือนำมาแกงแทนหน่อไม้ ที่ใส่เห็ดสามอย่าง น้ำย่านาง ข้าวเบือ ประรสด้วยปลาร้าทำเอง ข้อดีของยอดอ้อยคือไม่มีสารที่ทำให้คนกินที่เป็นโรคเกาต์มีอาการปวดตามร่างกายเหมือนหน่อไม้ แกมรสชาติที่ได้ยังแทบแยกไม่ออก

ในน้ำมีปลา ในนามีปู

หมู่บ้านโนนสวรรค์กำลังเน้นวิธีการกินอย่างปลอดภัย ชาวบ้านรวมกลุ่มกันปรับดินที่ทำเกษตรเคมีให้เป็นดินปลอดภัย ผลที่ตามมาคือทำให้หมู่บ้านนี้อุดมไปด้วยแหล่งอาหาร ในน้ำมีปลา ในนามีปู ซึ่งปูเหล่านี้จะมีก็ต่อเมื่อแหล่งน้ำนั้นปลอดภัย ทำให้ในฤดูกาลนี้ เราได้กินปูนาสดๆ นึ่งจิ้มด้วยซีอิ๊วขาวหรือน้ำปลากับข้าวเหนียว มันไข่ในกระดองปูและเนื้อปูที่มีอยู่ตัวละน้อยนิด คือความหอมที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะของปูนาเท่านั้น

ผักสดที่เคียงมาไว้กินกับแจ่ว คือผักกาดต้นอ่อนที่ปลูกในดินซึ่งเอามาจากบนภูเขาเพราะปลอดภัย ที่ต้องใช้ดินจากบนภูเขาเพราะระหว่างที่ชาวบ้านยังรอให้ดินที่เคยผ่านการใช้เคมีปรับคืนสภาพ เมื่อต้องการกินผักอ่อนสดก็ปลูกลงในกระสอบ ซึ่งใส่ดินภูเขาไว้ กรอบหวานอร่อยและมั่นใจได้ว่าไม่มีสารตกค้าง ตอนนี่วิถีปลอดภัยของชาวบ้านโนนสวรรค์ นอกจากชาวบ้านและผู้มาเยือนจะได้กินอาหารปลอดภัย เหล่าแม่แลงที่เคยหาย



แกงยอดอ้อยและส้มตำปูนาในพาช้าวชาวโนนสวรรค์



ไปแล้วก็กลับมา อย่างแมงจิ้งจั้ง แมงระงำ แมงปล่องแขน ซึ่งเป็นแมลงที่กินเป็นอาหารได้ทั้งนั้น

อีกหนึ่งเมนูที่วิธีปรุงไม่เหมือนใครที่ไหน แกมซ็อกก็ไม่ซ้ำใคร คือ “ปิดตาโก” โภเภณคลุกกับเครื่องสมุนไพรที่ตำละเอียดและเครื่องปรุงกับน้ำกระเทียมดอง ใส่หม้อดินตั้งเตา ใช้หม้อดินอีกใบใส่ผ้าซ้อนปิดไว้ชั้นบน ให้ไอระเหยจากหม้อบนลงไปหม้อข้างล่าง และทำให้ไก่ในหม้อข้างล่างสุกนุ่ม ทั้งหมดนี้กินกับข้าวเหนียวแช่น้ำอัญชันแล้วนำมาหนึ่ง จึงได้ข้าวเหนียวสีฟ้าอ่อนที่มีสรรพคุณของสมุนไพร

“ปิดตาโก”



เมนูเด็ดดาว พาข้าว#2

- ข้าวผัดข้าแฉั่ว
หอมหวานบ้านเชียง
- ข้าวเม่าจิ้มกล้วยน้ำว้า

พิกัด : กลุ่มข้าวผัดข้าแฉั่ว
แม่เปี ฉันทนา ศรีชุมแสง อาร์ โฮมสเตย์
164 หมู่ที่15 บ้านเชียง (ริมบึงนาคำ)
ตำบลบ้านเชียง อำเภอหนองหาน
จังหวัดอุดรธานี โทร. 06 1426 2945

ข้าวผัดข้าแฉั่วหอมหวาน ความอร่อย
แบบครบรสของชาวไทยพวนที่บ้านเชียง



เรียนปั้นดิน เจียนลาย ชิมข้าวผัดข้าแฉั่วหอมหวาน บ้านเชียง อุดรธานี

เมื่อเอ่ยถึงชื่อบ้านเชียง เราจะนึกภาพเครื่องปั้นดินเผาลายเชือกทาบ โบราณวัตถุของมนุษย์ยุคก่อนประวัติศาสตร์ที่มีอายุมากกว่า 1,000 ปี ซึ่งแหล่งโบราณคดีบ้านเชียงได้จดทะเบียนเป็นแหล่งมรดกโลก และเป็นแหล่งท่องเที่ยวทางวัฒนธรรมที่สำคัญแห่งหนึ่งในจังหวัดอุดรธานี

บ้านเชียงเป็นชุมชนดั้งเดิมของคนลาวพวนที่อพยพมาจากเมืองเชียงขวาง สปป.ลาว หรือที่เรียกกันว่าไทพวน มีวิถีการกินการอยู่อย่างละเมียดละไม ความอุดมทางพืชพันธุ์ของบ้านเชียง มีพื้นฐานมาจากดินดำร่วนที่เพาะปลูกอะไรก็งาม ให้ผลผลิตดี จนเป็นที่มาของอาหารจานพิเศษที่ทำให้เรามาเยือนถึงถิ่น กับเมนูใหม่ที่เพิ่งคิดค้นขึ้นเมื่อราวหนึ่งปีเศษ โดยมีวัตถุดิบสำคัญคือข้าหัววอบๆ ที่ปลูกในแหล่งดินดำบ้านเชียง

“ข้าวผัดข้าแฉั่วหอมหวานบ้านเชียง” คือนางเอกประจำข้าวในบ้านเชียงยามนี้ แต่การจะได้ชิมเมนูนี้ต้องติดต่อไปยังกลุ่มข้าวผัดข้าของแม่เปี ฉันทนา ศรีชุมแสง ก่อนล่วงหน้า เพื่อจะได้มีเวลาในการเตรียมวัตถุดิบที่สดใหม่ ซึ่งกลุ่มข้าวผัดข้าของแม่เปี คือต้นตำรับที่ต่อยอดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมในบ้านเชียงด้วยอาหารจากวัตถุดิบท้องถิ่น จากการคิดค้นเมนูโดย ศ.ดร.อรุณศรี อื้อศรีวงศ์ จนได้รสชาติที่ถูกปากถูกใจทุกคนที่ชิม



ข้าหัววอบ คั้นเอาน้ำสีน้ำตาลหมักกับข้าวหอมมะลิ ผึ่งไว้ให้เย็น ก่อนจะนำมาคลุกเคล้ากับข้าวหอมหวานจนเข้ากันดีแล้วนำไปผัดเตาถ่าน ความสำคัญนอกจากข้าวที่หอมกลิ่นข้าแล้ว คือข้าวหอมหวานที่ต้องพิถีพิถันกับวัตถุดิบ ตั้งแต่การเลือกพริกแห้งทั้งแบบเม็ดใหญ่และเม็ดเล็กมาล้างแล้วตากแดดให้แห้งหนึ่งวัน วันที่สองนำพริกเม็ดใหญ่มารดวกั๊กเมล็ดออกไปล้างน้ำและผึ่งให้แห้งอีกหนึ่งวัน เพื่อให้ได้พริกแห้งที่กรอบ ก่อนนำมาคั่วและบดให้เป็นพริกป่น

ส่วนผสมแจ่วหอมหวาน นอกจากพริกแล้วยังมี
หอม กระเทียม มะขามเปียก น้ำปลาร้าต้มสุก
น้ำตาล และเกลือซึ่งหากเป็นเกลือสินเธาว์จะ
อร่อยมาก นำส่วนผสมนี้มารวมกันแล้วตั้งไฟ
จนงวด ก็จะได้แจ่วที่พร้อมคลุกกับข้าวหุงน้ำ
ข้าว แล้วนำไปผัดไฟกลางสับห่านาที่ด้วยน้ำมัน
หมูและกากหมูขึ้นจี่ว เทคนิคของการผัดคือ
ต้องโยข้าวขึ้นสูงแล้วปล่อยลงให้อากาศผ่าน
ทำแบบนี้ซ้ำไปมา จะทำให้ข้าวเม็ดนุ่มร่วน
สวย และเก็บไว้ได้นานโดยที่ยังคงสภาพเดิม
กินกับเครื่องเคียงที่มีพริกแดง มะม่วง ผักชี
ใบมะกรูดหั่นฝอย และซุบใส ใครที่อยากเพิ่ม
ความเข้มข้น ก็ตักแจ่วที่เหลือจากผัดลงไป
คลุกเพิ่มได้ หรือกินแจ่วกับผักสดผักลวก
ก็เหมือนได้เพิ่มมาอีกเมนู

ของกินเล่นปิดท้าย เป็นของกินตามฤดูกาล
หากมาในยามที่ข้าวออกรวงและกำลังได้ที่
ข้าวเม่าเมล็ดสีเขียวย่อ่นจิ้มด้วยกล้วยน้ำว้า
แค่นี้ก็อร่อยกันได้ง่ายๆ แล้ว



ไปบ้านเชียง อุดรธานี ต้องไม่พลาด!

- ไปเยี่ยมชมอุโบสถดอกบัวกลางน้ำที่
วัดสันติวนาราม ยิ่งถ้าไปตอนตะวันใกล้จะ
ตกดินจะยิ่งได้ชื่นสวยจับใจ
- ไปขอเรียนปั้นดินและวาดลายกับ
อาจารย์ตุ้ย ปรารักษ์แห่งบ้านเชียงผู้พลิกฟื้น
เอาลายเขียนโบราณให้กลับมามีชีวิตใหม่ และ
ยังถ่ายทอดความรู้ให้กับชาวบ้านและเด็ก ๆ
ในชุมชนเป็นการสืบสานงานที่เป็นเอกลักษณ์
ของบ้านเชียง
- ฮิป ฮิด เก้ โสทำบั้งๆ กับแบ็กกราวด์
สตรีตอาร์ตบ้านเชียง ที่ซอยด้านหน้าลาน
วัฒนธรรมบ้านเชียง และเส้นทางไปหลุม
ขุดค้นวัดโพธิ์ศรีโน รับรองว่าจะได้รูปสวยๆ
ไว้อวดทั่วโซเชียล

“กินข้าวนำกัน” คำชวนกินข้าวม่วนหูที่ชาวอีสาน
มักร้องเรียกให้ใครต่อใครมาร่วมวงกินข้าว
ไปอีสานทิศไหนก็ใช้คำนี้ได้ “กินข้าวนำกันเด้อ”

Local สู่โลกา ปลาแม่น้ำโขง กับวิถีร่วมสมัยของคนบึงกาฬ

บ้านหลังเก่าแก่อายุกว่า 60 ปีในอำเภอโซ่พิสัย จังหวัดบึงกาฬ ที่ปัจจุบัน
ได้กลายมาเป็นพิพิธภัณฑ์ชุมชนมีชีวิตจังหวัดบึงกาฬ โดยเจ้าของคือ
คุณสุทธิพงษ์ สุริยะะ พุฒิสมาชิกระดับแนวหน้าที่คว้ารางวัลระดับโลก
Gourmand World Cookbook Awards มาแล้วหลายรางวัล เขาอุทิศ
บ้านหลังนี้ของครอบครัวให้กลายเป็นพิพิธภัณฑ์ โดยนำศิลปวัฒนธรรม
ร่วมสมัยมาต่อยอดให้เกิดมูลค่าเพิ่ม จนกลายเป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่เป็น
สีสันใหม่แห่งจังหวัดริมแม่น้ำโขง



เมนูเด็ดชาว พม่า#3

- อ่อมปลา หมกปลา ปลาธำ สารพัดเมนูปลา
- ข้าวเม่าคลุกมะพร้าวโรยน้ำตาล
- ปอเปี๊ยะสดแจ่วปลาแดก

พิกัด : พิพิธภัณฑ์ชุมชนมีชีวิตบึงกาฬ ตำบลหนองพันกา
อำเภอโซ่พิสัย จังหวัดบึงกาฬ โทร. 08 6229 7626

คนบึงกาฬกินปลาแม่น้ำโขงเป็นเรื่องธรรมดา และปลาแม่น้ำโขงที่เป็นที่มาของสุดยอดเมนู นั้นก็มีอยู่หลายสายพันธุ์ ทั้งปลาแซ่ ปลาช่อน ปลาสัง ปลากด ฯลฯ ที่จับขึ้นมารั้งหนึ่งก็ได้ น้ำหนักตัว 8 กิโลกรัมขึ้นไป หากบ้านไหนซื้อ ไปตัวหนึ่งก็สามารถกินกันได้เป็นสัปดาห์ แล้ว ส่วนต่างๆ ของปลาที่กินได้ทั้งตัว ก็จะถูกนำมา ประุงเป็น ลาบปลา ต้มปลา อ่อมปลา หมกปลา เอาะปลา น้ำพริกปลา ฯลฯ ปลาตัวใหญ่ประุงเป็น อาหาร ส่วนปลาเล็กปลาน้อยจะถูกประุงเป็น ปลาธำ ที่ว่ากันว่าบ้านไหนให้ความสำคัญกับ อาหารการกิน บ้านนั้นจะมีปลาธำเป็นหัวใจ ของบ้านเรียงกันเป็นตับ เพราะปลาธำเป็นเครื่อง

