



amazing
ທຸກໆ



I-San Culinary

Cool ອັກຄີ Gastronomy ອີສານ



I-San
Coolinary
Cool อีสาน Gastronomy อีสาน

Heart-Dish จากใจถึงจาน I-San Coolinary

วัฒนธรรมความเป็นอยู่ของชาวอีสานที่สืบทอดกันมา แม้จะผ่านช่วงเวลาอันยาวนาน แต่ยังคงไว้ซึ่งเสน่ห์ความน่ารัก... “อาหาร” เป็นอีกปัจจัยแห่งการดำรงชีวิตที่มีความเป็นเอกลักษณ์ บ่งบอกถึงถิ่นกำเนิด เชื่อมโยงความเชื่อ ความศรัทธา จากมรดกทางภูมิปัญญาที่ตกทอดจากรุ่นสู่รุ่น ต่อยอดเพิ่มมูลค่าด้วยไอเดียสร้างสรรค์ของคนรุ่นใหม่ เติมจินตนาการเรื่องเล่าสู่เรื่องราวใหม่ที่น่าสนใจ ชีวชนให้ทุกคนต่างอยากออกไปค้นหาและสัมผัสประสบการณ์ที่ไม่ซ้ำใคร

บทนำ

เหนื่อยไหมกับการเลือกอาหารในแต่ละมื้อ? มีอาหารประเภทหนึ่งที่กินเท่าไรก็ไม่เบื่อ... “อาหารอีสาน” ที่มีรสจัดจ้าน ถูกปากคนไทย จึงปฏิเสธไม่ได้เลยว่าเป็นเมนูโปรดที่ใครหลายคนต่างชื่นชอบ โดยมีร้านอาหารทั้งเล็กใหญ่กระจายอยู่ทั่วเมืองไทย แม้กระทั่งชาวต่างชาติก็พากันยกนิ้วให้กับความอร่อยกลมกล่อมถึงรสวัตถุดิบและเครื่องปรุงที่มีเอกลักษณ์ ทำให้รสชาติอาหารอีสานโดดเด่นกว่าใคร ๆ





อาหารอีสานเชื่อมโยงกับวิถีการดำเนินชีวิต สื่อถึงความพอเพียงและเรียบง่าย โดยการหยิบจับวัตถุดิบใกล้ตัวตามฤดูกาล นำมาปรุงอาหาร (Culinary) ต่อยอดด้วยภูมิปัญญา ผสานเข้ากับความเท่ (Cool) จากไอเดียแปลกใหม่ เกิดเป็นความต่างที่ไม่เหมือนใคร จึงเป็นที่มาของ “I-san Coolinary”... Cool อีหลี Gastronomy อีสาน ที่บอกเล่าเรื่องราวหลากหลายมิติหลายรสผ่านอาหารอีสานมุมมองใหม่ ตั้งแต่ต้นทางแห่งภูมิปัญญา จนถึงการสร้างสรรค้อย่างมีสไตล์ ภายใต้สภาพแวดล้อมที่มีเอกลักษณ์แตกต่างกันไปในแต่ละพื้นที่

ไม่ว่าจะปูเสื่อนั่งล้อมวงกินกับเพื่อนสนิท กินหรรษาใต้กับครอบครัวหรือคนพิเศษ อาหารอีสานก็เป็นมื้ออร่อย ที่สร้างความสนุก และประสบการณ์แปลกใหม่ที่น่าจดจำให้กับทุกคนได้เสมอ... เคล็ดลับความอร่อยทุกจาน ล้วนมาจาก “ความรัก ความตั้งใจจริงของคนทำ ความเข้าใจถึงเครื่องปรุงที่เป็นเอกลักษณ์ของจานนั้นๆ และความพิถีพิถันในการเลือกใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นตามฤดูกาล” ที่สับเปลี่ยนหมุนเวียนให้เลือกใช้ได้ตลอดทั้งปี บอกเล่าความเป็นมา ส่งต่อถึงความเป็นไป ด้วยฐานรากแห่งหัวใจและสายเลือด “ลูกอีสานรักบ้านเกิด”

และนี่คืออีกประสบการณ์อันสุดแสนประทับใจ จากเอกลักษณ์ที่ไม่เหมือนใคร ผ่านไอเดียสร้างสรรค์ใหม่ๆ เชื่อมโยงกับพื้นที่ได้อย่างลึกซึ้ง พิสูจน์ได้ด้วยตัวเองแล้วว่า... อีสาน ก็ Cool อีหลี

10

เลย : มีทุกที่ มีดีทุกจาน

ท่ามกลางเมืองที่ถูกโอบล้อมด้วยสายหมอก และทิวเขาสลับซับซ้อนกับบรรยากาศแสนสบาย ตลอดทั้งปี ยังมีวิถีการกินอยู่อย่างมีเอกลักษณ์ ช่อนแง่มุม สะท้อนแง่คิด ผ่านภูมิปัญญาอาหาร ที่จะช่วยให้คุณ “หลงรักในทุกที่ รู้สึกดีในทุกจาน”

26

สกลนคร-นครพนม : จานเด็ด ถิ่น GI กินดีมีโดนใจชายโขง

ตามหาวัตถุดิบจากแหล่งต้นกำเนิด “หนึ่งเดียวในสยาม” เกิดเป็นจานเด็ดและของดีถิ่น GI มากที่สุดในไทย เชื่อมโยงสู่ดินแดนสายลับริมโขงและตำนานความเชื่อต่อองค์พญานาค เมืองเจียบสง ที่ผู้คนน่ารักและอาหารน่าลอง



Content





42

ขอนแก่น-กาฬสินธุ์-มหาสารคาม : สาระสำหรับ ฉบับอินดี้อีสาน

ยุคของการเปลี่ยนแปลงในปัจจุบัน ยังมีหนุ่มสาวคนรุ่นใหม่ที่กำลังมาพัฒนาบ้านเกิดกับแนวคิด “ชีวิตที่ออกแบบได้” ด้วยวิถีกินตามธรรมชาติและอยู่อย่างมีศิลปะแบบฉบับลูกอีสาน บนพื้นฐานความพอเพียงและการสร้างสมดุล

58

บุรีรัมย์-สุรินทร์ : วัฒนธรมหอมจอย ตะลุยถิ่นภูเขาไฟ

ด้วยความเข้มแข็งของวัฒนธรรมและลักษณะทางภูมิศาสตร์ที่โดดเด่นของพื้นที่ ก่อเกิด “ทรัพยากรในดิน” ถิ่นภูเขาไฟที่พลิกฟื้นชีวิตให้กับคนในท้องถิ่น พร้อมส่งต่อความสุขผ่านอาหารการกินที่คำนึงถึงความปลอดภัยทั้งผู้ผลิต ผู้กิน และธรรมชาติ

74

บึงกาฬ : ฟิวส์ สดใหม่ โจโลริมฝั่งโขง

เลาะเลียบริมฝั่งโขงบนวิถีแห่งความเรียบง่ายในแผ่นดิน “เหนือสุดแดนอีสาน” เปิดประสบการณ์การกินอันแสนสุขสนุกไปกับเรื่องราวเมืองรองน้องใหม่สุดไฉไลภายใต้ความเต็มใจที่มีต่อพุทธศาสนาและความเชื่อความศรัทธาต่อองค์พระยาคาวแก้วแว่เดิมพลังกับธรรมชาติอันยิ่งใหญ่





5 DELICIOUS ROUTES



เลย : มีภูทุกที่ มีดีทุกจาน

ไม่ว่าจะยืนอยู่ตรงแห่งไหน
คุณก็จะเห็นภูเขาในทุกที่
เพราะนี่คือเมืองแห่งทะเลภูเขา
“เลย” จังหวัดที่เต็มเปี่ยมไปด้วย
ความงดงามของธรรมชาติ จากความ
สลับซับซ้อนของทิวเขาที่โอบล้อม
และสายหมอกที่ปกคลุมเหนือยอดภู
พร้อมเสริมบรรยากาศอันแสนสดชื่น
อบอุ้มใจ เคียงคู่กับหลากหลายวิถีถิ่น
วิถีถิ่นอันมีเอกลักษณ์ ช่อนแง่นุ่ม
สะท้อนแจ่มชัด ผ่านภูมิปัญญาอาหาร
หลากหลายรูปแบบ บางเรื่องเล่ามาพร้อม
ความเป็นมาอันน่าทึ่ง
บางเรื่องราวก็มีเพียงหนึ่งเดียวเท่านั้น
นี่คือช่วงเวลาอันน่าค้นหา
เปิดโอกาสให้คุณหลงรักในทุกที่
รู้สึกดีในทุกจาน







ย้อนวันด่านซ้าย ห่าง “น้ำ” ไกล “ปลา”



ท่ามกลางภูเขาที่สลับซับซ้อน ในอดีตกว่า 100 ปีก่อน อ.ด่านซ้าย ยังคงเป็นดินแดนอันไกลโพ้น ไม่ใช่แค่ทะเลที่ห่างไกลเกินคว้า เพราะแค่จะหาปลาน้ำจืดก็เป็นเรื่องที่แสนยากเย็น

แต่ด้วยสภาพที่สมบูรณ์ของผืนป่าเชิงเขาและมีอากาศเย็นตลอดทั้งปี ทำให้อ.ด่านซ้าย มีพันธุ์ไม้อยู่หลากหลายชนิดหนึ่งในนั้นคือ “ต้นสะทอน” ไม้ยืนต้นที่มีแหล่งกำเนิดมาจากหลวงพระบาง “แม่คำพัน อ่อนอุทัย” ปราชญ์ชาวบ้านด้านอาหารท้องถิ่นเล่าว่า สมัยที่หาปลาได้ยาก ชาวบ้านมีเพียงเกลือที่ใช้ปรุงรส จนได้ลองนำใบสะทอนมาตำแล้วหมักไว้ก่อนจะคั้นเอาน้ำมาต้ม เคี่ยวจนกลืนหอมฟุ้ง จึงได้พบกับ “อัครรรยแห่งใบไม้” ที่ใช้ปรุงรสเคล็ดลดับคือต้องใช้ใบสะทอนที่ชู้อแตกไปในช่วงหน้าร้อนเท่านั้นถึงได้รสชาติ “อุมามิด่านซ้าย” แบบที่ ไม่มีใครเหมือน จึงทำได้แค่ปีละครั้งเท่านั้น

ได้ฟังเรื่องราวของวัตถุดิบที่สะท้อนภูมิปัญญาของรสชาติกันแล้ว อยากชิมอาหารที่มีรสชาติเป็นเอกลักษณ์ปรุงจากน้ำใบสะทอนก็ต้องมาที่ด่านซ้าย โดยเฉพาะ “เมี่ยงโค้น” ของกินเล่นที่นิยมทำกินในงานมงคล ด้วยวัตถุดิบอันหลากหลาย ที่ต่างจากทั่วไปเห็นจะเป็นมะเขือเทศพื้นบ้านกับมะเขือพวง การกินจะห่อด้วยใบส้มกุ่ม ใบมะเดื่อ หรือใบชะพลู ราดด้วยน้ำใบสะทอน รสชาติหวานเค็มให้ประสบการณ์ใหม่ในการกินเมี่ยงแบบที่ไม่เคยเจอที่ไหน อีกเมนู “แกงขั่วไก่” ที่นิยมทำกินในช่วงหน้าหนาว เน้นวัตถุดิบที่ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย โดยเฉพาะเครื่องสมุนไพรฤทธิ์ร้อน ให้รสชาติเผ็ดร้อนคล้ายต้มยำและเพิ่มความนัวด้วยน้ำใบสะทอน ที่ขาดไม่ได้คือ “ผักแพว” ที่ให้รสร้อนแรงกินคู่กันแล้วมัน “สว่าง” อีหลีเด้อ



ครัวแม่คำพัน

อ.ด่านซ้าย จ.เลย
เปิดบริการทุกวัน
08.00-20.00 น.
โทร. 08-7217-8104,
08-9709-2367
(กรุณาติดต่อล่วงหน้า)



น้ำใบสะทอน ไม่ได้มีดีแค่รสชาติ เพราะหากมองในแง่ของสรรพคุณ มีผลวิจัยออกมาแล้วว่า ใบสะทอนยังให้คุณค่าทางอาหาร อุดมด้วยโปรตีน วิตามิน และแคลเซียม ป้องกันท้องอืดและท้องเฟ้อ มีน้ำสะทอนไว้ติดบ้าน ซอนน่านว่ ๆ อร่อยซัวร์ทุกจาน

Tips & Tricks

- การทำน้ำใบสะทอน จะทำกันในช่วง มี.ค.-เม.ย. ของทุกปีเท่านั้น
- ส่วน หมายถึง โถง ชูซ่า ปลุกชีวิตชีวา

แทนน้ำปลาร้าได้



“ไทดำ” พลัดถิ่น “กิน” อย่าง “รู้ค่า”

อีกฝั่งหนึ่งของเมืองเลย ก็มีที่มาของอาหารจากเรื่องราวในอดีตของชาวไทดำที่เคยอาศัยอยู่ในแคว้นสิบสองจุไทย ทางตอนเหนือของเวียดนาม ท่ามกลางศึกสงครามโดยการบุกของกองทัพฮ่อครั้งแล้วครั้งเล่า จนในสมัยรัชกาลที่ 5 เมื่อครั้งที่ไทยได้ทำสงครามปราบฮ่อในดินแดนเชียงขวางและสิบสองจุไทย ชาวไทดำจำนวนหนึ่งได้อพยพข้ามฝั่งหวังพึ่งผืนดินไทย โดยกลุ่มหนึ่งได้เข้ามาปักหลักที่บ้านนาป่าหนาด อ.เชียงคาน ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2448 มาจนถึงปัจจุบัน และเรียกกลุ่มตนเองว่า **“ไทดำ”** ซึ่งมีที่มาจากคำว่า “ไต” หรือ “ไท” หมายถึงกลุ่มชาติพันธุ์คนไทยที่มีอิสระ และจากเครื่องแต่งกายที่ใช้สีดำเป็นหลักซึ่งได้จากการย้อมต้นห้อม