ปรุงหลักที่ใส่ทุกเมนูอาหารลาว โดยรสชาติอาหาร ของชาวบึงกาฬซึ่งมีเชื้อสายลาวซึ่งจะไม่กินหวาน เน้นเพียง 3 รสชาติคือเค็ม เผ็ด เปรี้ยว เท่านั้น เมื่อปลาแม่น้ำโขงเป็นของเลอค่าสำหรับผู้มาเยือน เมนูปลาแม่น้ำโขงจึงได้รับการร้องขอให้จัดขึ้น “พาแลง” หรือสำหรับอาหารค้ำอยู่บ่อยๆ แต่ เมนูจะเป็นอะไรนั้นก็ขึ้นกับว่าวันนั้นจับปลา ชนิดไหนมาได้ เป็นเมนูตามฤดูกาล ช่วงไหนที่ หนองน้ำออกสดมีมาก ก็จะได้กินเมนูหนองน้ำใน พาแลง ซึ่งจัดสำรับให้สวยงามจากสิ่งที่หาได้ จากธรรมชาติรอบตัว เช่น ปลูกด้วยใบตอง ประดับ ด้วยดอกทองกวาว ดอกพุด หรืออาหารในโอกาส

พิเศษ เช่น สเปกเตตตี้ใส่กรอกอีสาน ปอเปี๊ยะสด แจ่วปลาแดก ที่ยังคงเป็นการกินที่เน้นตามวัตถุดิบ ที่มีเป็นหลัก

เช่นเดียวกับพื้นที่อื่นๆ ในภาคอีสานที่อาหาร การกินมักจะจับมือกันที่อาหารลาว และคนอีสาน ไม่ค่อยกินขนม หากจะมีขนม ขนมของทางอีสาน ก็จะทำมาจากข้าวเหนียวที่แปรรูปไปเป็นอย่างอื่น เป็นข้าวเหนียวที่ไขว้กันเป็นเม็ดๆ อย่างข้าวเหนียว แดง ข้าวต้มมัด ข้าวต้มผัด ข้าวจี๊ พิเศษหน่อยในฤดู ข้าวใหม่ ที่จะมีเมนูข้าวเม่าคลุกมะพร้าวโรยน้ำตาล เป็นของหวานที่ทั้งหอมทั้งอร่อย ถ้าหากเมื่อไร ที่มีงานบุญ เมนูพิเศษที่ชาวบ้านจะทำกัน คือ ข้าวปุ้น ที่นำเอาขนมจีนมาคั่วกับไก่ ใส่สมุนไพร เป็นตะไคร้ ใบมะกรูด และที่ขาดไม่ได้คือสาด น้ำปลาร้าลงไป เท่านั้นที่อร่อยล้ำ

ไปบึงกาฬ ต้องไม่พลาด!

- เดินเที่ยวชมหมู่บ้าน ตามหาพญานาค 100 ตัวที่จะปรากฏอยู่ตามต่างๆ ใน ชุมชน ตั้งแต่ในโรงพักเก่าของอำเภอ ไป จนถึงในเมรุเผาศพ
- งานกราฟิตี้จากศิลปินสตรีทอาร์ตชื่อดัง อเล็กซ์ เฟซ “น้องมาร์ตกับพี่นาค”
- ผลิตภัณฑ์ชุมชนที่พัฒนาจากกระต๊อบ ข้าวเหนียวมาสู่กระเป๋าดีไซน์แบบมินิมอล
- ช่วงธันวาคมถึงมกราคม สวนยางพารา จะเริ่มผลัดใบ งดงามเหมือนฤดูใบไม้ เปลี่ยนสีในต่างประเทศ มีทั้งสีส้ม เหลือง แดง ยิ่งเวลาลมหนาวพัดแรง ใบไม้จะ ปลิวร่วงเหมือนซินหนักริมถนนดึกเลย ที่เดียว ช่วงราวปลายสามโมงเย็นจะเห็น แสงอาทิตย์ส่องลอดลงมาตามแนว ต้นไม้ ถ้าชอบถ่ายรูปรับรองว่าได้ข้อดี เต็มแน่นอน

A photograph of a man relaxing in a green hammock on a wooden deck. The deck is built over a body of water, with a large tree trunk supporting the structure. In the background, other people are sitting on the deck, and a lake with trees on the opposite shore is visible under a clear sky.

ปลาเขื่อนเขັบคัก กับชีวิตเรียบง่าย

นาเชือก สกลนคร

แค่วิวตรงหน้าเมื่อมองจากเรือนไผ่ที่มีไว้รับรองแขก แยกเราออกจากโลกภายนอกอย่างสิ้นเชิง น้ำอุณหภูมิเย็นเต็นระยิบ สู้กับแดด ผุงควายที่ชาวบ้านต้อนมาเลี้ยงไว้รวมกัน บ้างลงน้ำบ้างยืนเล็มหญ้าอยู่ใกล้ๆ นกสีขาวทั้งฝูงก็บินโฉบลงจับปลาในแอ่งน้ำ นี่คือบรรยากาศที่เรียกว่าเป็นที่สุดของบ้านนาเชือก อำเภอพังโคน จังหวัดสกลนคร

ชุมชนท่องเที่ยวที่มีทัศนียภาพสวยงามไม่เป็นรองใครแห่งนี้มีเสน่ห์อยู่ที่ความไม่ปรุงแต่งของชุมชน ชาวบ้านซึ่งเป็นชาวภูไทไม่ได้สร้างอะไรขึ้นใหม่เป็นพิเศษเพื่อรองรับนักท่องเที่ยว แต่นักท่องเที่ยวต่างหากที่ต้องปรับตัวไปกับวิถีบ้านๆ เพราะเขายึดหลักว่า “เราปรับปรุงแต่ไม่เปลี่ยนแปลง เพราะสิ่งที่มีอยู่เราคิดว่ามันมีคุณค่าอยู่แล้ว คนที่เข้ามาเขาเป็นพี่เป็นน้อง ไม่ใช่นักท่องเที่ยว”



ปลาจากเขื่อนน้ำอูน มาสู่เมนูปิ้ง นึ่ง ต้ม และแปรรูป เป็นปลาต้ม ปลาเกลือ โดยมีมือชาวชุมชนนาเชือก

เมนูเด็ดดาว พาข้าว#4

- ปลาเขื่อนปิ้งถ่าน
- แกงอ่อม
- แจ่วบอง

พิกัด : ชุมชนท่องเที่ยวเชิง
สร้างสรรค์ผ้าข้อมมูลควาย
บ้านนาเชือก ตำบลแร่
อำเภอพังโคน จังหวัดสกลนคร
Ins. 08 7222 5256



เพราะแบบนี้เราจึงได้เห็นนักท่องเที่ยวยึดเพลนอนไกลไปมา บางคนก็นอนยาวไปกับพื้นไม้ที่ดูไว้สะอาดเอี่ยม ระหว่างที่รอพี่ๆ ป้าๆ ทำอาหารกลางวันให้กิน

ปลานิลตัวเหลืองอยู่ในซึ้งหนึ่งที่เปิดฝาดอกมาก็ปะทะเข้ากับควันฉุยหอมกลิ่นสมุนไพร ตัวที่ย่อมกว่าถูกเอามาหั่นชิ้นเพื่อทำต้มส้มรสแซ่บ ปลาขาวตัวพอเหมาะกำลังเลียบไม้เพื่อย่างไฟเตาถ่าน ต้นหาวายที่ปลูกอยู่ตามหัวไร่ปลายนา ถูกตัดหน่ออ่อนมาทำเป็นแกงอ่อม ใส่ผักสะแงะ บวบเห็ดขอนขาว ย่านาง เป็นอาหารตามฤดูกาลที่มาที่นิยมไหนมีอะไรก็กินตามนั้น ปลาต้มพริกปิ้งที่อวลความหอมจากการห่อใบตองก่อนขึ้นเตาไฟและที่ขาดไม่ได้เลยคือแจ่วบอง ที่มีทั้งแจ่วสุกและดิบ ที่นอกจากจะกินกับข้าวเหนียวร้อนๆ แล้ว ยังจิ้มกินกับหมากส้มมอ หรือลูกสมอที่เพิ่งเด็ดเป็นพวงสดๆ มาจากต้นได้อีกด้วย

นาเชือกเป็นหมู่บ้านท่องเที่ยวเชิงนิเวศวิถี ที่ชีวิตของชาวบ้านยังคงเรียบง่าย ทำนา เลี้ยงควายหาปลา และยังเปิดโอกาสให้นักท่องเที่ยวได้เข้าร่วมเรียนรู้วิถีเช่นนั้น เช่น ไปตามควายกลับบ้านดูการหาปลา ดูชาวบ้านแปรรูปปลา หรือจะนั่งสนทนากลมมือทำร่วมกันกับชาวบ้านก็ได้



ปลาร้า ของล้ำค่าประจำบ้าน

การแปรรูปปลาเป็นวิถีปกติของชาวอีสานที่อยู่ใกล้แหล่งน้ำและมีปลาเป็นสินในน้ำ เมื่อมีเหลือกินก็ทำขาย ทุกบ้านจึงมีการทำปลาร้าเป็นของตัวเอง วิธีการทำคือเอาปลามาคั่ว หรือเอาใส่และมูลปลาล้างให้สะอาด เคล้าเกลือ ใส่รำและข้าวคั่วลงไป และหากมีสับปะรดใส่ลงไปด้วยก็จะทำให้ได้ปลาร้าที่หอมขึ้น เมื่อหมักได้ที่ก็นำมาประกอบอาหาร เช่น ทำแจ่วใส่แกง แต่ถ้าจะทำน้ำปลาร้าเพื่อปรุงรสส้มตำ ก็จะมีสูตรที่ต่างออกไปอีก โดยการเอาปลาร้ามาต้ม ช้อนเอาฟองออก ใส่น้ำกระเทียมดอง ใบหม่อน ใบหรือเมล็ดกระถิน เป็นเคล็ดลับแบบๆ ในงานส้มตำ อาหารประจำทุกครัวเรือน



นอกจากปลาร้าแล้ว ปลาเชื่อนน้ำอูนยังถูกนำมาแปรรูปเป็นปลาลัม ปลาลัมพริก ลัมไข่ปลา ปลาท้างหรือปลาเค็ม ที่ทำให้เมนูปลามีความหลากหลายของรสชาติมากขึ้น



ดีกรีสความแซ่บบแบบคนอีสาน
แซ่บ > แซ่บคัก >
แซ่บคักแซ่บนัว >
แซ่บแซ่บ > แซ่บอีหลีเด้อ

ผ้าคลุมควาย อัจฉริยะแห่งการย้อมสี

ผลิตภัณฑ์ผ้าคลุมควายของบ้านนาเชือก คือความมหัศจรรย์ในการคิดค้นเอาสีของมูลควายสดมาผ่านกระบวนการหมัก กรอง ต้ม และย้อมเส้นใย ซึ่งไม่ต้องกลัวว่าผ้าจะมึลกลิ่น เพราะในขั้นตอนย้อมจะมีการดับกลิ่นด้วยตะไคร้ ใบมะกรูด สีที่ย้อมได้แต่ละครั้งจะไม่เหมือนเดิม อาจจะมีเขียวตุ่น เขียวน้ำตาล เขียวเหลือง หรืออื่นๆ ซึ่งเป็นไปตามลักษณะสีของหญ้าที่ควายกิน ผ้าคลุมควายจะนำมาตัดเย็บเป็นของใช้ เช่น เบาะรองนั่ง ผ้าปูโต๊ะ ที่นอน หมอนอิง กระเป๋า เสื้อผ้า ผ้าพันคอ ตุ๊กตา ฯลฯ ที่ดีไซน์น่ารักจนอดซื้อติดมือกลับมาไม่ได้



เมนูเด็ดดาว
พาว้าว#5

- ปลาสามทรงเครื่อง
- ข้าวเกรียบปากหม้อ
- แกงเกย

ท่าแร่ แห่ดาว และแกงเกย

ท่าแร่เป็นชุมชนเก่าแก่กว่า 100 ปี ที่นอกจากจะได้ชื่อว่าเป็นชุมชนคาทอลิกที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทยแล้ว ยังมีตึกเก่าโบราณสไตล์ฝรั่งเศส ที่อายุยาวนานเดียวกับชุมชน ความเป็นมาของหมู่บ้านนี้ ก่อตั้งขึ้นโดยชาวบ้านที่อพยพออกจากตัวเมืองสกลนคร 25 ครอบครัวเนื่องจากถูกกีดกันทางศาสนา จึงนั่งเรือล่องมาตามบึงหนองหาร โดยตั้งจิตอธิษฐานต่อเทวดามิคาแอลที่ปกป้องรักษาว่า หากจะให้พวกเขาไปขึ้นฝั่งที่ใด ก็ให้เรือไปเกยฝั่งที่นั่น เรือจึงมาเกยที่บึงหนองหารฝั่งบ้านท่าแร่ในปัจจุบัน

ด้วยเหตุนี้เองที่ทำให้ศาสนาวีรกรรมอัครเทวดามิคาแอล วัตถุซึ่งเป็นศูนย์รวมใจสำคัญของชาวคริสต์ท่าแร่ มีการก่อสร้างเป็นรูปเรือโนอาห์ ตามความเชื่อที่ว่าคนที่อยู่บนเรือลำนี้จะปลอดภัยจากเหตุ

น้ำท่วมโลก พวกเขาจึงสร้างโบสถ์เป็นรูปเรือเพื่อเป็นอนุสรณ์ถึงการตั้งหลักแหล่งกันที่หมู่บ้านแห่งนี้

ชาวคริสต์ในหมู่บ้านท่าแร่ซึ่งอพยพมาครานั้น มีทั้งชาวนวนและชาวไทยเชื้อ ที่วัฒนธรรมการกินอยู่ยังคงสืบต่อวิถีกันมา และดำรงอาหารนั้นยังเป็นการปรุงแบบดั้งเดิม ซึ่งมีความแตกต่างไปจากอาหารเวียดนามที่เคยกินอยู่ทั่วไป จากคำบอกเล่าคือเน้นวัตถุดิบที่ง่าย ราคาไม่แพง และปลอดภัย อย่างปลาลัมทรงเครื่องที่ทอดแล้วโรยเครื่องปรุงอย่างพริกหยวกและหอมใหญ่ ก็เป็นอาหารแปรรูปที่มีอยู่แล้วในหมู่บ้าน

พิกัด : ชุมชนคาทอลิกหมู่บ้านท่าแร่ ตำบลท่าแร่ อำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร
Ins. 0 4271 1272



รสชาติของการกินแบบดั้งเดิม
ของชาวท่าแร่ สกลนคร

ส่วนข้าวเหนียวปากหม้อนั้นมีส่วนคล้ายคลึงกันอยู่ พิเศษตรงที่อีกแบบหนึ่งนั้นจะใส่ไข่ลงไปตีพร้อม กับแป้ง ทำให้ได้ตัวแป้งสีเหลืองนวล ห่อหุ้มไส้ที่ เต็มไปด้วยหมูยอ หมูสับ ไบผักแป้นหรือใบกุยช่าย พริกไทย และเครื่องปรุงรส

ที่เด็ดของพาข้าวสำหรับนึ่งอยู่ที่แกงกะทิ ซึ่งทำจาก เนื้อหมูขาลายซึ่งอยู่ตรงน่องและในหมูตัวหนึ่ง

จะมีเนื้อส่วนนี้อยู่เพียงนิดเดียว หากเป็นเมื่อก่อน เมนูแกงกะทิจะมีการนำเนื้อสุ้นขมาทำด้วย แต่ จะเรียกชื่อต่างกันว่า “อบหมา” ซึ่งการปรุงจะ ใช้วิธีการเดียวกันทั้งหมด คือนำส่วนผสมที่มีข้าว ไบมะกรูด ตะไคร้ พริกแกงเผ็ด ผัดเข้ากับ เนื้อหมูขาลาย ปรุงรสเค็มหวาน และได้ น้ำที่ ขลุกขลิก และเมนูนี้ก็กลายเป็นเมนูเด็ดของ ชาวท่าแร่ที่เราเทาใจให้



ไปท่าแร่ ต้องไม่พลาด!

- อาสนวิหารอัครเทวดามิคาลล์ วัดที่เป็น ศูนย์รวมใจประจำหมู่บ้าน กับสถาปัตยกรรม ที่ไม่มีที่ใดเหมือน
- เดินชมบ้านเก่าอายุกว่า 100 ปี ซึ่งก่อสร้างสไตล์ ฝรั่งเศส โดยช่างชาวฝรั่งเศสที่เดินทางมากับ มิชชันนารีในสมัยนั้น วัสดุบางชิ้นเป็นงานที่ ทำขึ้นในฝรั่งเศส และบางหลังตัวบ้านยังคง สภาพดีอยู่มาก
- เทศกาลแห่ดาวในวันคริสต์มาส ซึ่งจัดขึ้น เพื่อเฉลิมฉลองการประสูติของพระเยซูเจ้า วัดและบ้านเรือนทุกหลังจะประดับด้วยดาว และมิชชวอนแห่ดาวดวงประดับไฟไปตามถนน สายต่างๆ มีเหล่าซานต้า นังกวางเรนเดียร์ แจกลูกกวาดให้ผู้มาร่วมงาน เชื่อกันว่าใคร ได้รับไปจะโชคดี



เมนูติดดาว พาข้าว#6

- ปันกบ
- แจ่วเข็ญ
- ต้มไก่บ้าน

พิกัด : ชุมชนบ้านหนองสำน
หมู่ 11 ตำบลโคกภู อำเภอกุฉินารายณ์
จังหวัดสกลนคร
Ins. 09 8476 3184

แจ่วเข็ญกินกับผักเคียง
และต้มไก่ เมนูระดับรางวัล
ที่หมู่บ้านหนองสำน

จิ้มแจ่วเข็ญ เมนูระดับรางวัล ของชุมชนหนองสำน

ภูพาน สกลนคร

บ้านหนองสำนเป็นชุมชนในหุบเขาภูพาน ที่เราต้องนั่งรถผ่านโค้งบึงงันเลี้ยวซ้าย ก่อนเข้าไปถึงหมู่บ้านเล็กๆ ในตำบลโคกภู อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดสกลนคร การพักค้างคืนในโฮมสเตย์ร่วมหลังเดียวกับเจ้าของบ้าน ทำให้เราได้เรียนรู้วิถีของชาวบ้าน ซึ่งเป็นชาวไทกะเลิง ที่ชีวิตผูกพันกับธรรมชาติ ทั้งการหาอยู่หากินที่ลั่นไหลไปตามฤดูกาล

อาชีพหลักของชาวบ้านหนองสำนคือทำนา เมื่อไปเยือนหนองสำนในฤดูฝน มองออกไปท้ายหมู่บ้าน เราจะเห็นทุ่งนาเขียวขจีเป็นผืนใหญ่ ที่จากนี้อีกไม่นานจะออกรวงสีทองและรอการเก็บเกี่ยว ก่อนจะรอให้ถึงฤดูกาลใหม่อีกที่ระหว่างที่เว้นจากการทำนา สตรีในหมู่บ้านหนองสำนจะทอผ้า ย้อมคราม เพื่อออกจำหน่ายสร้างรายได้ และเปิดโอกาสให้นักท่องเที่ยวได้เรียนรู้การทำผ้าย้อมครามด้วยกัน ตั้งแต่การมัดลาย ย้อม ล้าง ตาก จนสำเร็จเป็นผ้าย้อมครามฝีมือตัวเอง



ฤดูฝนที่น้ำดี หนองสำนมีเมนู “ปันกบ” ให้เราได้ลองชิม กบตัวขนาดกลางต้มกับน้ำปลาร้าลอยตะไคร้จนสุก แล้วนำมาฉีกเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่เครื่องสมุนไพร ไม่ต้องปรุงแต่งอะไรมาก แค่นี้ก็อร่อยแล้ว เป็นเมนูในพาข้าวที่ทำให้มีोनันเราได้ประสบการณ์การกินใหม่ๆ เช่นเดียวกับ “แจ่วเข็ญ” แจ่วสีเข็ญรสชาติเค็มเผ็ดแต่หอมพริกผักชีพุง ส่วนผสมดูง่ายแสนง่าย เพราะมีแค่พริกขี้หนูสวนเด็ดสดๆ จากต้นทั้งเม็ดเข็ญเม็ดแดง กระเทียม หอม ผักชี เกลือ มะนาว โดยจะไม่ใช่ใส่น้ำปลาหรือน้ำปลาร้า เพราะเกลือจะให้ความเค็มที่แหลมและรสชาติจะชัดกว่า ถ้วยนี้สามารถกินได้กับผักจิ้ม และกินกับ “ต้มไก่บ้าน” จะช่วยดึงรสต้มไก่ให้เข้มข้นขึ้นไปอีก เห็นเล็กพริกขี้หนูแบบนี้ แจ่วเข็ญดีกว่ารางวัลจากโครงการพัฒนาเครือข่ายท่องเที่ยวเชิงอาหารมาแล้ว

ไปหนองสำน ต้องไม่พลาด!

- ทุ่งนาท้ายหมู่บ้านยามพระอาทิตย์กำลังจะตกดินคือจุดถ่ายรูปที่ไม่ควรพลาด ที่ตรงนั้นมีบ่อน้ำเก่าของชุมชนที่สมัยก่อนต้องอาศัยการโพงน้ำขึ้นมาใช้ เดียวนี้ไม่ค่อยมีให้เห็นที่โน่นแล้ว
- เยือนหนองสำนช่วงเดือนพฤศจิกายนถึงธันวาคมจะได้กิน “ข้าวฮาง” ข้าวอ่อนที่เก็บเกี่ยวก่อนเวลา ไม่ขัดสี ให้วิตามินสูง และรสชาติจะหอมหวานกว่าข้าวทั่วไป



เมนูติดดาว พาข้าว#7

- ลาบปลา
- ต้มไก่บ้านหอมสมุนไพร

พิกัด : ชุมชนกุโบ้บ้านโนนหอม
ตำบลโนนหอม อำเภอเมือง
สกลนคร จังหวัดสกลนคร
โทร. 0 4270 1638

พาแลงกับสาวกูไทกะตะ บ้านโนนหอม

กูไทกะตะ คือหนึ่งในชาติพันธุ์เชื้อสายกูไท ที่ย้ายถิ่นฐานมาจากเมืองกวานกระแตง สปป.ลาวเมื่อราวปีพ.ศ.2400 โดยพากันข้าม แม่น้ำโขง รอนแรมมาตามแนวเทือกเขาภูพาน มุ่งหน้าสู่ที่ราบลุ่มที่เป็นหนองน้ำขนาดใหญ่ ซึ่งก็คือหนองสาก เป็นหนองน้ำสำคัญของบ้าน โนนหอม ตำบลโนนหอม อำเภอโพนยางคำ จังหวัดสกลนคร หมู่บ้านที่มีวิถีความเป็นอยู่สงบ เรียบง่าย เป็นหมู่บ้าน 3 ธรรม คือธรรมะ ธรรมชาติ วัฒนธรรม ด้วยการสืบทอดวัฒนธรรมที่ยัง แข็งแรงอย่างประเพณี ฮีตสิบสอง คองสิบสี่ การแต่งกายที่ยังคงสวมชุดกูไทกันเป็นปกติ

ยามไปวัด มังงานบุญ หรือวันสำคัญ และทุกวัน อังคาร ส่วนราชการของบ้านโนนหอมทั้งหญิงและ ชายจะสวมชุดกูไทกันทั้งหมด

การฟ้อนกูไท และฟ้อนมวยโบราณ ที่นำต้นดา สำหรับท่องเที่ยวนั้น คือสิ่งที่ชาวกูไทโนนหอมพ้อง เป็นกันทั้งหมู่บ้าน ตั้งแต่เด็กเล็กไปจนถึงรุ่นคุณป้า คุณยาย เพราะจะมีการถ่ายทอดสิ่งเหล่านี้ให้กับ ลูกหลานกูไทเพื่อเป็นการสืบสานรักษาวัฒนธรรม กูไทเอาไว้ ชาวกูไทกะตะนิยมกินอาหารง่ายๆ ที่มีในท้องถิ่น แต่ละฤดูกาลธรรมชาติก็จะมอบ



กินแบบชาวกูไทกะตะที่บ้านโนนหอม
สกลนคร ทั้งสวยทั้งอร่อย

วัตถุดิบที่ต่างกันไป เช่น ฤดูฝนจะอุดมด้วยแมลง สัตว์น้ำ กบ เขียด ไข่ผ่าหรือไข่ไก่ ฟักน้ำที่มี ลักษณะเป็นดอกเล็กๆ สีเขียว นิยมนำมาแกง หรือ หากประยุกต์หน่อยก็ใช้เจียวกับไข่

พาแลงที่สาว ๆ กูไทจัดเตรียมไว้ให้ เป็นอาหาร ที่ชาวบ้านกินกันเป็นประจำ อย่าง “ลาบปลา” ที่มีลักษณะเป็นลาบน้ำ โดยใช้น้ำซุปลวกปลา มา เคล้ากับลาบ กินกับผักสดพื้นบ้านอย่างใบตำ ไบมะกอก ไบมะตูมซาอุหรือมะตูมแขก และ ดอกอัญชัน แหงหอยใส่เน่าย่าง มีผักทอง บวบ และข้าวเปลือกให้ความชื้น ต้มไก่บ้านหอมสมุนไพร ที่ขาดไม่ได้คือเนื้อย่างโคขุน ที่ทุกบ้านในอำเภอ โพนยางคำจะมีไว้รับแขก ส่วนความแซบของแจ่ว นั้นต้องยกให้ตามรสมือของแต่ละบ้านกันไป

รู้หรือไม่?