Tips & Tricks
อยากบั้งกรอเด็ก
ชมหมู่บ้าน ชมวิถีชุมชน
หรือเข้าพักแบบโฮมสเตย์
ที่นี่ก็มีบริการ

ในวันที่ความเจ็บปวดถูกทิ้งไว้เบื้องหลัง ชีวิตความเป็นอยู่และประเพณีที่แตกต่าง ยังคงได้รับการสืบสานอย่างเข้มข้น หากอยากสัมผัสวิถีชีวิตของชาวไทดำหนึ่งเดียวในภาคอีสาน ก็ต้องมาที่ **“บ้านพิพิธภักดีไทดำ”** แหล่งรวมวิถีความเป็นอยู่ของชาวไทดำ โดยในหมู่บ้านยังคงมีความเชื่อและพิธีกรรมที่ผูกพันกับ **“ผีบรรพบุรุษ”** หรือ **“ผีเรือน”** และ **“แถน”** หรือ **“ผีแถน”** อันเป็นที่เคารพนับถือและคอยปกป้องดูแล

ชาวไทดำเป็นคนสู้ กินอยู่อย่างรู้ค่า อาหารส่วนใหญ่เน้นความเรียบง่ายแต่ได้รสชาติอย่าง **“แจ่วตาแดง”** ที่ใช้แค่พริกแห้ง กระเทียม มาคั่วให้หอม โขลกให้ละเอียด แล้วปรุงรสด้วยเกลือ

**บ้านพิพิธภักดี
ไทดำ**

บ้านนาป่าหนาด
ต.เขาแก้ว อ.เชียงคาน
จ.เลย **เปิดบริการทุกวัน**
08.00-18.00 น.
โทร. 08-3332-2828
(ชมการแสดง ทำกิจกรรม
รับประทานอาหาร
กรุณาติดต่อล่วงหน้า)

และน้ำปลาร้า หน้าตาธรรมดาแต่รสชาติโดนใจ บั้นข้าวเหนียวมาเท่าไรก็ไม่เคยพอ เมนูนำหน้าที่จะทำกินในงานมงคลต่างๆ คือ **“แกงหน่อส้ม”** ภูมิปัญญาการถนอมอาหารที่ใช้หน่อไม้สดหมักกับข้าวเหนียวหนึ่งลูกจนได้รสเปรี้ยวมาแกงใส่ไก่ ปรุงรสด้วยผักบัว (ต้นหอม) ชักใจ (ตะไคร้) และเกลือ รสชาติกลมกล่อมไม่เหมือนใคร เคล็ดลับความอร่อยอยู่ที่หน่อไม้ดองของไทดำจะไม่เปรี้ยวเหมือนทั่วไปทำให้ได้น้ำซุบที่หอมหวานไม่เลี่ยนรส แต่ที่ขาดไม่ได้คือ ต้องมีเกลือ พริกสดเป็นของกับแกงส้มด้วย และอีก 2 เมนูแนะนำได้แก่ อดบอน (แกงบอน) และจู้บผัก (ซุบผัก) ที่ไม่ควรมพลาด





ตุ้มนก ตุ้มหนู คู่ขวัญ คู่บ้าน




บ้านทุกหลังและงานพิธีกรรมต่าง ๆ ของชาวไทยดำ เราจะเห็นสีดั้นของโมบายเล็ก ๆ ที่เรียกว่า “ตุ้มนก ตุ้มหนู” เครื่องรางที่ใช้ในการปิดเป่าสิ่งชั่วร้ายและนำความโชคดีมาให้ แต่ละแบบแฝงไปด้วยนัยต่าง ๆ บ้าน ซึ่งมีผีมืดเป็นที่เคารพอาศัยอยู่ ตุ้มหนู หรือ กลองผีมืด ใช้ดีเพื่อรวบรวมขวัญกำลังใจในยามออกศึก ตุ้มนก นกที่ช่วยจิกตาคศัตรู รังต่อรังแตน ตัวต่อตัวแตน ที่ช่วยต่อสู้กับศัตรู และ หัวใจโตดำ เป็นตัวแทนความรัก ความสามัคคีของชาวไทยดำ จึงไม่ควรพลาดที่จะเลือกซื้อติดไม้ติดมือกลับมาเป็นของฝาก



 **ดีมีนาคาเฟ่**
ภูเรือเรื่อโน้บรีลลอร์ท

ด.หนองบัว อ.ภูเรือ จ.เลย
(มีห้องพักรับการ 13 ห้อง)
เปิดบริการทุกวัน 10.00-18.00 น.
โทร. 0-4289 9096, 08-1954-2915

อังกู ดุณา ในมูม “นานา” เมืองเลย

 แม้จะได้ชื่อว่าเป็นเมืองแห่ง “ทะเลภูเขา” แต่ที่ราบลุ่มแม่น้ำ หรือที่ราบเชิงเขาของเมืองเลย ก็มีการปลูกข้าวในหลายพื้นที่ จึงเป็นที่มาของเส้นทางชวนชิม ลิ้มเสน่ห์ปลายสายลม กับมุมมองดี ๆ ที่น่าชื่นชม

ดีมีนาคาเฟ่ : ชมวิวชายทุ่งท่ามกลางนาข้าวออร์แกนิก และสวนผักปลอดสารพิษ ซึ่งเป็นวัตถุดิบหลักในการสร้างสรรค์เมนูของร้าน เสิร์ฟได้เป็นอย่างดีมีสไตล์ ทั้งผักแก้วผัดไข่ ต้มส้มไก่บ้าน ยำผักกูด รวมถึง ลาบเห็ดหอมของขึ้นชื่อจากเกษตรกรในภูเรือ กินคู่กับข้าว 5 สี ได้แก่ ข้าวสังข์หยดไรซ์เบอร์รี่ ข้าวญี่ปุ่น ข้าวอัญชัน ข้าวใบเตย และข้าวดอกคําฝอย ก็เข้ากัน



Tips & Tricks

หากมาในช่วง พ.ค. จะพบ
หิ่งห้อย เต็มทุ่งนาในยาม
ค่ำคืน และพบเบงกัวพิเศษจาก
ป่าดำและหอยจากท้องนา
ในช่วง มิ.ย.

นารากว่าง : ภายใต้บรรยากาศในท้องทุ่งที่กว้างใหญ่สมชื่อ
จึงมีหลากหลายมุมส่วนตัวให้เลือกพักผ่อน พร้อมเมนูเพื่อความ
ผ่อนคลาย อาทิ ซากุหลาบน้ำผึ้งมะนาว หรือจะเลือกอิมเบา ๆ
กับชุดชาร้อนพร้อมขนมหวาน ไม่ว่าจะช่วงเวลาไหนก็เพลินตาเพลินใจ
ไปกับวิวกว้าง ๆ ตรงหน้า ที่มีทั้งทุ่งนาและทิวเขาโอบล้อมอย่างอุ่นใจ



นารากว่าง

ต.นาอาวน อ.เมืองเลย จ.เลย
เปิดบริการ 10.00-21.00 น.
(หยุดทุกวันจันทร์)
โทร. 09-3442-2539,
08-9199-6459



จากใจสู่จาน ร้านแห่งความรัก



ท่ามกลางวิถีกิน วิถีถิ่นอันน่าค้นหา อีกหลายมุมของเมืองเลย ยังมีจานจากใจของ “คนรักเลย” รุ่นใหม่ ที่พร้อมเสิร์ฟสิ่งดี ๆ ในวิถีแห่งการสร้างสรรค์ รอดต้อนรับผู้มาเยือนอยู่อีกหลายแห่ง ในแบบที่เห็นแล้วถูกใจใช่ “เลย”

เลยตามเลย : ด้วยความตั้งใจของ “ปุม-กัลยา ศรีทัตจันทา” สาวเมืองเลยที่ตัดสินใจกลับบ้านเกิดเพื่อใช้ชีวิตที่แสนเรียบง่ายใกล้กับครอบครัว สร้างสรรค์ร้านอาหารเพื่อสุขภาพกายใจที่ดี ใช้พืชผักปลอดสารเคมี รังสรรค์เป็นเมนูหน้าตาดี เพิ่มสีสันด้วยไอเดีย “ดอกไม้กินได้” ประუნ้ำจิ้มและน้ำสลัดปลอดผงชูรส และห้ามพลาด “น้ำอัญชันเปลี่ยนสี” ความลับแห่งสีสันที่รอการไปพิสูจน์



เลยตามเลย

ถ.เลย-นาด้วง ต.กุดป่อง อ.เมืองเลย
จ.เลย เปิดบริการจันทร์ -ศุกร์
11:30-21:30 น. (ของว่าง
และเครื่องดื่ม 11:30 - 15:30 น.)
โทร. 08-6880-1399





Tips & Tricks

ยามเย็นสามารถ
ชมวิวกบ่อบึงจาก
ด้านล่างได้อย่าง
สวยงาม



บ้านสวนปลาการ์ฟ

ถ.นาบอน-สงเปือย ต.นาข้าว
อ.เชียงคาน จ.เลย **เปิดบริการ**
ทุกวัน 07.30-17.00 น.
โทร. 08-6942-9224

บ้านสวนปลาการ์ฟ : จากจุดเริ่มต้นของคนรักจักรยาน ที่เปิดพื้นที่ให้กับเหล่านักปั่น แวะพักจิบ “ชาภูหลาบมะนาว” และเครื่องดื่มกาแฟหลากหลายเมนู กินคู่กับ “ขนมเปี๊ยะไส้ฝอยทองไข่เค็ม” เพลิดเพลินไปกับกรรให้อาหาร และชมความน่ารักของเหล่าปลาการ์ฟ โดยหลังร้านยังมีสวนผสม และบ่อดินที่เพาะพันธุ์ปลาการ์ฟ อีกนับพันตัวให้ชมด้วย



Tips & Tricks
ถึงฤดูมะม่วง ก็มี
บิงซูมะม่วงจากสวน
ให้ชิมกันด้วย

 **ร้านตะโยน**
เทศบาลเมืองเลย
บริเวณหัวสะพาน
เทศบาลเลย
เปิดบริการทุกวัน
10.00-19.00 น.
โทร. 09-1051-8338

ตะโยน : “ธรรมสรณ์ นิยมรัตน์จรรยา”

กลุ่มนักออกแบบ อดีตอาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย
ได้สืบสานวัฒนธรรม โดยหยิบจับเอกลักษณ์

แห่งจิตวิญญาณของ **ผีตาโขน** มาประยุกต์เป็นผลงานของ
ที่ระลึก ภายใต้แบรนด์ **“ตะโยน”** โดยเปิดคาเฟ่และร้านอาหาร
ให้บริการ พร้อมนมสดพื้นที่บริเวณบ้านเป็นสวนผักขนาดย่อม
เน้นออกแบบอาหารอีสานรสแซบ จัดจาดถึงใจ เสิร์ฟได้
ภาชนะจากไม้มะม่วง ไฮไลท์ **“ชุดถาดรวมใจ”** อาหาร
อีสานลูกผสมซีฟู้ด นำเสนอความหลากหลายของรสชาติ
ทั้งปลาเผา-ทะเลเผา ตำโคตรมั่วโดนดิน (มีดินไก่เป็นส่วน
ประกอบ) หมูแดดเดียวสูตรเด็ดของร้าน เป็บกับข้าวเหนียว
ชาเขียวที่คิดค้นเพื่อความหอม

เรื่อง ผี.. ผี.. ที่เมืองเลย

นอกจากประเพณี “ผีตาโขน” แล้ว เมืองเลยยังมีเทศกาลงานประเพณีที่เกี่ยวข้องกับ “ผี” อย่างการละเล่น “ผีขนน้ำ” ของชาวนาชาว อ.เชียงคาน ซึ่งเป็นพิธีไหว้ผีบรรพบุรุษและแสดงความเคารพต่อ “ผีเจ้าปู่” ที่คุ้มครองให้ชาวบ้านอยู่เย็นเป็นสุข โดดเด่นด้วยขบวนหน้ากาก “แมงหน้างาม” สัญลักษณ์ของวัวควายที่เคยใช้เป็นเครื่องสังเวยในอดีต รวมทั้ง “ผีบึงเต้า” ในประเพณีถวายลูกน้ำเต้าและ ทุง หรือ ตุง โหมพรมแด่พระพุทธรูปองค์ใหญ่บนยอดภูเรือ โดยชาวบ้านไฮตากบนภูเรือ จะทำหน้ากากจากลูกน้ำเต้า ซึ่งหมายถึงความอุดมสมบูรณ์ สวมใส่ไปกับขบวนแห่เกิดสีสันสวยงาม สร้างเอกลักษณ์ที่หาชมได้เพียงหนึ่งเดียว



FESTIVALS

- **การละเล่นผีตาโขน** เป็นส่วนหนึ่งของงานบุญหลวง จัดขึ้นในช่วง มิ.ย.-ก.ค. ที่ อ.ด่านซ้าย (แต่ละปีจะกำหนดวันโดย “เจ้าพ่อกวน” จะเข้าทรงเพื่อหาวันเวลาในการจัดงาน)
- **ประเพณีผีขนน้ำ** จัดขึ้นในวันแรม 1-3 ค่ำ หลังวันเพ็ญเดือนหก (วันวิสาขบูชา) ของทุกปี บริเวณวัดโพธิ์ศรี บ้านนาข้าว ต.นาข้าว อ.เชียงคาน
- **งานแห่ผีบึงเต้า** จัดขึ้นวันที่ 15 เมษายนของทุกปี ที่อุทยานแห่งชาติภูเรือ จ.เลย
- ในช่วงงานเทศกาลสงกรานต์ของทุกปี ยังมีประเพณีที่สร้างสีสันและน่าสนใจอย่าง “**การแห่ต้นดอกไม้**” ซึ่งจะมีให้เห็นแทบทุกที่ในจังหวัดเลย แต่หากจะชมต้นดอกไม้ที่มีขนาดใหญ่เป็นพิเศษ ต้องไปที่วัดศรีโพธิ์ชัย บ้านแสงภา ต.แสงภา อ.นาแห้ว จ.เลย ซึ่งจะจัดในวันที่ 14 เมษายนของทุกปี





ภูเขาเปาะ : ยามเช้าอันแสน

สดชื่นบนยอดภู เปรียบเสมือน
ซิกเนเจอร์ของจังหวัดเลย ที่มาเยือน
แล้วต้องไม่พลาด หนึ่งในนั้นคือ
“ภูเขาเปาะ” ภูสูงระดับ 900 เมตร
จากระดับน้ำทะเล ซึ่งมีไผ่เปาะขึ้นอยู่
เป็นจำนวนมาก เป็นจุดชมตะวันได้
ทั้งยามเช้าและยามเย็น ใครมาเที่ยว
จะได้นั่งรถอีแต๊กขึ้นเขาเพื่อสัมผัสกับ
บรรยากาศโดยรอบ แล้วเดินขึ้นบันได
อีกนิดให้พอเสียเหงื่อหน่อยๆ ภูเขาเปาะ
มีจุดชมวิวให้เลือกหลากหลาย
รวมทั้งจุดชมวิว **“ภูหอ”** หรือ **“ฟูจิ
เมืองเลย”** หากเดินทางขึ้นไปชม
ภูเขาเปาะในช่วงเช้าตรู่ แนะนำให้
แวะเที่ยว **“สวนหินผางาม”** หรือ
“คุณหมิงเมืองไทย” และเลือกพัก
ใน อ.หนองหิน เช่น **“สมายน์บ็อกซ์”**
ห้องพักรีสไต์คคอนเทนเนอร์ ที่อยู่
ไม่ไกลจากภูเขาเปาะมากนัก

Tips & Tricks

- ลงจากภูแล้วอย่าลืมแวะชิมข้าวหลามไผ่เปาะ จากร้านค้าของชาวบ้าน บริเวณลานจอดรถศูนย์บริการนักท่องเที่ยวภูป่าเปาะ-ด่านล่าง
- ไม่อนุญาตให้นำรถยนต์ส่วนตัวขึ้นภูเขาเปาะ (กรุณาติดต่อขอใช้ บริการรถอีแต๊ก บริเวณจุดบริการนักท่องเที่ยว)



Tips & Tricks

ร้านเมืองเลย OTOP : แหล่งรวบรวมของกิน ของใช้ ของที่ระลึกที่ขึ้นชื่อในพื้นที่ต่างๆ ของ จ.เลย เช่น กาแฟพันธุ์จาก อ.นาด้วง แมคคาเดเมีย อ.นาแห้ว รวมทั้งของที่ระลึกหลากหลายสไตล์ “พิตาโยน”



ภูป่าเปาะ

บ้านผาหวาย ต.ปวนพุ่ม
อ.หนองหิน จ.เลย
กรุณาติดต่อคุณบุญสิริ พรหมกลาง
(ผู้ใหญ่บ้านผาหวาย)
โทร. 08-9764-6829



ร้านเมืองเลย OTOP

ถ.นกกแก้ว ต.กุดป่อง อ.เมืองเลย
จ.เลย **เปิดบริการทุกวัน**
08:00-20:00 น.
โทร. 09-8172-1113

สอบถามข้อมูลการท่องเที่ยว

ททท. สำนักงานเลย (พื้นที่รับผิดชอบ: เลย หนองบัวลำภู)
ที่ว่าการอำเภอเมืองเลย(หลังเก่า) ถ.เจริญรัฐ ต.กุดป่อง อ.เมืองเลย จ.เลย
โทร. 0-4281-2812, 0-4281-1405 Fax. -04281-1480
E-mail : tatloeil@tat.or.th

เลย • มีภูทุกที่ มีดีทุกจาน

• 3 วัน 2 คืน

DAY 1

ด่านซ้าย-ตีมีน

10.30

ออกเดินทางจากสนามบิน
มุ่งหน้าสู่ จ.เลย

12.00

เดินทางสู่ อ.ด่านซ้าย

13.30

รับประทานอาหารกลางวัน

“ครัวแม่คำพัน” ชมเมฆภูเขา เมืองโคก
แก่งซัวโก้

15.00

เดินทางสู่ อ.ภูเรือ

15.45

จับเครื่องดื่มเย็นๆ นั่งผ่อนคลาย

ไปกับการชมวิวทุ่งข้าวออร์แกนิกที่

“ดี มีนา คาเฟ่” รับประทานอาหาร

อาหารเย็น เมฆดูสุขภาพจากพักปลอด

สารพิษ กินกับข้าว 5 สี เสิร์ฟใส่ปั้นโต

18.00

ออกเดินทางกลับเข้าที่พัก

อ.เมืองเลย

พักผ่อนตาม

อริยาศัย



DAY 2

บ้านไทรดำ-เลยตามเลย

08.00

รับประทานอาหารเช้าที่พัก

09.00

ออกเดินทางสู่ อ.เซิงคาน

12.00

รับประทานอาหารกลางวันไทรดำ

“บ้านพิพิธภัณฑิ์ไทรดำ” และเรียนรู้การทำ

“ตุ๋มนก ตุ๋มหมู” พร้อมซื้อของที่ระลึก

15.00

เดินทางสู่ “บ้านสวนปลาการ์ฟ” จิบชา

กุหลาบมะนาว กับขนมเปียะไส้ฟอยทอง

ไข่เค็ม

16.30

มุ่งหน้าสู่ร้าน “เลยตามเลย” รับประทาน

อาหารเย็น ชมเมฆเพื่อสุขภาพ ดอกไม้กินได้

และพิสูจน์ความลับแห่งสี่สัน น้ำอัญชัน

เปลี่ยนสี

19.00

ออกเดินทางกลับเข้าที่พัก อ.หนองหิน

และพักผ่อนตามอริยาศัย



DAY 3

ภูป่าเปาะ-นาเรากว้าง-ตะโพน

04.30

ออกเดินทางสู่ “ภูป่าเปาะ” นั่งรถอีแต๊ก

สัมผัสบรรยากาศใกล้ชิดธรรมชาติ

ชมความงามพระอาทิตย์ขึ้นยามเช้า

และจุดชมวิวดังต่างๆ

08.00

เดินทางกลับที่พัก รับประทานอาหารเช้า

ทำภารกิจส่วนตัว

11.00

มุ่งหน้าสู่ อ.เมืองเลย รับประทานอาหารกลางวัน

“ตะโพนคาเฟ่” กับเมนูห้ามพลาด

ชุดถาดรวมใจ และช้อปปีงสินค้าของฝาก

ของที่ระลึก

14.00

เดินทางสู่ร้าน “นาเรากว้าง” จิบชา

ผ่อนคลายยามบ่าย เพลิดเพลินกับวิวทุ่งนากว้าง

15.30

เลือกซื้อของฝากขึ้นชื่อของเมืองเลย

ติดไม้ติดมือกลับบ้านที่ร้าน

“เมืองเลย OTOP”

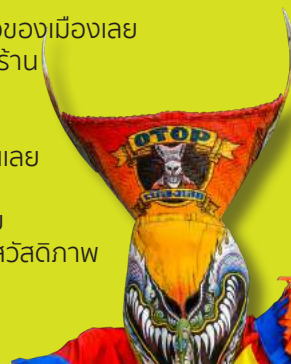
16.40

มุ่งหน้าสู่ท่าอากาศยานเลย

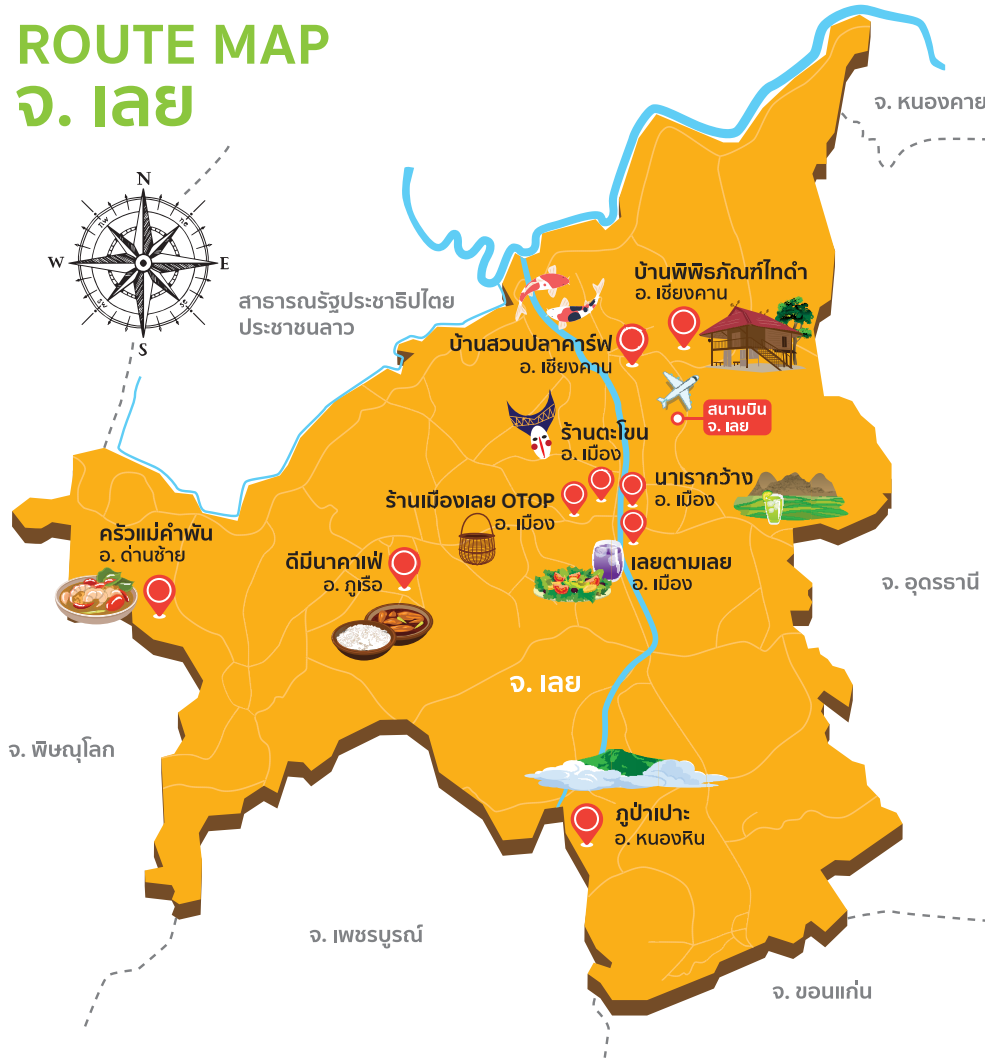
18.00

ออกเดินทางจาก จ.เลย

กลับถึงกรุงเทพฯ โดยสวัสดิภาพ



ROUTE MAP จ. เลย



สกลนคร-นครพนม : งานดีดถิ่น GI กินดีมีโดนใจชายโขง

ด้วยลักษณะทางภูมิศาสตร์อันเป็นเอกลักษณ์ ก่อเกิดเรื่องราวทางภูมิปัญญาอันน่าทึ่ง ซึ่งมีเพียงหนึ่งเดียวเท่านั้น “สกลนคร” จึงเป็นดินแดนแห่งความหลากหลายทางภูมิปัญญา ทั้งวิถีความเป็นอยู่ที่สืบต่อกันมา และการต่อยอดสู่เอกลักษณ์ใหม่ ที่ไม่มีใครเหมือน ร้อยเรียงเป็นเส้นทางที่สร้างความตื่นตาตื่นใจ พร้อมผูกโยงการเดินทางไปยังดินแดนชายฝั่งโขงอย่าง “นครพนม” ซึ่งมีเอกลักษณ์อันน่าค้นหาไม่แพ้กัน





ตามล่าหา GI หนึ่งเดียวในสยาม

🟡 ในบรรดา 77 จังหวัดของประเทศไทย “**สกลนคร**” มีสินค้าที่มีคุณลักษณะพิเศษซึ่งชี้ว่ามีแหล่งกำเนิดจากสกลนครเท่านั้นมากถึง 5 รายการ ประกอบด้วย เนื้อโคขุนโพนยางคำ ข้าวฮางหอมทอง สกลทวาลี ผ้าครามธรรมชาติ หมากเฒ่าและน้ำหมากเฒ่า การันตีด้วยเครื่องหมาย GI (Geographical Indication) จากกรมทรัพย์สินทางปัญญา ซึ่งปัจจุบันมีสินค้า GI อยู่กว่า 100 รายการทั่วประเทศ