มือกินข้าวแต่ละมือ คนอีสาน ก็มีคำเรียกต่างกัน เรียกอาหารเช้า ว่าข้าวเช้า เรียกอาหารกลางวัน ว่าข้าวเพล และมือค่ำจะเรียก ข้าวแลง ส่วนมือสายที่อยู่ระหว่าง เข้ากับเที่ยง แบบที่ฝรั่งเรียกว่า บรันช์ (Brunch) นั้น คนอีสาน เรียกว่าข้าวางาย



เข็กอินสวย ๆ ที่ เฮินพูไทกะตะ

เรือนสโตร์ไทกะตะ ที่เป็น
แหล่งเรียนรู้วัฒนธรรมไท
บ้านโนนหอม อยู่ติดกับตลาด
ชุมชน “ชุมชนเจ้าข่อย” ที่จะ
คึกคักในช่วงวันหยุด แต่ทุก
วันสามารถไปจิบกาแฟแล
ทุ่งนา ซึ่งมีสะพานให้เดินและ
ให้ชมวิวทุ่งนาและหนองฮาก
อย่างสบายๆ

พิกัด : ชุมชนกุโกบ้านโนนหอม
ตำบลโนนหอม อำเภอเมือง
สกลนคร จังหวัดสกลนคร
โทร. 0 4270 1638



ส้มตำบ้านโนนหอม ที่ปรับ
กรรมวิธีจากดั้งเดิมมาสู่ความหวาน
หอมด้วยรสชาติกระเทียมดอง

โนนหอมชวนชิม

“ส้มตำบ้านโนนหอม” เมนูอร่อยที่ไม่น่ากลัวเหมือนชื่อ เพราะ
เป็นการนำเอาข้าวว่าดตั้งแต่ส่วนล่างของข้อเข้าไปจนถึง
อึ่งดิน ผ่าชนออกให้เกลี้ยง ขัดให้ขาว ก่อนนำไป
ต้มแล้วทำเป็นชิ้นเล็กๆ ล้างจนไขมันหมด แล้ว
ดองในน้ำกระเทียมดอง เกลือ และกระเทียม ซึ่ง
เป็นการประยุกต์จากสูตรโบราณที่มีวิธีการทำเหมือน
แหนมหรือปลาส้ม คือใส่เกลือ กระเทียม และข้าว
ขี้แตกต่างของสูตรยายบ้านคือส้มตำบ้านโนนหอมจะเก็บได้นาน
สามารถกินได้เลย รสชาติจะออกเปรี้ยวเค็มหวาน เคี้ยวกรุบ หรือ
นำไปทำเป็นยำและลาบก็ได้ ร้านอยู่ติดกับ ธกส. โนนหอม

สติกเนื้อโคขุนโพนยางคำที่เราพากัน
ถึงสหกรณ์ฯ โพนยางคำ ถิ่นกำเนิด

โคโนมอ ความอร่อย “เนื้อโคขุนโพนยางคำ”

สำหรับสายเนื้อแล้ว เนื้อโคขุนโพนยางคำ
เป็นที่รู้จักกันดีในความเป็นเนื้อระดับ
พรีเมียมที่เมดอินสกลนคร มาจาก “สหกรณ์
การเลี้ยงปศุสัตว์ กรป. กลาง โพนยางคำ จำกัด”
หรือเรียกกันสั้นๆ ว่า สหกรณ์ฯ โพนยางคำ ตาม
ที่ตั้งซึ่งอยู่ในอำเภอโพนยางคำแห่งนี้

ที่สหกรณ์ฯ โพนยางคำ มีร้านสเต็กที่ออกแบบ
ง่าย ๆ ไม่หรูหรา เช่นเดียวกับราคาสเต็กที่ส่งเนื้อ
ตรงจากห้องตัดแต่ง ที่ขนาดชิ้นเนื้อน้ำหนักมากกว่า
500 กรัม แต่ขายเพียง 400 กว่าบาท สามารถซื้อ
เนื้อตัดแต่งกลับไปปรุงเองที่บ้านได้

เมื่อโค ถูก “ขุน”

การขุนคือการกรรวิธีทำให้มีไขมันแทรกในเนื้อ
ซึ่งเดิมทีนั้นชาวสกลนครจะเลี้ยงโคพันธุ์พื้นเมืองและ
พันธุ์อเมริกันบราห์มัน เพราะทนอากาศร้อนและแห้ง
แล้งได้ แต่ข้อเสียคือเมื่ออากาศร้อน โคจะกินอาหาร
ไม่มาก ทำให้ไม่อ้วน ไม่มีไขมันแทรก ดังนั้นเมื่อจะ
ต้องขุนเนื้อ จึงต้องมีการปรับปรุงสายพันธุ์ โดยเอา
สายพันธุ์ยุโรปมาผสมด้วย เช่น พันธุ์ลิมุซ่า พันธุ์
ชาร์โรเลส์ และพันธุ์ซิมเมนทัล ก็จะทำให้ได้โคที่
ทนอากาศร้อนได้ มีโครงสร้างกล้ามเนื้อและไขมัน
ที่ดี เหมาะแก่การนำมาขุน

เมื่อโคอายุได้ 2 ปี จะเริ่มเข้าสู่กระบวนการขุน
ในคอกที่มีบริเวณจำกัด และให้อาหารสูตรพิเศษที่
ผ่านการคิดค้นและทดลองจนได้สูตรที่โคกินเข้าไป
แล้วจะทำให้เกิดไขมันแทรกได้ดี เป็นอาหารเม็ด



เมนูเด็ด
พาจ้าว#8

• เนื้อย่างโคขุนโพนยางคำ

พิกัด : สหกรณ์ฯ โพนยางคำ
บ้านโพนยางคำ หมู่ที่ 10
ตำบลโนนหอม อำเภอเมืองสกลนคร
จังหวัดสกลนคร
โทร. 0 4275 6126-7

กากน้ำตาลที่ทำให้เนื้อนุ่มลิ้นหอม และฟางจะ
ทำให้เนื้อนุ่มลิ้นแทรก โดยจะขุนด้วยวิธีนี้ต่ออีก
12 เดือน จึงพร้อมเข้าโรงชำแหละ

หลังจากชำแหละแล้ว เนื้อโคขุนจะเข้าสู่กระบวนการ
การบ่มเพื่อไม่ให้มีไขมันแทรกเพิ่มเติม และ
ควบคุมอุณหภูมิของเนื้อ โดยใช้อุณหภูมิ 0-4
องศาเซลเซียส เป็นเวลา 7 วัน ซึ่งเนื้อโพนยางคำ
ที่ดีต้องมีความหอมนุ่มออกมาจากเนื้อ โดยเนื้อ
สันใน เนื้อสันนอก ที่โบน ธิบอย จะนิยมทำ
สเต็ก เนื้อหางตะเข้ ซึ่งโครง เหมาะกับบั้งย่าง
เนื้อใบพายเหมาะกับข้าว เนื้อพบนอก เนื้อพบน
ใน เนื้อลูกมะพร้าว เหมาะกับการอบ เป็นต้น



แซ่บสายสอง อีสานกลาง Middle Isan

เมนูเด็ดดาว
พาว้าว#9

- ไก่ย่างเขาสวนกวาง
- หมกหน่อไม้ใส่หมูสามชั้น
- ไส้กรอกอีสาน

พิกัด : วนิดารสพิเศษ 177 ถนน
มิตรภาพ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง
ขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น
Ins. 0 4322 5004

ไก่ย่างสวนกวาง ขอนแก่น

ใครมาขอนแก่นอย่าลืมแวะพลาต “ไก่ย่างเขาสวนกวาง” ไก่ย่างที่มีเอกลักษณ์ด้วยการเลือกใช้ไก่พันธุ์ไข่ตัวผู้ อายุ 55 วัน น้ำหนัก 7 ชีดครึ่ง ถึง 1 กิโลกรัม แม่ไก่ย่างทั้งตัว คีบด้วยไม้ไผ่รัดด้วยตอก แล้วย่างบนตะแกรงในกะละมังที่วางอยู่บนเตา เมื่อได้ความสุก 80 เปอร์เซ็นต์

แล้วอุ่นร้อนเพื่อรอการขาย วิธีการย่างนี้สืบทอดกันมาตั้งแต่ดั้งเดิมมากกว่า 60 ปี ของชาวเขาสวนกวาง ที่สมัยก่อนถนนมิตรภาพจากสระบุรีไปถึงหนองคาย ทุกๆ แยกไม่ว่าจะแยกเมืองพล บ้านไผ่ เขาสวนกวาง น้ำพอง กุมภวาปี จะมีไก่ย่างขาย วิธีการขายก็คือเอาไก่ย่างใส่ตะกร้าขึ้นรถเมล์ประจำทาง ขึ้นจากป้ายหนึ่งไปลงไปหนึ่ง แล้วก็ย้อนกลับมา ไก่ย่างเขาสวนกวางมีชื่อเสียงโด่งดังเพราะตรงสี่แยกระหว่างตัวอำเภอกับถนนมิตรภาพ ซึ่งเรียกว่า “ทางพาด” นั้น มีไก่เยอะกว่าที่อื่น ความเยอะจึงทำให้เกิดความหลากหลาย และกลายเป็นที่รู้จักของคนที่นี่ผ่านไปมา ทุกวันนี้ไม่ต้องขับรถไปถึงทางแยกก็หาไก่เขาสวนกวางกินได้ในตัวเมือง อย่างเช่นร้านวนิดารสพิเศษ อร่อยเลิศรสแบบต้นตำรับเช่นกัน



ไก่ย่างเขาสวนกวาง ความนุ่มและชุ่มฉ่ำของเนื้อไก่พันธุ์ไข่ตัวผู้ที่ต้องมีทุกสัปดาห์เมื่อไปขอนแก่น

ไก่อ่างกับส้มตำเป็นของคู่กัน มีให้เลือกมากกว่าตำปลาร้า แต่ไหนๆ ก็ไปถึงดินแล้ว ขอให้ลองรสชาติของอาหารท้องถิ่นที่กินง่ายมาเข้าด้วยกัน อย่าง “หมกหน่อไม้ใส่หมูสามชั้น” เป็นหมกหน่อไม้สไลด์อีสานไม่ใส่กะทิที่วิธีนี้ให้สุกแล้วเอามาย่างไฟให้หอมก่อนเสิร์ฟ แกงเห็ด อ่อมหมู อ่อมไก่ ต้มไก่บ้าน ต้มแซบ และอย่าได้ขาด “ไส้กรอกอีสาน” อีกหนึ่งความเข้มข้นชื่อของขอนแก่น

ไก่ 3 โลว์ ไก่สำหรับคนเป็นเกาต์

ถ้าความอร่อยของไก่ย่างจะด้านความอยากของคนเป็นเกาต์ไม่ได้ เดียวนี้ที่ขอนแก่นมีไก่ยูกิตต้าที่พัฒนาสายพันธุ์ขึ้นโดยศูนย์เครือข่ายวิจัยและพัฒนาด้านการปรับปรุงพันธุ์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ซึ่ง “ไก่ KKV 1” หรือ “ไข่มุกอีสาน 2” เป็นไก่ 3 โลว์คือ Low-Uric, Low-fat, Low-Cholesterol โดยยูกิตต้าเพียง 1.91 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ มีไขมันน้อย และคอเรสเตอรอลต่ำ ให้น้ำหนักน้อย เลี้ยงง่าย และจำหน่ายให้เกษตรกรนำไปเลี้ยงต่อยอด ส่วนใครที่ต้องการกินไก่ย่างเขาสวนกวางยูกิตต้า ตั้งจิตไปซื้อที่ “ตอกไม้ฟาร์ม” อำเภอเขาสวนกวางได้เลย

พิกัด : คอกไม้ฟาร์ม 89 หมู่ 10
ตำบลคำม่วง อำเภอเขาสวนกวาง
จังหวัดขอนแก่น Ins. 08 9777 6928



เกษตรกรสีเขียวแห่งขอนแก่น

คำว่าอาหารปลอดภัยไม่ใช่เรื่องของเทรนด์ แต่คืออาหารกระแสหลักสำหรับคนที่ใส่ใจต่อสุขภาพ ขอนแก่นเป็นอีกเมืองหนึ่งที่มีการรวมกลุ่มของเกษตรกรสีเขียว ทำเกษตรแบบอินทรีย์ และผักปลอดสาร หนึ่งในนั้นคือกลุ่มสวนผักคนเมืองขอนแก่น ที่สร้างพื้นที่อาหาร