“**สกลทวาลี**” หรือ สกลนครในปัจจุบัน แหล่งกำเนิดทางภูมิศาสตร์ของสินค้า GI ชื่อตั้ง “**ข้าวฮางหอมทองสกลทวาลี**” ซึ่งเกิดจากภูมิปัญญาในการดำรงชีพและการถนอมอาหารเพื่อรักษาคุณค่าทางอาหารของชาวภูไทที่ส่วนใหญ่อพยพมาอาศัยในพื้นที่ อ.วาริชภูมิ เมื่อข้าวไม่เพียงพอสำหรับลูกหลานในช่วงที่ยังไม่ถึงฤดูกาลเก็บเกี่ยว จึงต้องเก็บข้าวที่ใกล้สุกมาผ่านกรรมวิธีแบบดั้งเดิม บ่มในกระสอบแล้วนำไปนึ่งบนเตาที่ขุดดินทำเป็นร่องหรือร่าง (ฮาง) เพื่อไล่ฟืน ที่ภาษาอีสานเรียกว่า “**เตาฮาง**” ก่อนนำไปสี ทำให้คุณค่าทางโภชนาการไม่สูญเสียไป โดยสิ่งบ่งชี้ GI ต้องเป็นข้าวฮางที่ได้จากการแปรรูปข้าวเปลือกเหนียว พันธุ์ กข 6 หรือ ข้าวเปลือกพันธุ์ขาวดอกมะลิ 105 ที่ปลูกใน อ.วาริชภูมิ พังโคน และอากาศอันหนาวเย็นเท่านั้น ซึ่งมีสีเหลืองทอง ไม่แตกหัก มีกลิ่นหอม พร้อมคุณค่าจากโปรตีนและวิตามิน ช่วยลดความเครียด นอนหลับสบาย รักษาโรคเหน็บชา ป้องกันโรคความจำเสื่อม ลดความดันเลือด และอิมมูทังได้นานเพราะมีไฟเบอร์สูงกว่าข้าวขาวทั่วไปถึง 15-20 เท่า



วิสาหกิจชุมชน
ข้าวหอมทองสกลทวาลี
บ้านนาบ่อ (GAP)

อ.วาริชภูมิ จ.สกลนคร
โทร. 08-6015-1104 (บริการ
จัดส่งพัสดุทางไปรษณีย์)



“โปนย่างคำ” โคเนื้อที่อำเภอลง

บ้านโปนย่างคำ เป็นแหล่งที่คนรักเนื้อต่างพูดเป็นเสียงเดียวกันว่ามี “โคขุนโปนย่างคำ” เป็นสุดยอดเนื้อของเมืองไทย จากโคเนื้อลูกผสมระหว่างสายพันธุ์ยุโรปกับพันธุ์พื้นเมืองที่มีไขมันแทรกเนื้อกำลังดี เมื่อนำไปปรุงอาหารไม่มีกลิ่นสาบ ซิมแล้วได้รสสัมผัสที่นุ่มละมุนลิ้น นอกจากการเลี้ยงที่เคร่งครัดได้มาตรฐานแล้วยังเพิ่มความผ่อนคลายให้กับโคด้วยการเปิดเพลงให้ฟังอีกด้วย



สตีกสกรณโปน
ย่างคำ

ด.โนนหอม อ.เมืองสกลนคร
จ.สกลนคร **เปิดบริการทุกวัน**
10.00-18.00 น. (ทุกวันศุกร์-
เสาร์ 10.00-20.00 น.)
โทร. 0-4270-4679

“หมากเม่า” ทองคำสีดำ แห่งเทือกเขาภูพาน

นอกจากข้าวสางและเนื้อโคขุน อันเลื่องชื่อของสกลนครแล้ว ยังมีหมากเม่าที่พบได้มากแถบเทือกเขาภูพาน ซึ่งเดิมทีชาวบ้านมักปล่อยให้ร่วงหล่นตามธรรมชาติ แต่ “**คนพรวรรณวงศ์**” เห็นถึงคุณค่าว่าสามารถนำมาแปรรูปเป็นสินค้าอื่นได้ จึงได้ออกตามหา รวบรวมและพัฒนาสายพันธุ์หมากเม่า ซึ่งมีมากที่สุดในโลกถึง 31 สายพันธุ์ไว้ที่ “**สวนพรวรรณวงศ์**” รวมถึง “**หมากเม่าสกลนคร**” หรือ “**ทองคำสีดำ**” แห่งเทือกเขาภูพาน จากสายพันธุ์หมากเม่าหลวงที่ขึ้นทะเบียน GI และนำหมากเม่า ไร่หมากเม่า ที่ผลิตจากหมากเม่าสายพันธุ์ดังกล่าว ที่มีรสชาติหวานอมเปรี้ยว หอมเป็นเอกลักษณ์ ผลไม้แห่งความอ่อนวัยที่เต็มไปด้วยสารแอนโทไซยานิน ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันมะเร็ง และชะลอความแก่



สวนพรวณวงศ์

ต.สร้างก่อ อ.ภูพาน
จ.สกลนคร
เปิดบริการทุกวัน
08.00-20.00 น.
โทร. 08-9575-7214,
0-4216-3530



Tips & Tricks

ช่วงเดือน ก.ค.-ส.ค. ของทุกปี เป็นช่วงที่หมากเม่าสุกเป็นสีแดงสด พร้อมเก็บเกี่ยว แต่นักท่องเที่ยวสามารถเข้ามาชม ชิม ซุป ผลิตภัณฑ์จากหมากเม่าได้ตลอดทั้งปี



“คราม” ราชนิแห่งการย้อมเย็น



ด้วยลักษณะทางภูมิศาสตร์ของ จ.สกลนคร เหมาะแก่การเจริญเติบโตของต้น “คราม” พืชที่คนโบราณนิยมนำมาใช้ย้อมผ้า และด้วยอุณหภูมิที่เหมาะสมทำให้เกิดสีผสมของสีเหลืองอมเขียวกลายเป็น “สีคราม” และได้น้ำครามที่มีคุณภาพ ซึ่งนำมาย้อมผ้ากันอย่างแพร่หลายในภาคอีสาน

“ผ้าครามธรรมชาติสกลนคร” สินค้า GI จากภูมิปัญญาที่แสดงออกถึงจิตวิญญาณ จนได้ชื่อว่า “ราชนิแห่งการย้อมเย็น” ผ้าฝ้ายที่ผ่านกระบวนการย้อมสีธรรมชาติ มีสรรพคุณบำรุงผิวเป็น “ผ้าผิวสวย” มีสีฟ้าอ่อนจนถึงสีน้ำเงินเข้ม เป็นมันวาว ไม่ตกสี มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย คุณสมบัติป้องกันยูวี ใสแล้วเย็นสบาย เหมาะกับสภาพอากาศบ้านเรา โดยมีพื้นที่การผลิตครอบคลุมใน 18 อำเภอของสกลนคร



เชื่อกันว่าครามที่ก่อหม้อเลี้ยงไว้เป็นสิ่งมีชีวิต เพราะมีจุลินทรีย์อาศัยอยู่ เลี้ยงโดยให้ปูนแดง มะขามเปียก น้ำตาลทรายบริสุทธิ์ และมีความเชื่ออีกว่า คนท้องหรือมีรอบเดือนห้ามเข้าใกล้หม้อครามเด็ดขาดเพราะจะทำให้ครามตาย ปัจจุบันผ้าย้อมครามมีหลากหลายรูปแบบและลวดลาย เช่น ผ้าครามสไตล์ “ซิโบริ” ซึ่งเป็นศิลปะการมัดย้อมของญี่ปุ่น ที่เราสามารถเข้าไปเรียนรู้ ทดลองทำ และเลือกซื้อสินค้าจากผ้าย้อมครามได้ที่ “ครามสกล” อีกด้วย



ครามสกล

ต.ห้วยยาง อ.เมือง
สกลนคร จ.สกลนคร
เปิดบริการทุกวัน
08.00-17.00 น.
โทร. 08-0582-6655
(เรียนรู้และทดลองทำ
ผ้าย้อมครามธรรมชาติ
กรุณาติดต่อล่วงหน้า)

“คอนแคน” คุณค่าที่แอบซ่อนไว้

บ้านหนองสำนเป็นอีกแห่งที่มีการทำ
ผ้าย้อมครามกันแทบทุกครัวเรือน และ
ในหมู่บ้านอันเงียบสงบ ยังมี “โสมนัสฟาร์ม”
หรือ “ซูเปอร์มาเก็ตบ้านทุ่ง” แหล่งเรียนรู้
การทำเกษตรผสมผสานปลอดสารเคมี
ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง และแหล่งวัตถุดิบ
ชั้นเลิศซุกซ่อนตัวอยู่ในที่แห่งนี้ “คอนแคน”
หรือ “ค้อนหมาขาว” พืชกินได้ลักษณะคล้าย
ไม้ประดับแจกันทั่วไปอยู่ในวงศ์
หน่อไม้ฝรั่ง เป็นผักพื้นบ้าน
ที่หากินได้ยาก กว่าที่จะเด็ดมา
แต่ละก้าน ลอกเอาใบออก
จนเหลือแต่หน่ออ่อนข้างใน
ก่อนนำมาเป็นวัตถุดิบในการประกอบ
อาหาร ไม่ว่าจะต้ม ลวก ต้ม ผัด หรือจะ
นำไปทำแกง ก็ได้รับรสชาติกรุบกรอบ หวาน
มันกำลังดี โดยในตำรายาพื้นบ้านระบุว่า
คอนแคนเป็นพืชสมุนไพรช่วยลดอาการ
เบาหวานอีกด้วย

Tips & Tricks

หากมาในช่วงหน้าฝน
ราวเดือน มิ.ย. ก็จะได้ร่วม
กิจกรรมด้านาอีกด้วย



ชุมชนท่องเที่ยวบ้านหนองสำน

ด.โคกภู อ.ภูพาน จ.สกลนคร โทร. 09-8476-3184
(กรุณาติดต่อล่วงหน้า)





อีกเมนูเด็ดที่ต้องไปชิมด้วยตนเองอย่าง “แจ่วเข็ยาว” ที่แค้ใช้กระเทียม พริกสด และ ผักชีลาว ไชลกพอละเอียด ปูรสด้วยเกลือ และเพิ่มรสเปรี้ยวด้วยมะกอก แซ่บนำ อย่างบอกใคร! โดยมักจะกินคู่กับ “ต้มไก่ตำกวน” สบายพันธุ์ไก่พื้นบ้านผสมกับไก่ดำจากจีน



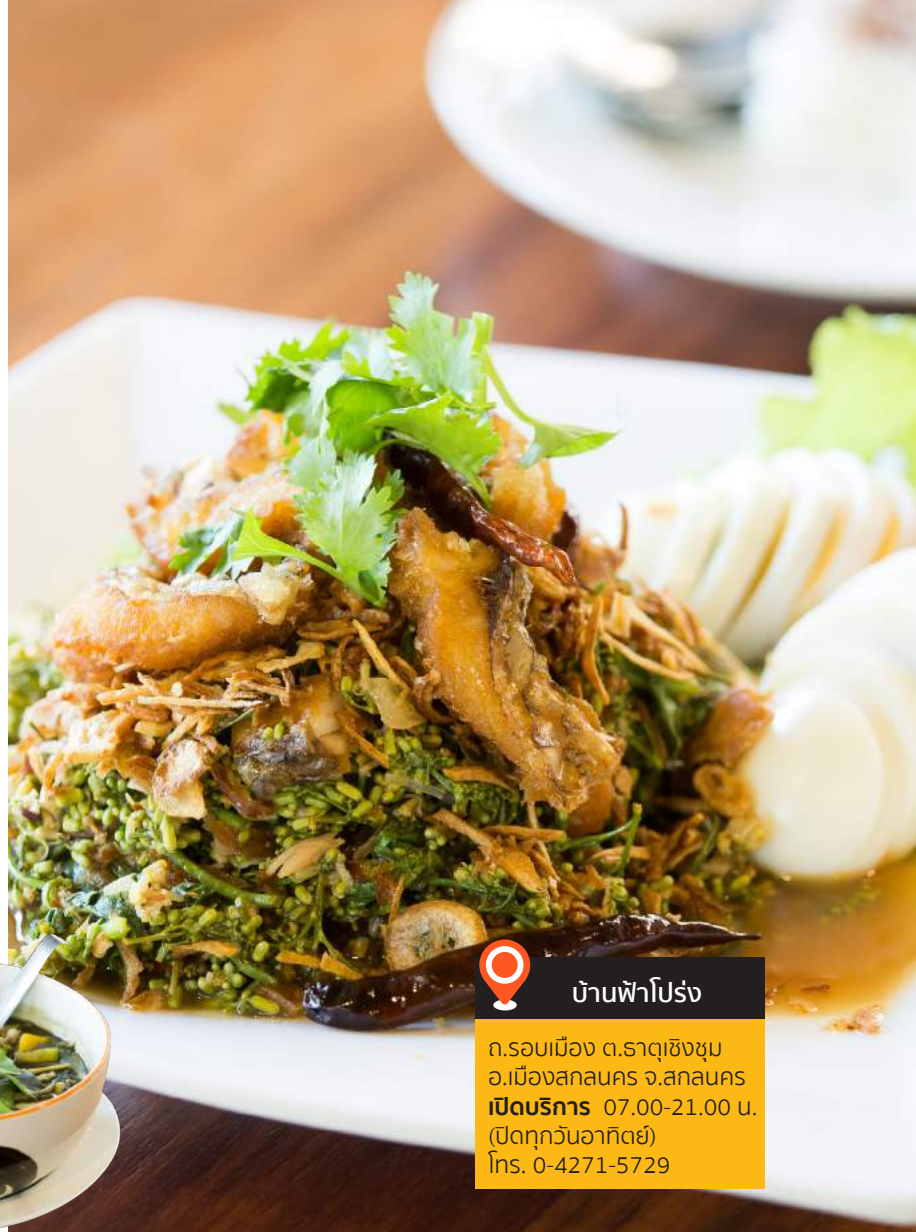
“ตุ้มทุง” ไอเดียเก๋ จากงานบุญ

เศษผ้าครามและฝ้ายที่ย้อมสีธรรมชาติ ถูกนำมาประดิษฐ์ประดิษฐ์เป็นเครื่องประดับอย่าง “ตุ้มหูฟู่” และ “ตุ้มหูทุง” ไอเดียจาก “ธง” ที่ใช้ประดับในขบวนแห่งานบุญพระเวส ปัจจุบันชาวหนองส้านรุ่นใหม่ได้สร้างสรรค์และออกแบบเป็นของที่ระลึก เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับงานปักและงานปักโครเชี่ยของคนในหมู่บ้านและให้ทุกคนได้เข้าไปสัมผัสเรียนรู้พร้อมอุดหนุนงานฝีมือน่ารัก ๆ นี้กลับบ้าน