ปลอดภัยในผืนดินของตัวเอง ที่นอกจากจะเป็นการพึ่งพาตัวเองแล้ว ยังนำผลผลิตออกมาแบ่งปันด้วยการนำออกจำหน่ายในตลาดนัดสีเขียว บึงแก่นนคร ร่วม

กับเครือข่าย ทุกเย็นวันศุกร์ และตลาด Fairy Farmers Field ที่ห้างแฟรี่ในตัวเมืองขอนแก่น ในวันอาทิตย์และจันทร์

ติดตามผลผลิตของกลุ่มสวนผักคนเมืองขอนแก่นไปที่ตลาด Fairy Farmers Field เพื่อไปลองชิมพืชผักสดจืดที่อบในถาดกาบหมาก แป้งพืชชาสีเทาทำจากแป้งที่แปรรูปจากข้าวพันธุ์พื้นบ้านคือข้าวเหนียวดำอินทรีย์ ผสมกับแป้งสาลี เพื่อให้เนื้อสัมผัสของแป้งมีความยืดหยุ่นเช่นแป้งพืชชาปกติ ความพิเศษคือได้กลิ่นหอมของข้าวเหนียวดำออกมาจากตัวแป้ง หน้าพืชชาจะมีเพียงหน้ามังสรวิตหน้าเดียว และนำผักปลอดสารที่ปลูกเองมาใช้เป็นวัตถุดิบร่วม รวมไปถึงเห็นที่บ้านตามฤดูกาล



สายคาเฟ่เลย! ร้านกาแฟ หรือคาเฟ่ มักจะได้ทำหน้าที่เป็นห้องรับแขกของคนท้องถิ่นอยู่เสมอ ในตัวเมืองขอนแก่นมีร้านกาแฟกระจายตัวอยู่ในย่านต่างๆ ทั้งร้านกาแฟทั่วไป ร้านกาแฟที่มีเครื่องดื่มจากกาแฟสายพันธุ์พิเศษ ไปจนถึงการสร้างสรรค์รสชาติเป็นกาแฟแบบฟิวชั่น ที่เสริมให้กาแฟมีความพิเศษขึ้นไปอีก



ที่ร้าน Brew Planet นำเอาวัตถุดิบในท้องถิ่นมาใช้เมนูกาแฟ เช่น น้ำลูกหม่อนซึ่งเป็นสินค้าเกษตรที่โดดเด่นของจังหวัดขอนแก่น มาทำช็อกเนเจอร์เมนูชื่อว่า Baie de Kaff โดยผสมกับเอสเพรสโซ่ช็อตและเชคให้เข้ากัน เสิร์ฟคู่กับไวท์ช็อกโกแลต หรือการนำน้ำตาลอ้อยไปเคี่ยวเป็นไซรัปสำหรับใช้ในเมนู Shake It Now ที่มีน้ำมะนาวกับกาแฟสายพันธุ์พิเศษเป็นส่วนประกอบหลัก เช่นเดียวกับ Black Ruby ที่ดึงเอารสเปรี้ยวของน้ำมะขามและกระเจียบ ไปจับคู่กับเอสเพรสโซ่สูตรพิเศษ จนได้กาแฟรสชาติที่มีเอกลักษณ์ไทยซ่อนอยู่
พิกัด: Brew Planet 30 ซอยกมพาสุก ตำบลในเมือง อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น
โทร. 09 9461 9691



ร้าน Inch & Ounce ให้บรรยากาศของร้านที่อบอุ่นใจคนรุ่นใหม่ มีความมินิมอล เรียบง่าย แต่ก็มากไปด้วยแรงดึงดูด ด้วยกาแฟโอเดย์ใหม่ๆ รวมถึงกาแฟสกัดเย็น และมีคราฟต์โซดาที่ทำจากเปลือกเมล็ดกาแฟแบรนด์ที่รับรางวัลชนะเลิศอันดับหนึ่งจากการประกวดนวัตกรรมเพื่อการพัฒนาผลิตภัณฑ์ การเกษตรและอาหาร ของกรมทรัพย์สินทางปัญญามาแล้ว

พิกัด : Inch & Ounce 114/72-73 ถนนมิตรภาพ ตำบลในเมือง อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น
โทร. 09 9473 6464



ส่วนร้านในป่าไม้ครึ่งกลางเมืองอย่าง Café de Forest เป็นทั้งห้องกาแฟและที่พักผ่อนผ่อนคลายของคนขอนแก่นและผู้มาเยือนนั้นก็เป็อีกร้านที่ติดลมบนไปแล้ว

พิกัด: Café de Forest 2 ถนนหน้าศูนย์ราชการ เทศบาลนครขอนแก่น ตำบลในเมือง อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น โทร. 08 3141 4404



ของอร่อย ในย่านคลาสสิก

ขอนแก่น

ถนนศรีจันทร์ และถนนหลังเมือง คือย่านที่ยังมีตึกเก่าอายุมากกว่าครึ่งศตวรรษแทรกตัวอยู่ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของตัวเมืองขอนแก่น ไม่เพียงแต่ย่านเก่าแก่นี้จะดูคลาสสิกด้วยรูปทรงของตึกที่ยืนยงถึงความศิวิไลซ์ในอดีต ของกินเจ้าอร่อยที่คนขอนแก่นติดใจในรสมือก็ยังยืนหยัดตัวเองอยู่ในย่านนี้ด้วยเช่นกัน

ร้านกาแฟมัยจิน ที่บรรยากาศภายในร้านพ้องถึงอายุที่เก่าแก่ เพราะเปิดมาตั้งแต่พ.ศ. 2497 ที่คนแถบนั้นเล่าว่าสมัยก่อนถ้าซื้อกาแฟร้อนเขาจะขังใส่กระป๋องนมที่ใช้แล้ว ผูกเชือกที่ฝาให้หิ้วกลับมาเสียดายที่เดี๋ยวนี้ภาพเหล่านั้นไม่มีให้เห็นแล้ว แต่การได้นั่งจิบกาแฟร้อนในร้านนี้ก็ให้อารมณ์ย้อนยุคแบบที่หาไม่ได้ในร้านกาแฟสมัยใหม่

เราจะได้เห็นการหยอดหน้าเด็กกันสด ๆ หลังตู้เบเกอรี่ในร้านเอกชัย เบเกอรี่ ร้านนี้มีอายุมากกว่า 50 ปี ที่ขนมหน้าร้านคือการทำให้เราได้ทวนนึกถึงวัยเด็ก ด้วยเค้กชั้นจิ๋ว ๆ แต่งหน้ากระจุ้มกระจิมอย่างเค้กส้ม เค้กใบเตย เค้กช็อกโกแลต ได้รู้จักเลดี้เค้กที่เป็นเค้กสองชั้นประกบกันโดยมีครีมเป็นไส้อยู่ตรงกลาง ส่วนลูกเกดชุบมีความคล้ายคลึงกับซอฟต์คุกกี้ แต่แผ่นจะใหญ่กว่าแล้วแทรกเนื้อลูกเกดไว้ในแป้ง รวมไปถึงขนมอื่นๆ ที่ล้วนเป็นการส่งต่อรสชาติที่ชาวขอนแก่นผูกพันกันมาหลายรุ่น

ก๋วยเตี๋ยวซินจิตต์ ร้านที่เห็นครั้งแรกต้องร้องโอ้โหกับความกว้างขวางของตัวร้านที่เปิดเปดานสูงราวกับโกดังขนาดใหญ่ ทั้งที่มองจากหน้าร้านตอนยังไม่เปิดดูเล็กแคบเพียงสองคูหา ที่สะดุดตา

ที่สุดคือช่องลมลายดอกไม้แบบเก่าที่คงความคลาสสิกมาตั้งแต่พ.ศ. 2518 ตอนที่สร้างตึกนี้ขึ้นแทนร้านเดิมที่ไฟไหม้ไป ซินจิตต์ขายก๋วยเตี๋ยวน้ำใสทั้งหมูและเนื้อ เวลาเสิร์ฟจะเสิร์ฟมาพร้อมน้ำจิ้มพริกป่นอีกด้วย ถ้าเป็นคนชอบกินเนื้ออยู่แล้ว อยากให้ลองเนื้อเปื่อยที่นี่ เพราะรสชาติเ็นราคาที่ตั้งไว้เพียง 50 บาท

ครัวหยก เป็นร้านห้องแถวขนาดหนึ่งคูหาที่เมนูของร้านนี้ไม่ธรรมดา โดยเฉพาะกระเพาะปลา น้ำแดง บะหมี่ฮ่องกง รสชาติเทียบได้กับร้านเหลาราคาแพง ส่วนเมนูที่นี่ก็จัดว่าขึ้นชื่อ ระหว่างรออาหารจานหลัก สิ่งของว่างอย่างขนมปังหน้าหมูเผือกทอด เต้าหู้ทอด หัวผักกาดทอดมากินเล่นก่อน น้ำจิ้มคือเด็ดมาก

ฝั่งตรงข้ามครัวหยก ที่มองเห็นกะลามะพร้าวกองสูงเป็นภูเขา นั่นคือร้านเด็ดที่ซ่อนแอบของย่านนี้ น้ำเต้าหู้ร้อยปี ที่ทำขายกันมา 3 รุ่น ก่อนที่น้ำเต้าหู้จะเดือดปุดอยู่บนเตาหินที่สุมด้วยถ่านกะลามะพร้าว ต้องผ่านการนำถ่านเหลืองไปไม่ด้วยเครื่องมือโบราณขนาดใหญ่ที่ต้องใช้แรงมือคนแบบที่น่าจะเห็นอยู่ในพิพิธภัณฑ์ จากนั้นนำไปกรองด้วยน้ำร้อนแล้วขึ้นตั้งไฟต้ม ปัจจุบันกรอกขายเป็นขวด เอกลักษณะของการต้มเต้าหู้แบบนี้ทำให้เราได้กลิ่นไหม้อ่อนๆ แล้วพองเต้าหู้ผสมอยู่ในน้ำเต้าหู้ด้วย แต่ได้ฟังปากคำของเจ้าของร้านแล้วก็นึกเสียดาย เพราะเธอบอกว่าหากจบรุ่นนี้ก็คงจะไม่ทำต่อแล้ว ใครไปขอนแก่นจึงไม่ควรพลาดเด็ดขาด

พิภัก :

- **ร้านกาแฟมัยจิน:** 160 ซอย 1 ตำบลโนเมือง อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น
- **เอกชัยเบเกอรี่:** 455 ถนนศรีจันทร์ ตำบลโนเมือง อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น
- **ก๋วยเตี๋ยวซินจิตต์:** ถนนศรีจันทร์ ตำบลโนเมือง อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น
- **น้ำเต้าหู้ร้อยปี:** ซอยหลังเมือง 6 ถนนศรีจันทร์ ตำบลโนเมือง อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น
- **ครัวหยก:** ซอยหลังเมือง 6 ถนนศรีจันทร์ ตำบลโนเมือง อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น



Southern
Isan

แซ่บสายสาม อีสานใต้



ผัดหมี่โคราช การทำเส้น
และน้ำปรุงที่เป็นเอกลักษณ์
ของชาวโคราช

พาข้าวเมืองโคราช ก็เด็ดไม่เหมือนใคร

“โคราช” หรือ “นครราชสีมา” เป็นจังหวัดพอกะเทิน กะเทินในที่นี้คือจะลาวก็ไม่ใช่ อีสานก็ไม่เชิง แต่เป็นจังหวัดที่มีความเฉพาะตัวไม่เหมือนจังหวัดไหนในภาคอีสาน มีภาษาพูดเป็นของตัวเอง มีเพลงโคราชเป็นเพลงของท้องถิ่นตัวเอง และอาหารโคราชก็มีเมนูที่เป็นของตัวเอง ส้มตำประจำอีสานคือส้มตำปลาร้า แต่ส้มตำประจำโคราชก็คือตำโคราช ที่อื่นมีผัดก้วยเตี๋ย ผัดไทย แต่พอโคราชเขาเขามีผัดลงกระทะ เราจะเรียกมันว่า “หมี่โคราช”

จริงๆแล้วผู้คนที่อาศัยอยู่ในโคราชนั้นมีหลากหลายพันธุ์ ที่มาตามเส้นทางการโยกย้ายถิ่นฐานแต่ไทยโคราชหรือ ไทยเบ็ง หรือไทยแดง นั้นไม่ได้โยกย้ายมาจากไหน ถิ่นฐานไทยโคราชอยู่ที่นี่ และวางหลักปักวัฒนธรรมเอาไว้แข็งแรงในดินแดนย่าโมแห่งนี้