จากใจสู่จาน ร้านแห่งความรัก

🌿 จากวัตถุดิบอันเป็นเอกลักษณ์เฉพาะถิ่น ในจังหวัดสกลนคร ยังมีร้านอาหารที่ได้ชื่อว่ามี ความโดดเด่นจากการใช้วัตถุดิบท้องถิ่นอีสาน ตามฤดูกาล ประจมาในจานที่ใส่ใจ จนกลายเป็น ที่นิยมของนักชิม

บ้านฟ้าโปร่ง: คุณแม่ “สุนันทา จุลพงษ์” เจ้าของร้านบ้านฟ้าโปร่ง ผู้มากด้วยประสบการณ์ ในการชิมและการเดินทาง ประกอบกับความพิถีพิถัน ในการเลือกใช้ผักท้องถิ่นตามฤดูกาลจากชาวบ้านและ ผักปลอดสารเคมีเป็นวัตถุดิบหลักในการสร้างสรรค์ อาหารอย่างมีสไตล์ ควบคุมคุณภาพสุขอนามัย โดยลูกสาวและลูกเขยซึ่งเป็นคุณหมอมือ จึงมั่นใจได้ว่าเป็นเมนูอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ทุกจานปลอดผงชูรส เสริมความอร่อยพร้อมข้าวสวยไรซ์เบอร์รี่และถัวยักษ์ 2 ชั้น กินคู่กับ “ยำสะเดาน้ำปลาหวาน” ซึ่งใช้สะเดา จืดเป็นพันธุ์ที่ไม่ขม กินง่าย “แกงหนวย” ที่แกงใส่น้ำใบย่านางปั่นแบบเข้มข้นให้สีสวยสดและรสชาติ กลมกล่อม



บ้านฟ้าโปร่ง

ถ.รอบเมือง ต.ธาตุเชิงชุม
อ.เมืองสกลนคร จ.สกลนคร
เปิดบริการ 07.00-21.00 น.
(เปิดทุกวันอาทิตย์)
โทร. 0-4271-5729



ร้านสะบันงา : ร้านอาหารดั้งเดิมที่รับแขกบ้านแขกเมืองมาอย่างยาวนาน โดดเด่นทั้งเมนูต้นตำรับและฉบับประยุกต์ ไม่ว่าจะเป็น **“ปลาโจกหนึ่งแจ่ว”** ที่ใช้กระบวนการ **“เห็อบ”** หรือการคลุกเคล้าเครื่องปรุงหมักกับข้าวเหนียวสุก ซึ่งทำให้เนื้อปลามีความแน่นเหนียวเต่งและหวานขึ้น **“ซูปหน่อไม้”** ที่ใช้หน่อไม้สดนำมาปรุงกับกะทิและงาขาวคั่วให้ความหอมนัวแทนปลาร้าหรือเมนู **“ผัดผักหวานไข่ผัดแดง”** ซึ่งเสิร์ฟเฉพาะตามฤดูกาล



สะบันงา

ถ.รัฐพัฒนา อ.เมือง
สกลนคร จ.สกลนคร
เปิดบริการทุกวัน
10.30-22.00 น.
โทร. 0-4273-3428,
08-0411-2899



กาแฟดริปยิบซี : “ยิบซี จันทรเพ็ญเพ็ญ” อินดี้ชนเมืองสกล หลานคุณย่า “ตีตา” แบรรณดีผ้าครามชื่อดังของจังหวัดผู้หลงใหลในกลิ่นและรสชาติแห่งความหอมของกาแฟ คนรุ่นใหม่ที่กลับมาอยู่บ้านเกิดและอยากให้คนในพื้นที่ได้ดื่มกาแฟดี ๆ โดยนำมาสร้างสรรค์เมนูเครื่องดื่มร้อน-เย็นภายใต้คอนเซ็ปต์สุดมัน กับเมนูชื่อแปลกทั้งกาแฟเดือน, ยังไม่สิ้นกลิ่นน้ำนม, กว่าจจะรู้ดียงสา และเมนูอื่นอีกมากมาย โดยยังเลือกใช้บรรจุภัณฑ์ที่สามารถย่อยสลายได้เพื่อรักษาสิ่งแวดล้อมด้วย




กาแฟดริปยิบซี

บ้านดงมะไฟ ถ.ขมิ้น อ.เมืองสกลนคร
จ.สกลนคร **เปิดบริการทุกวัน**
09.00-21.00 น.
โทร.09-5145-6496



“นครพนม” แดนสายลับริมโขง

 ท่ามกลางความสงบร่มเย็นของชายฝั่งโขง จ.นครพนม หลายคนอาจจะไม่เคยรู้ว่า ในอดีตชาวบ้านไทแสกที่เคยถูกเรียกดนาม รุกราน ได้อพยพเข้ามาตั้งถิ่นฐานที่ ต.อาจสามารถ อ.เมืองนครพนม โดยเจ้าเมืองในสมัยนั้นถึงเห็นว่าเป็นชาวมอญที่มีความสามารถในการสู้รบ จึงแต่งตั้งให้เป็น “กองอาทมาต” ทำหน้าที่เป็นสายลับริมโขงให้กับเจ้าเมือง

คำว่า “แสก” มีความหมายว่า “แจ้ง” หรือ “สว่าง” โดยมีอาหารการกินอันเป็นเอกลักษณ์คือ “เมี่ยงตาสวด” ที่ใช้พืชผักสมุนไพรท้องถิ่นกับ น้ำปลาหวานใส่ปลาร้า คำว่า “ตาสวด” หมายถึง ตาเหลือก เพราะเครื่องสมุนไพรหลากชนิด เวลากินจึงมีคำใหญ่จนต้องอ้าปากกว้างจนตาเบิกโพลง

ในวันขึ้น 2 ค่ำ เดือน 3 ของทุกปี ชาวไทแสกจะจัดพิธีบวงสรวง “โองมู่” บรรพบุรุษที่ชาวไทแสกเคารพนับถือใน “พิธีกินเตตเดน” และจะมีการแสดง “แสกเต้นสาก” ลักษณะคล้ายลาวกระทบไม้เดิมใช้ไม้สากตำข้าวตีกระทบกันเป็นจังหวะ ร่วมกับดนตรีพื้นบ้าน แต่ปัจจุบันใช้ไม้ชนิดอื่นทดแทน ซึ่งเป็นการแสดงที่หาชมได้ยาก เพราะจะจัดขึ้นในพิธีบวงสรวง “โองมู่” เท่านั้น



ท่องเที่ยวชุมชนฟ้าไทแล

ต.อาจสามารถ อ.เมืองนครพนม
จ.นครพนม โทร. 08-7953-1319, 06-1437-4637
(กรุณาติดต่อล่วงหน้า)

ปัจจุบันชาวไทแสกที่บ้านอาจสามารถ ยังคงสืบสานวัฒนธรรมและวิถีชีวิตอันเป็นเอกลักษณ์ โดยมีจุดท่องเที่ยวหลักอยู่ที่ศูนย์วัฒนธรรมชนเผ่าไทยแสก และศาลโองมู่ นอกจากนี้ชาวบ้านยังรวมกลุ่มทำตุ๊กตาไทแสกของที่ระลึกจากผ้าและเครื่องเงิน ซึ่งนักท่องเที่ยวสามารถเข้าชมได้ทุกวัน



นครพนม นำชม นำชิม

“นครพนม” เมืองแสนอบอุ่นที่ผู้คนมีวิถีชีวิตเรียบง่าย ผูกพันกับลำน้ำโขง แต่เต็มไปด้วยอารยธรรมและวัฒนธรรมอันหลากหลาย รวมถึงเรื่องราวความเชื่อและแรงศรัทธาที่มีต่อองค์พญานาคที่ปกปักรักษาคนในแถบนี้ ซึ่งสะท้อนภาพความงามที่เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา โดยมีจุดท่องเที่ยวที่น่าสนใจอยู่หลายแห่ง อาทิ “**พระธาตุพนม**” พระธาตุประจำวันเกิดของคนเกิดวันเสาร์ที่ห้ามพลาดสักครั้งในชีวิต “**พิพิธภัณฑสถานผู้ว่าราชการจังหวัดนครพนม**” (จวนผู้ว่าหลังเก่า) สถานที่สำคัญของจังหวัด ที่โดดเด่นด้วยสถาปัตยกรรมสไตล์โคโลเนียลตะวันตกริมฝั่งโขง “**กุบาเฮ้าส์**” บ้านเก่าแก่อายุร้อยกว่าปีของนายช่างใหญ่ ชาวเวียดนามสไตล์โคโลเนียล ที่ไม่มีเสาเข็มที่เปิดให้นักท่องเที่ยวเข้าเยี่ยมชมฟรีไม่ค่าใช้จ่าย เปิดเป็นร้านอาหาร เครื่องดื่ม และร้านขายของที่ระลึกชุมชน “**อนุสรณ์สถานประธานโฮจิมินห์**” สำหรับเป็นเกียรติประวัติแก่ลุงโฮ เมื่อครั้งมาพำนักอาศัยประเทศไทยเพื่อรวมกลุ่มคนกลับไปกอบกู้เอกราชให้กับประเทศเวียดนาม “**องค์พญาศรีสัตตนาคราช**” พญานาค 7 เศียร สิ่งศักดิ์สิทธิ์สองฝั่งโขงไทย-ลาว แลนด์มาร์คที่สำคัญของนครพนมและศูนย์กลางท่องเที่ยวในอนุภูมิภาคลุ่มน้ำโขง



พิพิธภัณฑสถานผู้ว่า
ราชการจังหวัดนครพนม

ถ.สุนทรวิจิตร (บริเวณริมถนน
เลียบแม่น้ำโขง) ต.ในเมือง
อ.เมืองนครพนม จ.นครพนม
เป็นบริการ วันพุธ-อาทิตย์
09.00-17.00 น.
โทร. 0-4251-3490-1

FESTIVALS

สกลนคร

- **ประเพณีการแห่ปราสาทผึ้ง**
ในช่วงเทศกาลวันออกพรรษา
ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 11 บริเวณถนน
สุขเกษมไปยังวัดพระธาตุเชิงชุม
วรวิหาร
- **ประเพณีแห่ดาว** เทศกาล
คริสมาสต์ ระหว่างวันที่ 23-25 ธ.ค.
ของทุกปี ณ อาสนวิหารอัครทูตดา
มีคาออลท่าแร่ บ้านท่าแร่ และสำนัก
มิสซังท่าแร่-หนองแสง
อ.เมืองสกลนคร
- นครพนม**
- **งานนมัสการพระธาตุพนม**
จัดขึ้นในวันขึ้น 10 ค่ำถึงวันแรม
1 ค่ำ เดือน 3 บริเวณพระธาตุพนม
อ.ธาตุพนม
- **งานประเพณีไหลเรือไฟ**
นครพนม (เรือไฟ) จัดขึ้นในวัน
ออกพรรษา ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 11



เซลซี ริเวอร์ไซด์ : ร้านอาหารริมฝั่งโขง ที่เจ้าของร้านสาวไทย ไปใช้ชีวิตอยู่เมืองเซดซี ประเทศอังกฤษ มากกว่า 30 ปี จึงมากด้วย ประสบการณ์ในการทำอาหารสไตล์ไทย-ยุโรป แต่ยังคงมุ่งเน้น การนำวัตถุดิบในท้องถิ่น อย่างพืชผักปลอดสารพิษที่ปลูกริมฝั่ง แม่น้ำโขง หมูเลี้ยงแบบพื้นบ้านตามแบบฉบับนครพนม ที่นำมาทำ **“ขาหมูทอด”** เมนูแนะนำสูตรเฉพาะของร้าน และอีกสารพัดเมนู ปลาสด ๆ จากแม่น้ำโขง



เซลซี ริเวอร์ไซด์

ถ.ชยางกูร ต.หนองแก
อ.เมืองนครพนม จ.นครพนม
เปิดบริการทุกวัน
10.00-22.00 น.
โทร. 0-4252-1100



ลานศรีสัตนาคนาน

หน้าสำนักงานป่าไม้
ถ.สุนทรวิจิตร ต.ในเมือง
อ.เมืองนครพนม จ.นครพนม



อนุสรณ์สถาน ประธาธิบดีโฮจิมินห์

บ้านนาจอก ต.หนองญาติ
อ.เมืองนครพนม จ.นครพนม
เปิดบริการทุกวัน
08.00-17.00 น.
โทร. 08-1768-6135,
08-8036-6218





R Restaurant: ผู้ที่รักการถ่ายภาพ ต้องไม่พลาดการเข้าพักที่โรงแรม R Photo ซึ่งเต็มไปด้วยภาพถ่ายและแหล่งรวมกล้องถ่ายรูปหลากรุ่น รวมทั้งร้านอาหาร **“R Restaurant”** ที่โดดเด่นด้วยบรรยากาศและการคัดสรรวัตถุดิบในท้องถิ่น มารังสรรค์เมนูร่วมสมัย โดยเฉพาะเนื้อโคขุนจากสหกรณ์โคขุนโพนยางคำ มานำเสนอเป็น **“เซ็ทเมนูปิ้งย่าง”** ที่เนื้อสัมผัสไม่นุ่มไม่แข็งจนเกินไป นอกจากนี้ยังมีอาหารเวียดนามสูตรดั้งเดิมอย่าง **“แหนมเนือง”** ที่ใช้แป้งสาลีเวียดนามแบบดั้งเดิมมาห่อกินกับผักไฮโดรโปนิคส์ หมูยอสูตรมันน้อยไม่ผสมแป้ง ราดด้วยน้ำจิ้มสูตรพิเศษที่ใช้ข้าวเหนียวผสมแทนแป้ง



76a the Space : ร้านกาแฟสุดคลาสสิกในบ้านโบราณที่ถูกปลูกชีวิตชีวาขึ้นมาอีกครั้ง เป็นอีกจุดแวะพักที่หลายคนบอกว่า แค่มานั่งจิบกาแฟรับลม ชมวิวโขง ก็สุดชิลล์แล้ว



สอบถามข้อมูลการท่องเที่ยว

ททท. สำนักงานนครพนม (พื้นที่รับผิดชอบ : นครพนม สกลนคร บุกดาหาร)
 ก.สุนทรวิจิตร ต.ในเมือง อ.เมืองนครพนม จ.นครพนม
 โทร. 0-4251-3490-1 Fax. 0-4251-3492 E-mail : tatphnom@tat.or.th

กุบาเฮ้าส์

ก.สุนทรวิจิตร ต.หนองไผ่
 อ.เมืองนครพนม จ.นครพนม
เปิดบริการทุกวัน
 09.00-18.00 น.
 โทร. 09-8591-6551

R Restaurant

อยู่ใน R Photo Hotel
 ก.นครพนม-ราษุพนม ต.ท่าก่อ
 อ.เมืองนครพนม จ.นครพนม
เปิดบริการทุกวัน
 07.00-22.00 น.
 โทร.06-2432-4444,
 0-4219-9999

76a the Space

ก.ดิษฐ์จิววิที ต.หนองไผ่
 อ.เมืองนครพนม จ.นครพนม
เปิดบริการทุกวัน
 07.00-18.00 น.
 โทร.09-4616-1965

สกลนคร-นครพนม :

งานดีดถิ่น ๓ ถิ่นดีมโดนใจชายโขง 3 วัน 2 คืน

DAY 1

โสมนัสฟาร์ม-สวนวรรณวงศ์-สะบันงา

07.05

ออกเดินทางจากสามมบดิน มุ่งหน้าสู่ จ.สกลนคร

09.00

รับประทานอาหารเช้า “**ร้านกรีนคอนเนอร์**”

09.40

เดินทางสู่นานหนองสำน ต.โคกภู อ.ภูพาน

10.40

ลุยสวนเก็บผักพื้นบ้าน เข้าครัวชายทุ่ง “**โสมนัสฟาร์ม**”

เรียนรู้การทำอาหารถิ่นและรับประทานอาหารกลางวัน

13.30

เรียนรู้การปักผ้าและลองทำตุ้มหูกง

14.30

มุ่งหน้าสู่ “**สวนวรรณวงศ์**” ต.สร้างค้อ อ.ภูพาน

15.30

ชมสวนหมากเม่าแหล่งรวมสายพันธุ์มากที่สุด
ในโลก และเรียนรู้การทำน้ำหมากเม่า/ไวน์หมากเม่า
สกลนคร จากสายพันธุ์หมากเม่าหลวง

ที่ได้รับสัญลักษณ์สินค้า GI

16.30

ออกเดินทางกลับเข้า อ.เมืองสกลนคร

17.30

รับประทานอาหารเย็นเมนูเด็ดสุดนิ้วอย่าง ปลาโจก

นั่งแหว่ ชุปหน่อไม้งาคั่ว “**ร้านสะบันงา**”

19.00

ออกเดินทางกลับเข้าที่พัก จ.สกลนคร พักผ่อน
ตามอัธยาศัย

40 I-San Coolinary

DAY 2

ครามสกล-บ้านฟ้าโปร่ง-
กาแฟดริบยิปซี-R Restaurant

8.00

รับประทานอาหารเช้าที่พัก

9.00

ออกเดินทางมุ่งหน้า “**ครามสกล**” ต.ห้วยยาง

อ.เมืองสกลนคร จ.สกลนคร

9.30

ร่วมลงมือ DIY ผ้าครามมัดย้อมสไตส์ชิโบโร

ช้อปปี้งผลิตกันที่จากฟ้าย้อมคราม

12.00

มุ่งหน้าสู่ร้าน “**บ้านฟ้าโปร่ง**” รับประทานอาหาร

กลางวัน อร่อยกับเมนูท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ

14.00

ออกเดินทางไปชมกาแฟเพื่อแปลกกับคอนเซ็ปต์

สุดมัน “**ร้านกาแฟดริบยิปซี**”

15.30

เดินทางมุ่งหน้าสู่ จ.นครพนม เข้าที่พัก

18.00

รับประทานอาหาร “**R Restaurant**” ในโรงแรม

R Photo ลิ้มรสชาติโคขุนจากสหกรณ์โคขุน

โพนยางคำในเมนูปังย่างและเมนูอาหารสไตล์

เวียดนาม

19.00

ออกเดินทางกลับเข้าที่พัก จ.นครพนม พักผ่อน
ตามอัธยาศัย

DAY 3

พระธาตุศ-ไทแลก- 76a the space

08.00

รับประทานอาหารเช้าที่พัก

08.45

ออกเดินทางสู่วัดมหาธาตุ สักการะ “**พระธาตุศ**”

พระธาตุประจำวันเกิดของคนเกิดวันเสาร์

09.45

กราบขอพร “**องค์พญาครีสัตตนาคราช**”

แลนด์มาร์คเมืองนครพนม

10.30

แวะชมพิพิธภัณฑ์ **জনপুরা** ราชาราชการจังหวัดนครพนม

(จนผู้ว่าหลังเก่า)

11.15

มุ่งหน้าสู่ หมู่บ้านอาจสามารถ ชมวิถีของ**ชาวไทแลก**

ริมฝั่งโขง ชม “**เมี่ยงตาลสด**” และปลาจุ่ม

ชม-ช้อป สินค้าที่ระลึก

12.30

รับประทานอาหารเที่ยง เมนูเด็ดชาพุกทอด

“**ร้านเชลชี ริเวอร์ไซด์**”

13.30

จับกาแฟ รังลม ชมวิวโขง “**ร้าน 76a the space**”

หรือเยี่ยมชม “**ภูบาเฮ้าส์**”

14.20

เข้าชม “**อนุสรณ์สถานประธานโฮจิมินห์**”

15.30

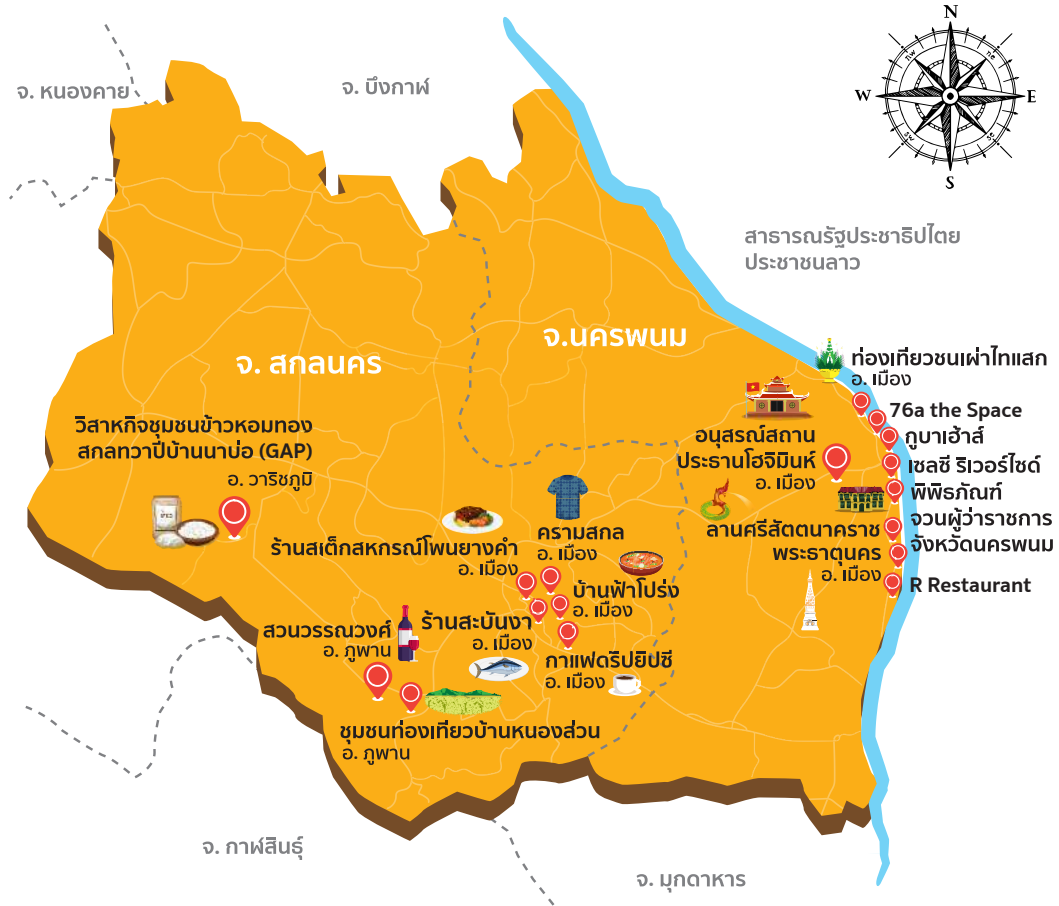
มุ่งหน้าสู่ท่าอากาศยานนครพนม

16.50

ออกเดินทางจาก จ.นครพนม กลับถึงกรุงเทพฯ
โดยสวัสดิภาพ

ROUTE MAP

จ. สกลนคร - จ. นครพนม



ขอนแก่น-กาฬสินธุ์-มหาสารคาม : สาระสำหรับฉบับอินดี้อีสาน

ไม่เพียงแค่สีสันแห่งการกินอยู่
แบบฉบับชาวอีสานดั้งเดิม
ที่สร้างอัตลักษณ์และชักชวน
ให้ผู้คนเดินทางเข้าไปชื่นชม
แต่เพราะอีกหนึ่งเสน่ห์ของการเที่ยว
อีสานในวันนี้ คือการได้พบปะ
แลกเปลี่ยนแนวคิดกับคลื่นลูกใหม่
ที่ใช้ความรู้และประสบการณ์
มาเพิ่มชีวิตชีวาให้กับบ้านเกิด
สร้างมิติแห่งการกินและการท่องเที่ยว
อันลึกซึ้ง แตกต่าง

“ขอนแก่น-กาฬสินธุ์- มหาสารคาม”
จึงนับเป็นอีกหนึ่งเส้นทาง
ที่เต็มไปด้วยเรื่องราวของหนุ่มสาวอีสาน
รักบ้านเกิด พுகโยงการกินอยู่อย่างมี
สไตล์ สืบสานภูมิปัญญาดั้งเดิม
เพิ่มเติมความทันสมัย
ให้เป็นอีกจุดหมายที่ใครๆ
ก็อยากไปสัมผัส







เปรมปรีดี มีกิน บนผืนดินคนรักถิ่น

เมื่อการไล่หาความสำเร็จ เปลี่ยนเป็นการมองเห็นคุณค่าของชีวิต “ขวัญชัย ปรีดี” หนุ่มไทยที่กำลังไปได้สวยกับการใช้ชีวิตในประเทศอังกฤษ แต่ “ธรรมมะ” ทำให้การดำเนินชีวิตและแนวคิดในการใช้ชีวิตเปลี่ยนไป หลังจากได้ปฏิบัติธรรมที่วัดไทยในลอนดอน ความซาบซึ้งในรสพระธรรม และได้ร่วมทำกิจกรรมอาสาสมัคร ได้จุดประกายความคิดให้หันกลับมาทำประโยชน์ให้กับสังคมที่บ้านเกิด... **“จงช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่ต้องรอให้ร้องขอ”** โดยยึดหลักธรรมะและคำสอนของในหลวงรัชกาลที่ 9 เรื่องความพอเพียง

ท่ามกลางธรรมชาติอันงดงามของ **“หมู่บ้านนานาชาติ เปรมปรีดี”** ศูนย์รวมของอาสาสมัครนานาชาติ เครือข่ายนักท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์และนักปฏิบัติธรรมที่ชักชวนจิตอาสาให้เข้ามาร่วมเดินทางในวิถีแห่งการสร้างสรรค์ พร้อมเปิดค่ายเยาวชนฝึกภาษาอังกฤษ โดยสร้างความเชื่อมั่นให้เด็กผ่านการสื่อสารอย่างง่ายกับเจ้าของภาษา ความสนุกสนานในการทำควมดีเสียสละเพื่อชุมชน เรียนรู้วิถีธรรมชาติ กินอยู่อย่างพอเพียง แบ่งปันซึ่งกันและกัน โดยให้ **“ธรรมชาติและประสบการณ์เป็นดังครู”** และให้เด็กได้หลุดออกจากกรอบชีวิตบนหน้าจอมีมือถือในยุคดิจิทัลปัจจุบัน

“เพราะธรรมะเป็นสิ่งเดียวกับการดูแลธรรมชาติ” ความสุขและสิ่งดี ๆ จึงเกิดขึ้นกับพื้นที่โดยรอบ หรือแม้กระทั่งบนแปลงผัก บึงบัว โรงครัวบ้าน ๆ ณ ที่แห่งนี้ ซึ่งนับเป็นประสบการณ์ที่สร้างความประทับใจให้กับผู้มาเยือน แถมยังได้กินอยู่ตามวิถีธรรมชาติ จากพืชผัก ปลอดภัยไร้พิษที่ปลูกเองและจากเครือข่ายเกษตรอินทรีย์ในพื้นที่ เมื่อง่าย ๆ ที่ช่วยกันลงมือทำตามวัตถุดิบที่มี แค่อุ่นต่าง ๆ ของบัวอย่างเดียวกันก็ทำได้สารพัดเมนูปลอดภัย ปลอดภัยดี แต่รออยุ่ด้วยความสดท่ามกลางบรรยากาศแห่งความสุขอย่างพอดี