หากอีสานในถิ่นอื่นๆ มีมือสำคัญเป็นการ “กินพาแลง” ที่โคราชก็มีมือสำคัญที่เรียกว่า “กินเข้าค่า” ด้วยเหมือนกัน ประเพณีกินเข้าค่ามีจัดกันที่อำเภอสูงเนิน และมีการพัฒนาต่อโดยรองศาสตราจารย์วัฒนาภรณ์ โชครัตนชัย อาจารย์ประจำภาควิชาคหกรรม คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา เรียกว่า “โต๊ะโคราช” เพื่อให้จัดสำรับได้ทุกมื้อไม่จำเพาะว่าต้องเป็นมือเย็นอีกต่อไป โดย



การจัดพาข้าวลงกระดัง เสิร์ฟบนโต๊ะอาหาร มีอาหารประจำท้องถิ่นอย่างส้มตำโคราช ผัดหมี่โคราช ไก่ย่างท่าช้าง ขนมน้ำยา เป็นหลัก รวมถึงเมนูพื้นบ้านอื่นๆ ที่ปรับเปลี่ยนไปเรื่อยๆ เช่น ต้มยำไก่บ้านใบมะขามอ่อน ต้มแซ่บแกงหัวตาล แกงเปรอะ

“ส้มตำโคราช” ไม่เหมือนที่อื่น เพราะเป็นส่วนผสมของการตำไทยและตำปลาร้า คุ้นเคยแล้วอาจเรียกได้ว่าเป็นตำไทยผสมตำลาว แต่หากเป็นสูตรดั้งเดิมจริงๆ นอกจากเครื่องส้มตำที่มีพริก กระเทียม น้ำปลาร้า มะเขือเครือ น้ำตาลปึก น้ำปลา มะนาว ถั่วลิสงแล้ว ตำโคราชจะใส่ปลาป่นและขิง เป็นภูมิปัญญาในการกินเพื่อแก้การท้องอืดจากการกินมะละกอดิบ ไข่ถั่วตัดซึ่งมีรสหวานแทนน้ำตาล และส้มตำโคราชจะอยู่ในพาข้าวเพื่อตัดสินในการกินหมี่โคราช

ผัดหมี่โคราชของแท้จะไม่ตำด้วยซีอิ๊ว แต่ตำด้วยน้ำตาลปึกเคี้ยวเป็นคาราเมล ใส่หอมแดง ปุ้งรส น้ำปลา เต้าเจี้ยว น้ำมะขามเปียก เคี้ยวในน้ำซุ



ตำโคราช



ขนมจีนน้ำยาประโดก



ขนมจีนปลาหม้อปลาร้า



ไก่ย่างท่าช้าง มาโคราชต้องได้กิน

รสชาติจะต้องได้เปรี้ยวเค็มหวาน แต่หมี่โคราชในแต่ละบ้านก็มีความต่างกัน ต่างกันในการทำเส้น และแต่ละที่ก็จะมีเอกลักษณ์ที่ต่างกันไปเล็กน้อย บางแห่งก็ใส่ปลาป่นด้วย หรือบางที่ใส่หมู บางที่ไม่ใส่ หมี่โคราชเจ้าดังๆ ได้แก่ หมี่ตะกั่วที่ปักธงชัย หมี่กระโทกที่โชคชัย หมี่น้ำชาที่ขามทะเลสอ หมี่กูดจิกที่สูงเนิน ซึ่งได้ชื่อว่าเป็นต้นกำเนิดของหมี่โคราช เป็นต้น

ในซอยชุมชนบ้านประโดก เป็นแหล่งทำขนมจีนขึ้นชื่อของโคราช ภูมิปัญญาที่สืบทอดกันมาด้วยกรรมวิธีที่กว่าจะได้เส้นขนมจีนเป้งหมัก ต้องเริ่มตั้งแต่เอาข้าวสารมาแช่น้ำเพื่อทำการหมัก แป้ง 2-3 วัน ถึงจะนำไปไม่ให้ละเอียดย กรองเอาแต่น้ำแป้งแล้วหมักทิ้งไว้อีกหนึ่งคืน แล้วนำแป้งมาพักไว้ในถุงผ้า ทับด้วยของหนักเพื่อให้แป้งในแป้งแห้ง รออีกวันจึงค่อยนำแป้งมาต้ม ทำให้ได้เนื้อแป้ง แล้วเติมน้ำอุ่นเพื่อให้แป้งเหลว ก่อนนำมาใส่ภาชนะและกดโรยในน้ำเดือด ได้รสชาติของขนมจีนเป้งหมักเส้นเหนียวหนุบ ไม่มีสารกันบูด ไม่มีสารฟอกขาว น้ำยาขนมจีนประโดกก็ไม่เหมือนที่อื่น คือเครื่องน้ำยาจะต้องต้มแล้วนำมาตำหรือปั่นจนละเอียดเข้ากัน ส่วนเนื้อปลาก็นำมา

ต้มแล้วเลาะเอาแต่เนื้อมาตำจนละเอียด แล้วจึงนำทั้งเครื่องและปลาลงหม้อปรุงในน้ำกะทิ

ถนนในซอยชุมชนบ้านประโดกเป็นแหล่งรวมของร้านขนมจีนหลายเจ้า ที่เวลาเสิร์ฟขนมจีนจะเสิร์ฟมาเป็นเซตพร้อมน้ำยาอื่นๆ ทั้งน้ำยากะทิ น้ำยาปลาน้ำพริก ขนมจีนแกงไก่ หรือแม้แต่ในตลาดแม่กิมเฮง ใกล้อนุสาวรีย์ย่าโม จะมีร้านขนมจีนประโดกขายเรียงร้านกันอยู่ บางร้านก็มีขนมจีนปลาหม้อปลาร้าที่เอาปลาร้ามาต้มน้ำให้สุกกับปลาสดหั่นเป็นชิ้นๆ เวลากินก็ตักกรดขนมจีนทั้งน้ำทั้งปลา มีเครื่องปรุงเป็นมะนาว พริกป่น กับผักชีโรย

พาข้าวโคราชอีกหนึ่งงานที่ขาดไม่ได้คือไก่ย่าง โดยเฉพาะไก่ย่างท่าช้างที่เก่าแก่ขึ้นชื่อในอำเภอเฉลิมพระเกียรติ ร้านนี้เก่าแก่ทำขายมามากกว่า 50 ปี ตั้งแต่รุ่นแม่สืบต่อมาถึงรุ่นลูกในปัจจุบันใช้ไก่โคราชสายพันธุ์ใหม่ที่มีไขมันไม่เยอะ ให้เนื้อนุ่มย่างแล้วไม่แห้ง เนื้อและเครื่องในทุกส่วนยกเว้นหัวทั้งหัวใจ ตับ กึ้น ไข่ จะถูกแยกออกอย่างไม่ขายทั้งหมด ส่วนการหมักไก่นั้นเป็นความลับในท้องที่ปิดมิดชิด จึงเป็นที่มาของความอร่อยที่ไม่มีใครลอกเลียนแบบได้

รู้หรือไม่ว่า?

กินไก่ให้ฟิน ต้องกินบนรถไฟ

บนรถไฟสายท้องถิ่นที่วิ่งจากโคราชไปอุบลราชธานี จากสถานีจิระในตัวเมืองโคราชไปอำเภอห้วยแถลง จะมีไก่อ่างห้วยแถลงหัวใส่ตะกร้าขึ้นมารอขายบนรถไฟ พร้อมกับข้าวเหนียวหนึ่ง รดไฟขึ้นสามเปิดหน้าต่างโล่งๆ จะกินที่ไหนก็ไม่ต้องเกรงว่ากลิ่นไก่อะรบกวนคนอื่น

ไก่กะเตี๋ย ที่เด็ดอยู่ตรงการรอ

โคราชมีเมนูไก่กะเตี๋ย ไก่อบในหม้อที่จะนำไก่ทั้งตัวมาลัดเป็นชิ้น ใส่รากผักชี กระเทียม พริกไทย ตะไคร้ พริกสด ปรุงรสให้เข้ากัน แล้วเติมน้ำ ตั้งบนเตาด้วยไฟอ่อนแล้วคอย "กะเตี๋ย" หรือพลิกไก่จนน้ำงวดพอลูกขิก ทัพุดจะใช้ไก่พันธุ์พื้นเมือง แต่เมื่อได้ลองไก่กะเตี๋ยที่ทำจากไก่ดำแล้ว ก็ได้รสชาติที่อร่อยอีกแบบ

ปลาป่นครอบครัวจ้าว

ปลาป่นเป็นเครื่องปรุงประจำครัวโคราช และมีขายอยู่ทุกตลาด เพราะสามารถใส่ลงไปหลายๆ เมนู ไม่ว่าจะเป็นส้มตำ ผัดหมี่ น้ำจิ้มไก่ น้ำพริกปลาร้า กระทั่งพริกเกลือจิ้มผลไม้ก็ยังใส่ปลาป่นด้วย และปลาป่นที่อร่อยนั้นคนโคราชแนะนำว่าให้เลือกปลาป่นปลาจลาคจะอร่อยกว่าปลาช่อน





ดินภูเขาไฟบุรีรัมย์

ที่มาของข้าวงามและงานคราฟต์

ชุมชนบ้านโคกเมือง อำเภอประโคนชัย จังหวัดบุรีรัมย์ เป็นหมู่บ้านสองวัฒนธรรมที่มีทั้งชาวอีสานใต้ซึ่งโยกย้ายจากแถบอุบลราชธานี ศรีสะเกษ มาตั้งรกรากอยู่ ขณะที่อีกซีกหนึ่งก็มีชาวบ้านที่เชื้อสายเขมรอาศัยอยู่มาแต่เดิมเช่นกัน โดยมีปราสาทเมืองต่ำ ปราสาทขอมโบราณอายุมากกว่า 1,400 ปี เป็นสิ่งที่แสดงถึงร่องรอยอารยธรรม

บุรีรัมย์เป็นดินแดนภูเขาไฟ และภูเขาไฟที่เคยปะทุลาวาในแถบจังหวัดนี้ ก็ได้มอบทรัพย์ในดินให้กับชาวนุริรัมย์ คือดินภูเขาไฟสีเทาเข้มหรือน้ำตาลปนเทา ที่อุดมด้วยแร่ธาตุ อาทิ ฟอสฟอรัส แคลเซียม โพแทสเซียม แมงกานีส ซิลิกา ฯลฯ ทำให้ดินมีความอุดมสมบูรณ์ด้วยแร่ธาตุอาหารที่ตอบสนองการเจริญเติบโตของพืชได้ดี โดยเฉพาะการปลูกข้าวซึ่งเป็นอาชีพหลักของเกษตรกรชาวนุริรัมย์

ซึ่งในชุมชนบ้านโคกเมืองนั้นมีผลผลิตข้าวหอมมะลิดินภูเขาไฟ ซึ่งเป็นข้าวปลอดสารพิษ หากลองกินข้าวสุกเปล่าๆ จะได้รสชาติที่หวานหอมในตัวเองจากข้าวทั่วไป และยังให้วิตามินสูง

นอกจากดินภูเขาไฟจะให้ประโยชน์ทางการเกษตร ชาวนบ้านโคกเมืองใช้ประโยชน์จากโคลนภูเขาไฟในการทำย้อมผ้า โดยจะมีการดำน้ำลงไปเก็บโคลนภูเขาไฟได้บารายรอบปราสาทเมืองต่ำ ที่ก่อนจะลงดำนั้นผู้ดำจะต้องขอพรต่อฤๅษีบ้านโคกเมืองเสียก่อน การดำจะใช้เท้าสัมผัสซึ่งความเชี่ยวชาญจะทำให้บอกได้ว่าโคลนตรงไหนใช้งานได้ เมื่อได้โคลนมาแล้วก็นำมาใช้ในการทำย้อมผ้า โดยกระบวนการย้อมจะเป็นการย้อมผ้าด้วยสีจากวัตถุดิบธรรมชาติ เช่น ดอกดาวเรือง ฝาง ประดู่ เสียก่อน จากนั้นจึงนำไปหมักโคลนภูเขาไฟอีกขั้นตอนหนึ่ง

โคลนจะทำให้ผ้านุ่มขึ้นและดึงสีย้อมให้เข้มข้น ทำให้ได้สีที่สวยงามแตกต่างจากการย้อมสีธรรมชาติปกติ และเป็นเอกลักษณ์เฉพาะ

ดินดี ทุเรียนดี

นอกจากปลูกข้าวได้ดี ดินภูเขาไฟยังให้ผลผลิตที่ดีกับผลไม้ระดับราชาอย่างทุเรียนอีกด้วย ทุเรียนภูเขาไฟของจังหวัดบุรีรัมย์และศรีสะเกษจึงอยู่ในกระแสนิยมของคนรักทุเรียนไม่แพ้จังหวัดอื่นๆ ต้องลองดูสักครั้ง