 **หมู่บ้านนานาชาติเปรมปรีดี**
บ้านทุ่งสว่าง ต.ลำพาน อ.เมืองกาฬสินธุ์
จ.กาฬสินธุ์ โทร. 09-9446-2654
(กรุณาติดต่อล่วงหน้า)

อีกหนึ่งสาวอีสานผู้หวนคืนสู่บ้านเกิด “คุณปู-จงรัก จารุพันธุ์งาม” หญิงสาวผู้ใช้ชีวิตตั้งสมประสงค์ในร้านอาหารที่ประเทศอังกฤษนานถึง 6 ปี ก่อนจะกลับมาก่อร่างสร้างฝัน เกิดเป็นบ้านสวน “MEKIN FARM – สวนเกษตรมีกิน” คุณปู พัฒนามีกินฟาร์ม ให้กลายเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงวิถีชีวิตอีสาน โดยเน้นในเรื่องของอาหาร จุดเด่นของอาหารที่นี่คือการหยิบจับวัตถุดิบสด ๆ ในสวนหรือในพื้นที่ มาทำอาหารในรูปแบบอีสานแท้ ๆ โดยมีฝีมือคุณแม่เป็นต้นแบบออริจินัล ด้วยคอนเซ็ปต์ “I-SAN home cook” พื้นที่ของมีกินฟาร์ม ประกอบไปด้วยสวนผัก สวนป่า แปลงนา โรงนาทุ่งหญ้าคาและซุ้มไม้เลื้อยบรรยากาศที่นี้อุดมไปด้วยความร่มรื่น สงบและเป็นส่วนตัว เหมาะสำหรับเป็นที่พักผ่อนในวันหยุดของครอบครัว และเพื่อนฝูง ได้มีเวลานั่งล้อมวงจกข้าวเหนียว กินอาหาร แซบ แซบ สด และปลอดภัย ก็มีความสุขกันไปอีกแบบได้อีก



สวนเกษตรมีกิน

ต.จระเข้ อ.หนองเรือ จ.ขอนแก่น
เปิดบริการ 09.00-18.00 น.
(เปิดทุกวันพุธ มีบริการจัด Workshop & Team Building และที่พักแบบ ฟาร์มสเตย์ กรุณาติดต่อล่วงหน้า)
โทร. 06-1695-9926





เก้ เก้ แบบเก๋าๆ ซีเป้าไปพิน

☉ “ธนบดี พรหมสุข” เจ้าของหนุ่มอายุน้อยร้อยล้าน ที่แปลงความฝันให้กลายเป็นธุรกิจร้อยล้านอย่าง “กาแฟซีข้าง” ตราข้างทองคำ ซึ่งปัจจุบันในประเทศไทยมีผู้ผลิตเพียง 3 ราย และเป็น 1 เดียวในอีสาน โดยความเก๋ฉบับอินดี้อีสานอยู่ที่การนำเมล็ดกาแฟสุกจัดพันธุ์อราบิก้าปลอดสารเคมีจากดอยสวนยาหลวง จ.น่าน มาให้ข้างกินโดยสมัครใจ เมื่อขับถ่ายออกมาจะได้ปริมาณเมล็ดกาแฟเพียง 1 กิโลกรัม จากปริมาณผลกาแฟสุก 33 กิโลกรัม ที่กินเข้าไป นำมาเข้ากระบวนการผลิตจนออกมาเป็นกาแฟซีข้างที่มีความพิเศษต่างจากกาแฟทั่วไป มีกลิ่นหอมละมุน ให้รสขมกำลังดี จนกลายเป็นกาแฟไฮเอนด์ที่แพงที่สุดในโลก และมีการส่งออกไปขายทั้งในตลาดจีน ไต้หวัน และสิงคโปร์ เป็นหลัก โดยสามารถเลือกซื้อและชิมกาแฟซีข้าง ตราข้างทองคำได้ใน “คาเฟ่ข้างทองคำ” ซึ่งตั้งอยู่ภายใน “ศูนย์อนุรักษ์ข้างข้างทองคำ” อ.วาปีปทุม โดยรายได้หลังหักค่าใช้จ่ายจากการขายกาแฟและอาหารจะนำกลับไปเลี้ยงและอนุรักษ์ข้างทั้งระบบให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นต่อไป



ศูนย์อนุรักษ์ข้าง
ข้างทองคำ

ถ.นาซ่า อ.วาปีปทุม จ.มหาสารคาม
เปิดบริการทุกวัน 08.00-18.00 น.
โทร. 09-3686-9016

จาก อ.วาปีปทุม มุ่งหน้าสู่ “บ้านดงน้อย” อ.นาแก หมู่บ้านต้นแบบเศรษฐกิจพอเพียง ที่มีเรื่องราวความศักดิ์สิทธิ์ของ “ดอนปู่ตา” ที่ผูกโยงความเชื่อและความศรัทธาคนในชุมชนให้เชื่อมโยงและกลมกลืนไปกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งเชื่อกันว่าสถานที่แห่งนี้มีผีปู่ตาคอยปกป้องคุ้มครอง ใครจะรุกล้ำตัดต้นไม้หรือแสดงกิริยาอันหยาบคายในบริเวณนั้นไม่ได้ โดยในช่วงวันมาฆบูชาของแต่ละปีจะมีพิธีไหว้สักการะครั้งใหญ่ หลังเสร็จพิธีผู้เฒ่าผู้แก่ก็จะนำไปต้มกับเครื่องสมุนไพรแจกจ่ายกันเพื่อเป็นสิริมงคล “ต้มไก่ตาปู่” จึงถือเป็นอาหารที่สืบทอดมาจากวัฒนธรรมความเชื่อที่บ้านดงน้อยมีไว้คอยต้อนรับนักท่องเที่ยว พร้อมชมและเลือกซื้อผ้าไหมและผลิตภัณฑ์จากผ้าทอ

อีกมุมของคนเก่า สไตล์บ้านทุ่งครุรุงโรจน์ และครูเพ็ญศรีแห่งร้าน “ฟิลด์ ชาयน์ คาเฟ่” ที่ตั้งใจเปิดมุมพักผ่อนเป็นแหล่งพบปะสังสรรค์ยามเย็นของคนที่นี่ชื่นชอบวิถีธรรมชาติในบรรยากาศทุ่งนา อิมเมอร์สกับเมนูเด็ดอีสานบ้านทุ่งจากวัตถุดิบที่หาได้จากท้องไร่ท้องนา เช่น แจ่วปูนา ลาบปูนา อ่อมปูนา กินกับข้าวร้อนๆ ก็แซ่บหลายซึ่งหากินได้ง่ายโดยเฉพาะช่วงฤดูฝน



บ้านดงน้อย

อ.นาแก จ.มหาสารคาม
โทร. 08-9926-4859
(กรุณาติดต่อล่วงหน้า)



ฟิลด์ ชาयน์ คาเฟ่

บ้านนางใย (คุ้มวัดอุทัยทิศ 2)
ต.ตลาด อ.เมืองมหาสารคาม
จ.มหาสารคาม
เปิดบริการทุกวัน
17.00-24.00 น.
โทร. 09-4535-2656



จากใจสู่จาน ร้านแห่งความรัก

ด้วยความรักบ้านเกิดผสมผสานกับความรู้ และประสบการณ์ จึงเป็นที่มาของร้านอาหารสุดเก๋จากใจของคนท้องถิ่นรุ่นใหม่ ที่กลับมาสร้างสรรค์สิ่งดีดีให้กับท้องถิ่นและสร้างความสุขให้กับพื้นที่

Eights A Day : หนึ่งในพันธมิตรร่วมโครงการ “Khon Kaen Love Local” ผู้ประกอบการรุ่นใหม่ไฟแรง “คุณฟ้า” สถาปนิกสาวที่นำความรู้จากการเรียนสถาปัตยกรรมมาออกแบบร้านค้าร้านอาหารและเครื่องดื่มนั่งสบาย ๆ เรียบง่าย สไตล์ Industrial Loft และนำประสบการณ์จากการทำงานในร้านอาหารเมื่อครั้งไปเรียนต่อที่อังกฤษมาบริหารจัดการร้านของตนเอง นำเสนอเมนูอาหารเข้าอย่างง่าย และเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ ที่เน้นว่าต้องอร่อย มีคุณภาพ ในราคาที่คุณคนเข้าถึง แถมกินอึดสบายท้องก่อนออกเดินทางไปท่องเที่ยวกันได้ โดยให้ความใส่ใจกับการคัดเลือกวัตถุดิบจากฟาร์มผักออร์แกนิก เนื้อสัตว์ที่มีคุณภาพ เมล็ดกาแฟจากพื้นที่ต่าง ๆ ที่เธอเดินทางไปคัดสรรด้วยตัวเอง และยังเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมอีกด้วย



Eights A Day

ถ.อศุขยาราม ถ.โบเมือง
อ.เมืองขอนแก่น จ.ขอนแก่น
เปิดบริการทุกวัน 06:30-17:30 น.
(ครัวปิด 16.00 น.)
โทร. 08-5521-8801



Sunset Gelato : อีกหนึ่งความสุขของ “คุณเหนียว” ที่ใช้เป็นแรงผลักดันในการสร้างสรรค์ธุรกิจไอศกรีมโฮมเมดไขมันต่ำภายใต้แบรนด์ “Sunset Gelato” หนึ่งในคนหนุ่มรุ่นใหม่ที่ใช้วิชาความรู้มาสร้างสีสันให้กับเมืองขอนแก่น ผ่านการครีเอท ไอศกรีมผลไม้รสชาติหลากหลายสไตล์ Local Craft Gelato สูตรไขมันต่ำ ที่ใช้ผลไม้สดตามฤดูกาลจากฟาร์มออร์แกนิกใน อ.ซำสูง มาเป็นวัตถุดิบ ไม่ผสมนมผงและไม่มีสารสังเคราะห์ มาถึงที่นี่ก็ห้ามพลาดกับเมนู Signature “ไอศกรีมรสขนมอบเปียะ” ที่หากได้ลิ้มลองกันแล้ว จะพบว่ามีรสชาติเปียะเหมือนได้กินขนมเปียะจริง เพิ่มความอร่อยกรุบกรอบด้วยการโรยซีเรียลและเมล็ดธัญพืชเพื่อสุขภาพ



Sunset Gelato

สาขากระโจนกังสดาล
ต.ในเมือง อ.เมืองขอนแก่น
จ.ขอนแก่น **เปิดบริการ**
ทุกวัน 12.00-21.00 น.
โทร. 08-8572-4740



 **The Concept Aromatic Thai Cuisine**
 ถ.ม.สิริวิทย์ ต.ในเือง อ.เมืองขอนแก่น จ.ขอนแก่น (ก่อนถึงทางเข้าสนามบินขอนแก่น) **เปิดบริการทุกวัน**
 11.30-22.00 น.
 โทร. 09-4512-8685



The Concept Aromatic Thai Cuisine : “เซฟนุ่น”

Young Owner ที่นำประสบการณ์จากการทำอาหารในโรงแรมใหญ่ กลับมาปักหลักที่บ้านเกิด เปิดร้าน “The Concept” นึ่งซีลล์ทานอาหาร และมุมจิบชา/กาแฟ ในบรรยากาศสบายตากแต่งสไตล์ Loft และทำเลถูกใจ นักเดินทางเพราะอยู่ใกล้สนามบิน บริการอาหารไทย-ยุโรป และเมนูย้อนวันวาน อย่างข้าวตังหน้าตั้ง ขนมเบื้องญวนเสวย ห้ามพลาดกับเมนู Signature “ซาหมูทอดน้ำปลา” ที่เสิร์ฟพร้อมน้ำจิ้มเด็ด 3 รสชาติ จัดจ้าน และเครื่องดีมีลาเต้ร้อนที่บรรจงรังสรรค์เป็นรูปไดโนเสาร์สัญลักษณ์ของเมืองขอนแก่นลงบนแก้วก่อนเสิร์ฟ

ตะวันออกเฉียงเหนือ : นักร้องนำ

แห่งวงอินดี้ “เปียร์ MahaFather” ที่เป็อกับการใช้ชีวิตในเมืองหลวงและอยากกลับมาอยู่กับครอบครัวที่จังหวัดมหาสารคาม ซึ่งเป็นบ้านเกิด ด้วยความภาคภูมิใจในวิถีการกินของชาวอีสานที่ง่ายต่อการเข้าถึงบวกกับเคล็ดลับในการปรุงอาหารของคุณแม่ จึงเป็นที่มาของร้าน “ตะวันออกเฉียงเหนือ” ที่สื่อถึงความเป็นอีสานได้อย่างตรงจุด นำเสนออาหารสไตล์ Thai-I-san Food Fusion กับบรรยากาศสบายเหมือนนั่งในสวนหน้าบ้านเหมาะกับทุกคนในครอบครัว พร้อมไอเดียแครี่ไม้ไฟที่ให้ความรู้สึกเป็นกันเอง โดยเคล็ดลับการปรุงอาหารเพื่อเพิ่มรสชาติและความนุ่มของคุณแม่อยู่ที่ความพิถีพิถันในการคัดเลือกวัตถุดิบ ล้างผักด้วยน้ำหมักชีวภาพ การทำ “น้ำปลาร้าไบหม่อน” และหน่อไม้ดองที่ทำกันเอง ซึ่งเพิ่มความมั่นใจเรื่องความสะอาดและสุขภาพให้กับลูกค้าที่เลือกมาที่แห่งนี้ โดยมีเมนูจานเด็ดอย่างข้าวจี๊ทอดสมุนไพร แกงไก่ใส่วุ้นเส้นที่หากินได้ยาก หมกเห็ดแบบปรุงสดโดยไม่ใช้การนึ่ง ต้มยำเห็ดทะเลรวม เน้นรสชาติจัดจ้านแบบไม่หวงเครื่อง เพื่อให้เข้าถึงแก่นแท้ความเป็นอีสานฉบับนี้