ข้าวหอมมะลิดินภูเขาไฟ ปลอดสารและอุดมด้วยวิตามิน



กุ้งฝอยจากบาราย สู่กุ้งจ่อมเมนูพิเศษ

บนดินมีอาหาร ในน้ำก็มีอาหาร ที่บ้านโคกเมือง มีอาหารอยู่รายทางทั้งใบมะกอก ใบมะตูมแขก ใบส้มลมริมรั้วเราเด็ดมาจิ้มน้ำพริก เมื่อเดินขึ้นเขา ปลายบัต เห็ดป่าชุดอกสลอนให้ชาวบ้านขึ้นมาเก็บกิน เก็บขาย หน่อไม้ หน่อเพ็ก ที่เก็บติดมือกลับไปด้วย กลายเป็นผักจิ้มมือเย็น

ส่วนแหล่งน้ำคือบารายรอบปราสาทเมืองต่ำ นอกจากจะมีโคลนภูเขาไฟแล้ว ยังอุดมด้วยสัตว์น้ำ ทั้งปลา กุ้ง หอย ที่นอกจากจะจับขึ้นมาปรุงสดอย่างก้อยกุ้ง กุ้งคั่วเกลือ กุ้งฝอยยังถูกนำมาแปรรูปเป็นกุ้งจ่อม อาหารประเภทหมักดองที่เกิดจากการดองน้ำปลา หมักไว้ 3 วัน แล้วค่อยใส่ข้าวคั่ว เมื่อจะกินจึงตัก ขึ้นมาปรุงรส ที่ให้รสชาติเปรี้ยวเค็มที่กินกับผักสด ได้ แต่บางวันก็พิเศษกว่านั้น เมื่อมันถูกดัดแปลงเป็น เมนูที่ชื่อว่า ผัดกุ้งจ่อมทรงเครื่องที่กินกับผักสดอร่อย และข้าวแต่นนากุ้งจ่อมกระฉิก ของว่างรสเด็ดที่กิน จนห้ามไม่หยุด

ไปโคกเมืองทั้งที อย่ากลับบ้านมือเปล่า

นอกจากผ้าหมักโคลนภูเขาไฟที่ควรค่าแก่การซื้อไปทอดใครๆ แล้ว ที่ชุมชนบ้านโคกเมืองยังมีกลุ่มงานฝีมือที่ทำชิ้นงานออกมาได้สวยจับใจ เช่น กลุ่มทอเสื่อกกที่ใช้ภูมิปัญญาทอผ้ามาสร้างสรรค์ลายได้อย่างน่าสนใจ จนทุกวันนี้ออร์เดอร์จากต่างประเทศเข้ามาไม่ขาด ส่วนใครที่ชอบผ้าไหม แนะนำผ้าไหมลายปราสาทและลายผักกูด ซึ่งเป็นลายที่จำลองมาจากลายบนเส้าขุมประตูปราสาทเมืองต่ำ ฯลฯ

พิกัด : ชุมชนบ้านโคกเมือง ตำบลจรเข้มาก อำเภอประโคนชัย จังหวัดบุรีรัมย์ โทร. 08 9913 2642



เลาะสุมลกราว สาวไหม

ชุมชนเขมรที่ห้วยราช

สุมลกราว ในภาษาเขมรมีความหมายว่า “บ้านสวนนอก” ชุมชนเขมรเก่าแก่ที่ตั้งขึ้นเมื่อ 150 ปีก่อนในอำเภอห้วยราช ที่ยังคงรักษาประเพณีและวัฒนธรรมเอาไว้อย่างแข็งแรง ยังคงสื่อสารกันด้วยภาษาขะแมร์ หรือภาษาเขมรท้องถิ่นเป็นภาษาเขมรอีสานใต้ แต่เป็นคนละภาษากับที่ประเทศกัมพูชาใช้กัน

เมื่อเว้นจากการทำนา เราจะเห็นหญิงชาวสวนนอกปลูกหม่อน เลี้ยงไหม และทอผ้า ชาวสวนนอกทุกคนนุ่งผ้าไหมกันเป็นเรื่องปกติ เพราะเลี้ยงเอง ทอเอง ตัดเย็บเอง แถมผ้างามนุ่งกันมีค่าขวัญประจำหมู่บ้านว่า “สุมลกราวโชดละอ” หรือ ‘บ้านสวนนอกไหมสวย’

เราสามารถเดินเที่ยวชมหมู่บ้านเล็กๆ นี้ได้ทั่วหมู่บ้าน ดูการเลี้ยงไหม สาวไหม ทอผ้า ทำเครื่องจักสาน ทำผลิตภัณฑ์จากกะลามะพร้าว ทำกระดิ่งวัวควาย ทุกสิ่งที่ชาวบ้านคิดค้นขึ้นล้วนสะท้อนภูมิปัญญาและวิถีชีวิตซึ่งแอบอิงอยู่กับธรรมชาติ เช่นเดียวกับอาหารการกิน

“ดักแด้” คือของอร่อย เอาไว้เสิร์ฟอาคันตุกะ ผ่านการต้มและสาวไหมออกไปทำเส้นด้ายกันสดๆ มีทั้งดักแด้พันธุ์พื้นเมืองที่รสชาติมันหวาน และดักแด้พันธุ์เหลืองไฟโรจน์ที่ตัวอวบและผิวกรอบกว่า ดักแด้เหล่านี้ นอกจากจะเป็นของกินเล่น ยังนำไปประกอบอาหารได้ด้วย เช่นนำไปผัดกับพริกใบกะเพราะเป็นกะเพราะดักแด้กินกับข้าวสวยร้อนๆ และยังสามารถนำไปเคี้ยวกับส้มตำ เป็นส้มตำปลาร้าโรยหน้าด้วยดักแด้



เมื่อสาวไหมออกจากตัวด้กัแล้ว ส่วนที่เหลือคืออาหารที่อุดมไปด้วยโปรตีนของชาวชุมชนสวนนอก

เมนูที่หายไปจากพาข้าวชาวสวนนอกไปนานแล้วอย่าง “แกงกล้วยใส่ไก่” ถูกเรียกคืนมาใหม่ ปกติแล้วแกงกล้วยนี้จะแกงกันในงานมงคล นัยว่าจะทำให้ทุกอย่างราบรื่นง่ายตายเหมือนปอกกล้วย หากใช้ในงานแต่งงานก็จะใส่หุ่นเส้นเข้าไป เพื่อความหมายของรักมันยืนยาว กล้วยที่ใช้แกงจะเป็นกล้วยพันธุ์ที่ปลูกกันเฉพาะในแถบนี้เพราะหากไปปลูกที่อื่นกล้วยจะตาย ชื่อของมันคือกล้วยเล็บเต่าที่ปัจจุบันมีชื่อใหม่ว่ากล้วยหอมทิพย์ เพราะเมื่อสุกแล้วจะรสหวานหอมเหมือนกล้วยหอม แต่การจะนำมาแกงนั้นเขาเลือกกล้วยห่าม คือไม่ดิบไม่สุก แกงแล้วจะได้รสหวานของเนื้อกล้วย นำมาสับเป็นชิ้นเล็กแล้วแช่น้ำเกลือไม่ให้ดำ แกงกับเครื่องแกงเผ็ดและกะทิ น้ำกะทิเข้าเนื้อได้รสชาติอร่อย



ส่วน “ต้มไก่ใบหม่อน” ซึ่งเป็นอีกเมนูพื้นบ้าน ใช้ใบหม่อนที่เลี้ยงไหมมาให้รสเปรี้ยวแทนใบมะขาม อีกด้วย เป็นน้ำพริกปลาสองตัวที่แม่ๆ ชาวสวนนอกเล่นมุกกับนักท่องเที่ยว เพราะมันคือ

น้ำพริกปลาทุ่นเอง กินกับผักลวกอย่างยอดเพกา ดอกเพกา และผักท้องถิ่น ส่วนผักเพกาจะนำไปเผาหรือกินสดก็ได้ทั้งคู่

รู้หรือไม่?

ด้กัเด่ใหม่เป็นอาหารสุขภาพมาตั้งแต่สมัยโบราณ ประเทศจีนมีการนำด้กัเด่ไปใช้เป็นสมุนไพรบำรุงตับ ปอด ระวังอาการชัก อาการคัน อาการปวด ในอินเดียนำด้กัเด่ไปเป็นส่วนผสมของยาสมุนไพรรักษาความผิดปกติของหัวใจและหลอดเลือด และยังมีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมอีกว่า ด้กัเด่ใหม่สามารถป้องกันภาวะความจำบกพร่องที่พบในโรคสมองเสื่อมได้

ฝึกพูดให้คล่อง เมื่อเจอของอร่อย

สวัสดี = จุงกะ, **ขอบคุณ** = ออลลุล,
อร่อยจัง = จะแงน,
อร่อยมากๆ เลย = จะแงนครั้ง

พิกัด : หมู่บ้านท่องเที่ยวไหมบ้านสวนนอก
ตำบลสวน อำเภอสว่างวีระราช จังหวัดบุรีรัมย์
Ins. 08 5411 4435



จากครัวอีสานสู่จานอินเตอร์ๆ Chef's Table ชาห์มว้ยแอนด์ซันส์

ลายอน ปุคัย, ใต้ใต้ กุ้งห้วยหลวง วัตถุดิบระดับพรีเมียม
ที่สร้างสรรค์โดยเชฟแห่งชาห์มว้ยแอนด์ซันส์



ภาพจำอาหารอีสานของคุณจะเปลี่ยนไปทันที หากคุณได้รู้จัก “ชาหมวยแอนด์ซันส์” ร้านอาหารของเชฟหนุ่มรุ่นใหม่สองพี่น้อง เชฟหนุ่ม-วิระวัฒน์ และเชฟโจ้-วรุฒิ ตริยเสนวรรณ์ ในจังหวัดอุดรธานี ให้ประสบการณ์การกินอาหารอีสานที่เปลี่ยนไปจากเดิม ทั้งเทคนิค รสชาติ และการนำเสนอ จากประสบการณ์ของการเป็นเชฟร้านมิชลินในอเมริกา นำมาสู่การรังสรรค์รสชาติใหม่ด้วยวัตถุดิบบ้านๆ เดิมๆ ที่หาได้ในท้องถิ่น

“ชาหมวยแอนด์ซันส์” เติบโตมาด้วยคอนเซ็ปต์การทำอาหารไทยผ่านมุมมองคนอีสาน นำวัตถุดิบที่หาได้ในท้องถิ่นมาประยุกต์ ทั้งวัตถุดิบที่มีอยู่ตามธรรมชาติ และพัฒนาพร้อมกับเครือข่ายผู้ผลิต โดยเน้นของที่มีในฤดูกาล ส่วนการนำเสนอจะเน้นให้รสชาตินำ ด้วยเทคนิคจากภูมิปัญญาคนรุ่นเก่าบวกกับสิ่งที่พวกเขาพัฒนาขึ้น เสิร์ฟมากับภาชนะที่เป็นผลงานทำมือจากคนในท้องถิ่น และด้วยทุกกระบวนการที่ผ่านขั้นตอนการคิดทั้งการหาทางจัดการกับวัตถุดิบ การสร้างสรรค์เมนู ทำให้เกิดเรื่องเล่าผ่านจานที่น่าสนุกและชวนอยากลิ้มลอง

อาหารในร้านมีทั้งแบบ a la carte ที่เมนูจะไม่หวือหวา แต่อร่อย เข้าใจง่าย ใช้วัตถุดิบที่หาได้ในตลาดท้องถิ่น และแบบ tasting menu ซึ่งเสิร์ฟเป็นคอร์ส จะลงลึกไปที่รายละเอียดของวัตถุดิบ และการนำเสนอที่ลึกซึ้งน่าสนใจ อย่างเมนู “ป่นปูคาย” วัตถุดิบคือปูคาย ปูสายพันธุ์นี้จะอาศัยอยู่ตามแหล่งน้ำสะอาดบนภูเขา พบในแถบอำเภอวาริชภูมิ และภูเขาพูปาน สกลนคร ปกติทั่วไปชาวบ้านจะนำปูคายไปแกะ ตัว แล้วรวนให้สุก ใส่เครื่องอย่างอย่างหอมแดง กระเทียม พริก แล้วปรุงรสด้วยน้ำปลาร้า น้ำปลา หรือเกลือ แต่สำหรับป่นปูคายของที่นี่ เขาควานปูที่ละตัว เพื่อแยกเอาเฉพาะส่วนที่เป็นมันกับไข่ นำไปปั่นแล้วเคียวให้เป็นครีม แล้วตำใส่เครื่องหอม เสิร์ฟมาบนก้านทูนสุดที่ให้ความกรอบสดชื่น ปูส่วนที่เหลืออย่างขาและกระดองจะแยกไปตำแล้วมาปรุงเป็นซूपคอนซูเม่

“ปลายอน” หรือที่ภาคกลางรู้จักในชื่อปลาสังกะวาด ปลาไม่มีเกล็ดที่ให้รสชาติหวานมันเหมือนปลาไหลญี่ปุ่น ถูกนำมาทอดด้วยเครื่องหอมจำพวกข่า ตะไคร้ แล้วนำไปย่างฟาง เสิร์ฟมากับ

“วันหมากค้อ” ที่นำเอาผลหมากค้อ ผลไม้รสเปรี้ยวจัด ไปคั้นน้ำแล้วทำเป็นวันให้มีรูปทรงคล้ายหมากค้อตอนยังไม่เอาเมล็ดออก นำหมากค้อส่วนที่เหลือไปทำน้ำเตรซังซึ่งมีผลสมของน้ำปลาปลายอน ใส่ข้าวคั่ว พริกป่น และน้ำมันงาปี กลิ่นที่สดชื่นจะทำให้ความเปรี้ยวหอมขึ้น จานนี้กินกับลูกเดี๋ยยไม่ขัดสีตี้มลูก ที่นำปลายอนไปหมักร่าข้าวสองสามวันจนได้รสเปรี้ยว นำไปย่างแล้วคลุกกับลูกเดี๋ยยอีกที

และจานใดที่ต้องใช้รสชาติของวัตถุดิบ วิธีการปรุงก็จะเรียบง่ายขึ้น อย่าง “กุ่มห้วยหลวง” ซึ่งตกได้จากอ่างเก็บน้ำห้วยหลวงในอุดรธานี เชฟจัดเสิร์ฟมาพร้อมน้ำเต้าหู้ธอร์แกนิกที่ต้มกับเครื่องต้มยำและเปลือกกุ้ง โรยด้วยผงผักหวานที่เก็บได้ตอนหน้าร้อนแล้วตากแห้งและบดเก็บไว้เป็นเครื่องปรุง ขาดไม่ได้คือหัวกุ้งเผาที่มีมันกุ้งหวานติดอยู่ กับแผ่นแครกเกอร์ที่ทำเป็นกุ้งสวรรค์ ส่วนเครื่องเคียงเป็นแตงกวาสดปรุงรสน้ำกุ้งอบวันเส้น ราดด้วยน้ำยำซีฟู้ดและแฮมตากแห้ง เมนูนี้กินกับข้าวเหนียวก็จะหนักท้องขึ้น

ส่วน “เห็ดโค” เห็ดพื้นบ้านที่ยังพอหาเก็บได้ในป่า เมื่อเก็บมาได้จะนำมาตากแห้งเพื่อถนอมไว้ให้เก็บได้นาน ยามจะใช้ก็เอามาแช่น้ำให้พอง นำไปผัดกับข้าวเหนียวในแบบริชอตโต โดยเอาข้าวเหนียวพันธุ์ท้องถิ่นสกลนครแช่น้ำค้างคืน ไปผัดไฟแรงกับน้ำมันและน้ำซूपจนได้ความสุกแบบริชอตโต แล้วรอนกับเห็ดโค ราดด้วยน้ำซूपไก่เข้มข้นที่ใช้ไก่บ้านหนึ่งสมุนไพรมีเวลานานจนไก่เปื่อยยุ่ยละลายอยู่ในน้ำสต็อก เมนูนี้มีชื่อว่า “ข้าวเหนียวเห็ดโคกับซूपไก่”

อยู่ที่ว่าคุณอยากสัมผัสรสชาติของอาหารตามฤดูกาลช่วงไหน เช่น หากหน้าร้อน มีแมลงเยอะเมนูเตสดึงก็จะมีแมลงมาแปลงร่างเป็นจานพิเศษ หากหน้าฝนที่ช่วงหน้าฝน เห็ดป่า และปลาเยอะเราก็จะได้เห็นการครีเอตเมนูใหม่ๆ แต่หากไปหน้าหนาวเมื่อไร ช่วงนี้เป็นช่วงข้าวใหม่ปลามัน เพราะปลาจะสะสมไขมันไว้ในตัว และเนื้อปลาจะอร่อยขึ้นอีกทวี

และหากสังเกตให้ดี นอกจากจะเป็นการกินวัตถุดิบท้องถิ่นตามฤดูกาล อาหารของชาหมวยแอนด์ซันส์ยังสอดแทรกศาสตร์ของการกินอาหารเป็นยาเพื่อสร้างสมดุลให้กับร่างกายลงไปในจานอีกด้วย

พิกัด : ชาหมวยแอนด์ซันส์ 133/25

ถนนโพธิ์ชัย ตำบลหมากแข้ง อำเภอเมืองอุดรธานี จังหวัดอุดรธานี Ins. 09 9473 6464



เปิบข้าวอย่างชาวอีสาน

อย่าได้เงินอย่าได้ไปอีสานแล้วจะต้องปั้นข้าวเหนียวจิ้มกับแจ่ว แล้วล้อมวงเปิบกันอย่างสามัคคี เพราะถื่นนี้ใครๆ เขาก็ทำกัน โดยเฉพาะหากไปทางอีสานเหนือซึ่งส่วนใหญ่สืบเชื้อสายมาจากทางฝั่งลาว รวมเลยไปถึงอีสานตอนกลางที่พื้นเพแถบนั้นก็กินข้าวเหนียวเป็นหลัก ด้วยความกลมกลืนทางวัฒนธรรมที่ใกล้ชิด หรือหากลงไปทางอีสานใต้สักหน่อย โดยเฉพาะในจังหวัดที่มีการโยกย้ายเข้ามาอาศัยอยู่ของชาวเขมรแต่โบราณ พาช้าวของเราเมื่อวันนั้นจะเปลี่ยนเป็นจานข้าวสวย แต่ถ้าจะร้องขอข้าวเหนียวมากินเคียงกันก็หาได้ไม่ยาก เพราะแต่ละชุมชนเดี๋ยวนี้ไม่ได้แบ่งแยกชาติพันธุ์กันโดยเด็ดขาด มีความผสมกลมกลืนกันทางสายเลือดไปมากแล้ว

ว่ากันด้วยเรื่องข้าวแล้ว ภาพทองนาสีเขียวและกลายเป็นทุ่งสีทองเมื่อลมหนาวพัดมาเยือน ไม่ใช่ภาพในอุดมคติหากพูดถึงอีสาน เพราะหากคุณมาเยือนอีสานในหน้าฝน ทุกจังหวัดของอีสานจะซบซีไปด้วยสีเขียว และเมื่อใกล้ถึงฤดูเก็บเกี่ยว รวงข้าวที่ค่อยๆ เปลี่ยนสีคือความงามสุดสายตาที่คุณจะมองเห็น

ถ้ากระดูกลิ้นหลังคือชาวนา ลมหายใจของชาวอีสานที่ส่งไปทั่วโลกก็คือข้าว นี่ก็ไม่ใช่การกล่าวเกินเลยอีกเช่นกัน เพราะยังข้าวหอมมะลิหลังใหญ่ของโลก ก็อยู่ที่อีสานตอนกลางซึ่งครอบคลุมพื้นที่ส่วนใหญ่ของทุ่งกุลาร้องไห้นั่นเอง โดย 3 จังหวัดอยู่ในภาคอีสานตอนกลาง คือ มหาสารคาม ร้อยเอ็ด ยโสธร และ 2 จังหวัดอีสานตอนใต้ คือ สุรินทร์และศรีสะเกษ ในอดีตเคยแห้งแล้งมาก มีตำนานเล่าว่า ชนเผ่ากุลลา ซึ่งมีอาชีพค้าขายระหว่างเมืองได้เดินทางค้าขายผ่านทุ่งนี้ที่มีแต่ทุ่งหญ้าแห้งแล้ง ไม่มีต้นไม้อะไรใหญ่ ไม่มีหมู่บ้านหรือกระท่อมผู้คน ต้องใช้เวลาหลายวัน จึงทั้งเหนื่อยและหิวเพราะไม่มีแหล่งน้ำ ได้แต่นอนร้องไห้รอความตาย จนมีชาวเมืองผ่านมาพบเข้าจึงได้ช่วยเหลือไว้ได้ ชาวบ้านจึงตั้งชื่อทุ่งนี้ว่า “ทุ่งกุลาร้องไห้” แต่เป็นเรื่องราวเล่าในอดีต เพราะหลังจากที่รัฐบาลไทยร่วมมือกับรัฐบาลออสเตรเลีย เมื่อปีพ.ศ. 2518 พลิกผืนดินผืนน้ำเข้าทุ่ง ที่นี่ก็ได้กลายเป็นแหล่งครัวขนาดใหญ่ที่ผลิตข้าวหอมมะลิที่สำคัญของโลก โดยเฉพาะในอำเภอเกษตรวิสัย จังหวัดร้อยเอ็ด

ด้วยพื้นที่เป็นแอ่งขนาดใหญ่ มีลักษณะเป็นดินร่วนปนทราย ซึ่งในดินมีโซเดียมและซิลิกาต่ำ ความเค็มในดินบวกกับความแห้งแล้งของพื้นที่ สภาพอากาศ และธาตุอาหารในดิน ส่งผลให้ดินเกิดความเคียดและหลังสารหอม 2AP และสารนี้เองที่ทำให้ข้าวหอมมะลิในแหล่งนี้หอมกว่าข้าวหอมมะลิในแหล่งอื่น และยังเมล็ดเรียวยาว ขาวนุ่ม โดยข้าวหอมมะลิซึ่งเป็นผลิตผลจากทุ่งกุลาคือ ข้าวขาวดอกมะลิ 105 ข้าวขาวหอมมะลิ กข 15 ข้าวเหนียว กข 6 ข้าวหอมนิล และข้าวเหนียวดำหรือข้าวดำ

ขณะเดียวกันก็ยังมีกลุ่มชาวนาในหลายจังหวัดทางภาคอีสาน ที่ยังให้ความสนใจในการอนุรักษ์ข้าวพันธุ์พื้นเมือง และพยายามที่จะรักษาสายพันธุ์ข้าวดั้งเดิมเอาไว้กว่า 150 สายพันธุ์ อย่างเช่น ข้าวเหนียวพันธุ์เจ้าแตก ข้าวดอกหอม ข้าวไข่วาง ข้าวอินทนน้อย ข้าวเก่าเปลือกขาว ข้าวไข่มดคัน ข้าวหอมดง ซึ่งข้าวพื้นบ้านแต่ละสายพันธุ์ก็มีความสมบัติพิเศษแตกต่างกันออกไปเช่น ข้าวเหนียวเจ้าแตกจะให้ผลผลิตสูง หุงนุ่ม แปรรูปได้หลากหลาย ข้าวหอมดงเป็นข้าวเจ้าที่เหมาะสำหรับการบริโภค เพราะมีความนุ่มและกลิ่นหอม หรือ

รู้หรือไม่ว่า?

- ข้าวเหนียวเป็นแป้งที่ย่อยง่ายและเปลี่ยนเป็นน้ำตาลได้เร็ว และอึดท้องกว่าข้าวเจ้า ข้าวเหนียว 1 ถ้วย ให้พลังงานเท่ากับข้าวสวย 2 ถ้วย
- ข้าวขาวดอกมะลิ กข 105 มีที่มาจากตำแหน่งของรวงข้าวที่เก็บไว้ที่สถานีทดลองข้าวโคกสำโรง ที่มีอยู่ 199 รวง และรวงที่ 105 คือข้าวขาวดอกมะลิที่ได้รับการประกาศจากกระทรวงพาณิชย์ ให้เป็นข้าวหอมมะลิไทย พร้อมกับข้าวพันธุ์ กข 15 เมื่อปีพ.ศ.2502
- ทุ่งกุลาร้องไห้ครอบคลุมพื้นที่จังหวัดร้อยเอ็ดมากที่สุด คือร้อยละ 46.8 ของพื้นที่ทุ่งกุลาราว 2 ล้านไร่ นับเป็นจำนวน 986,000 ไร่ และผลิตข้าวได้มีคุณภาพดีจนได้รับรางวัลชนะเลิศระดับโลกมา 2 ปีซ้อน จนได้ชื่อว่าเป็นเมืองหลวงแห่งข้าวหอมมะลิโลก
- การปลูกข้าวนาดำ จะให้กอที่ใหญ่และรวงสวยกว่าข้าวนาหว่าน เพราะมีระยะการปลูกที่เว้นเนื้อที่ให้ข้าวแตกกอได้อย่างเหมาะสม

ข้าวเหนียวเก่าเปลือกขาวที่เหมาะสมจะนำมาทำเป็นขนมหรือข้าวต้มมัด

นอกจากนี้ยังมีการพัฒนาข้าวสายพันธุ์ใหม่ โดยกลุ่มชาวนาไทยอีสาน ซึ่งมีสมาชิกจากทั้งอีสานกลางและอีสานใต้ ซึ่ง ได้พัฒนาข้าวใหม่อีก 7 สายพันธุ์ คือข้าวเจ้าหอมเวสสันตะระ ข้าวเจ้าหอมดำสุตะบุตร ข้าวเหนียวหอมขาววิสุทธิ ข้าวเจ้าหอมเวสวิสุทธิ ข้าวเหนียวดำสีลาภรณ์ ข้าวเหนียวดำอลิตะ และข้าวเจ้าหอมเพชรราตรี เพราะการปลูกข้าวที่ครอบคลุมทั่วทุกจังหวัดของภาคอีสาน