 **ตะวันออก
เฉียงเหนือ**

ถ.ริมคลองสมภวิลา
ต.ตลาด อ.เมือง
มหาสารคาม
จ.มหาสารคาม
เปิดบริการทุกวัน
16.00-24.00 น.
โทร. 06-1423-2546



อารยฟาร์ม : ฟาร์มออร์แกนิกในรูปแบบทันสมัย ที่สื่อถึงอาณาจักรแห่งความสุขจากความตั้งใจของหนุ่มวิศวกร “คุณไอ้” และ “คุณท็อป” สองเพื่อนสนิทอดีตคุณครูที่อยากใช้ชีวิตบนวิถีเกษตรเพื่อความสุขอย่างยั่งยืน จึงได้ช่วยกันพลิกฟื้นผืนดินที่มีแต่ความแห้งแล้งและพัฒนา “อารยฟาร์ม” แห่งนี้ขึ้นเป็นแหล่งเรียนรู้เกษตรทฤษฎีใหม่และเศรษฐกิจพอเพียง เพาะปลูกทั้งไม้ผลไม้ยืนต้นแบบผสมผสานและไร้สารเคมี ทุ้งดอกไม้ตามฤดูกาลที่สร้างสีสันได้ตลอดทั้งปี พร้อมเปิดคาเฟ่แนวย้อนยุค ให้เลือกนั่งทั้งแบบ Indoor และ Outdoor กับมุมสุดชิลได้ต้นจามจุรียักษ์ และมีจำหน่ายผักผลไม้สดจากฟาร์มอีกด้วย



 **อารยฟาร์ม**
บ้านโนนหัวฟาย
ต.แก่งเลิงจาน
อ.เมืองมหาสารคาม
จ.มหาสารคาม
เปิดบริการทุกวัน
08.30-19.00 น.
โทร. 09-1961-9515

มุมนิยม ชม-ช้อป อลังการทะเลธงอีสาน

สีสันความงดงามละลานตาของ “ธง” ที่ชาวบ้านจากทั่วทุกสารทิศในจังหวัดกาฬสินธุ์นำมาถวายเป็นพุทธบูชาในวันมาฆบูชา และวันวิสาขบูชาของทุกปี บริเวณพระธาตุยาคู โบราณสถานเมืองฟ้าแดดสงยาง (เมืองโบราณสมัยทวารวดี) โดยเชื่อกันว่าเป็นสถานที่บรรจุอัฐิของพระเถระผู้ใหญ่ที่ชาวเมืองเคารพนับถือซึ่งสอดคล้องกับคำว่า “ธาตุ” ในภาษาอีสานที่หมายถึงพระสงฆ์หรือพระผู้ใหญ่ในวัด ธงใยแมงมุมที่ชาวบ้านร่วมกันประดิษฐ์ขึ้นนี้ เชื่อว่าเป็นสัญลักษณ์ของความดีงาม ความเป็นสิริมงคล อานิสงค์ของการถวายธง เป็นเหตุให้หลุดพ้นจากความทุกข์ อันเนื่องมาจากวิบากกรรม และเป็นทางให้ขึ้นสู่สวรรค์ คนอีสานโบราณจึงนิยมทำธงเพื่อถวายเป็นพุทธบูชา ในโอกาสบุญประเพณีที่เกี่ยวข้องในทางพุทธศาสนา

Tips & Tricks

ชุมชนบ้านกอก เป็นแหล่งทอผ้าไหมย้อมสีธรรมชาติที่โด่งดังของมหาสารคาม “ผ้าทอบ้านกอก” โดยมีแหล่งเรียนรู้ขั้นตอนการทอผ้าแบบครบวงจร ตั้งแต่กระบวนการสาวไหมจนออกมาเป็นผ้าผืน และยังสามารถแวะชม เลือกซื้อหาสินค้าได้ ณ ศูนย์ทอผ้าบ้านกอก



FESTIVALS

ขอนแก่น

- **สงกรานต์ 2 วิถี** จัดในช่วงเทศกาลสงกรานต์ของทุกปี ซึ่งมีบรรยากาศงานให้สัมผัส ทั้งสงกรานต์ตุ้มแบบวิถีดั้งเดิม และร่วมสมัย ได้แก่ “งานสุดยอดสงกรานต์อีสาน เทศกาลดอกคูณเสียงแคน และถนนข้าวเหนียว” ณ บริเวณถนนศรีจันทร์ อ.เมืองขอนแก่น และ “งานประเพณีสงกรานต์วัดไชยศรี” สงกรานต์วิถีดั้งเดิม ณ วัดไชยศรี บ้านสาวะถี อ.เมืองขอนแก่น
- **เทศกาลโหมหนานาชาติ ประเพณีผูกเสี่ยว และงานกาชาดจังหวัดขอนแก่น** จัดขึ้นระหว่างวันที่ 29 พ.ย.-10 ธ.ค. ของทุกปี ประกอบด้วยกิจกรรมนิทรรศการ และการออกร้านผ้าไหมจากกลุ่มประเทศ GMS ขบวนแห่ผ้าไหมและการแสดงศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้าน



พระธาตุยาคู

บ้านเสมต.หนองเปน อ.กมลาไสย จ.กาฬสินธุ์



กลุ่มผ้าทอ บ้านกอก

ต.หัวเรือ อ.วาปีปทุม จ.มหาสารคาม โทร. 08-5047-5559

กาฬสินธุ์

- **งานมาฆปุรมิ ทวารวดีมิ่งหล้า เมืองฟ้าแดดสงยาง อ.กมลาไสย** จัดขึ้นในช่วงวันมาฆบูชาของทุกปี บริเวณพระธาตุยาคู มีกิจกรรมสำคัญ ได้แก่ ขบวนแห่ธง แห่ดอกไม้ ไร่ไผ่พระธาตุยาคู การรำบูชาพระธาตุยาคู พิธีทานรุ่งจุดประทัด และการเวียนเทียนถวายเป็นพุทธบูชา พร้อมทั้งสามารถชมความสวยงามของทะเลสาบได้รอบบริเวณงาน
- **งานวิสาขปุณณมี ประเพณีสงน้ำพระธาตุยาคู** อ.กมลาไสย จัดในช่วงวันวิสาขบูชาของทุกปี บริเวณพระธาตุยาคู มีกิจกรรมที่น่าสนใจ ได้แก่ พิธีสงน้ำพระธาตุยาคูโดยนำสงพระราชทาน ขบวนแห่ธงของชาวชุมชน พิธีทานรุ่ง พิธีบวงสรวง รำบูชาองค์พระธาตุ สาธิตการทำรุ่ง การแสดงศิลปวัฒนธรรม การทำบุญตักบาตร เวียนเทียนรอบพระธาตุยาคู และการตกแต่งรอบบริเวณการจัดงานด้วยทะเลสาบ

มหาสารคาม

- **งานนมัสการพระบรมธาตุนาจูน** จัด 9 วัน 9 คืน ในช่วงวันมาฆบูชาของทุกปี
- **งานออนซอนกลองยาวชาววาปีของดีพื้นบ้าน** (งานประชันกลองยาวระดับอาเซียน) ปลายเดือน ธ.ค. ของทุกปี ณ สนามที่ว่าการอ.วาปีปทุม



สอบถามข้อมูลการท่องเที่ยว

ททท. สำนักงานขอนแก่น (พื้นที่รับผิดชอบ: ขอนแก่น มหาสารคาม กาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด) ต.กลางเมือง (ถ.รอบบึงแก่นนครด้านทิศตะวันตก) ต.ในเมือง อ.เมืองขอนแก่น จ.ขอนแก่น โทร. 0-4322-7714-6 Fax. 0-4322-7717 0-4322-7719 E-mail : tatkhkn@tat.or.th

ขอนแก่น-กาฬสินธุ์-มหาสารคาม : สาระสำหรับ ฉบับอินดี้सान 3 วัน 2 คืน

DAY 1

Eights A Day-เปรมปรีดี-
อารยฟาร์ม-ตะวันออกเฉียงเหนือ

07.00

ออกเดินทางจากสนามบิน
มุ่งหน้าสู่ จ.ขอนแก่น

08.30

รับประทานอาหารเช้าที่ร้าน **"Eights A Day"**

09.30

เดินทางสู่จังหวัดกาฬสินธุ์

11.00

เยี่ยมชม **"หมู่บ้านนาชาติ เปรมปรีดี"**

และรับประทานอาหารกลางวัน

13.00

มุ่งหน้าสู่ **"พระธาตุยาคู"** สักการะ

สิ่งศักดิ์สิทธิ์ และเยี่ยมชมโบราณสถาน

14.15

ออกเดินทางสู่ จ.มหาสารคาม

15.00

ชมฟาร์มผักผลไม้ออร์แกนิก จิบชา กาแฟยามบ่าย
ที่ **"อารยฟาร์ม"**

16.00

เดินทางกลับเข้าที่พัก จ.มหาสารคาม

18.00

รับประทานอาหารเช้า **"ร้านตะวันออกเฉียงเหนือ"**

19.00

เดินทางกลับที่พัก จ.มหาสารคาม

พักผ่อนตามอัธยาศัย

DAY 2

บ้านดงน้อย-บ้านกอก-
ช่างทองคำ-พิลด์ ชายนี คาเฟ่

09.00

รับประทานอาหารเช้า **"ร้านอาเงินมสด"**

10.00

ออกเดินทางมุ่งหน้าสู่ **"บ้านดงน้อย"** อ.นาอุดม

เยี่ยมชมหมู่บ้าน และรับประทานอาหารกลางวัน

12.30

เดินทางสู่ **"บ้านกอก"** อ.วาปีปทุม ชมกระบวนการ

ทอผ้าไหมย้อนสหัสวรรษชาติ

15.00

ออกเดินทางไป **"ศูนย์อนุรักษ์ช่างทองคำ"**

จิบกาแฟข้างและเมนูอาหารว่าง

16.30

ออกเดินทางไปรับประทานอาหารเย็น **"ร้านพิลด์**

ชายนี คาเฟ่"

19.00

เดินทางกลับที่พัก จ.มหาสารคาม

พักผ่อนตามอัธยาศัย



DAY 3

สวนเกษตรมีกิน-Sunset
Gelato-The Concept

07.30

รับประทานอาหารเช้าที่พัก

08.30

ออกเดินทางมุ่งหน้าสู่ จ.ขอนแก่น

10.00

เที่ยวชม **"สวนเกษตรมีกิน"**

และรับประทานอาหารกลางวัน

14.00

เดินทางสู่ อ.เมืองขอนแก่น

15.00

แวะชิมไอศกรีมโฮมเมดไขมันต่ำ **"ร้าน Sunset Gelato"**

15.45

จิบกาแฟและรับประทานอาหารว่าง **"ร้าน The Concept"**

18.15

ออกเดินทางจาก จ.ขอนแก่น

กลับถึงกรุงเทพฯ โดยสวัสดิภาพ



ROUTE MAP

จ. ขอนแก่น - จ. กาฬสินธุ์ - จ. มหาสารคาม

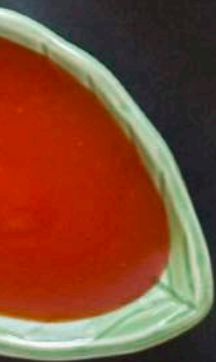


บุรีรัมย์-สุรินทร์ : วัฒนธรรมหอมฉุย ตะลุมถินภูเขาไฟ

“เมืองอันน่านรินทร์” คือ ความหมายของ “บุรีรัมย์” ซึ่งปรากฏหลักฐานแห่งความรุ่งเรืองจากที่ตั้งของโบราณสถานสำคัญสมัยอารยธรรมขอม จากอดีตต่อเนื่องถึงปัจจุบัน ซึ่งได้ผสมผสานวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณีท้องถิ่นอันเป็นเอกลักษณ์ โดยภาพแห่งความรื่นรมย์ของบุรีรัมย์ ได้ถูกพัฒนาในรูปแบบของเมืองแห่งการกีฬาที่สามารถดึงดูดนักท่องเที่ยวให้เดินทางมากันอย่างไม่ขาดสาย รวมไปถึง “สุรินทร์” ถิ่นคชสาร แหล่งเรียนรู้การเกษตรและปลูกข้าว หลากสายพันธุ์ของเมืองไทย

เดิมในอดีตดินแดนทั้งสองแห่งนี้เต็มไปด้วยภูเขาไฟที่ปัจจุบันได้ดับสนิทไปหมดแล้ว เหลือเพียงร่องรอยอันงดงามที่สรรค์สร้างจากธรรมชาติ ให้ “ทรัพย์ในดิน” ในพื้นที่แห่งนี้มีเรื่องราวเล่าขานวิถีชีวิต การกินอยู่อย่างมีเอกลักษณ์ไม่เหมือนใคร










 **ชุมชนท่องเที่ยว
อุบลสามัคคี**

ต.โนนสุวรรณ อ.โนนสุวรรณ
จ.บุรีรัมย์ โทร. 09-9986-8992
(กรุณาติดต่อล่วงหน้า)

น้ำชุบชีวิตกับป้าภูหารีย์ป่าศักดิ์สิทธิ์

 อ.โนนสุวรรณ ผืนดินที่มีธารลาวาเก่าแก่ไหลผ่าน ซึ่งได้ชื่อว่ามีแร่ธาตุอุดมสมบูรณ์ หลังจากเหตุการณ์สึนามิ ปี 2547 ชาวบ้านได้ทำการขุดบ่อและพ่นน้ำที่พุ่งออกมาจากใต้ดิน เมื่อกรมทรัพยากรธรณีได้ทำการศึกษาจึงพบว่านี่คือ “น้ำแระ” ที่เต็มไปด้วยแร่ธาตุที่มีประโยชน์ จากนั้นเรื่องราวที่น่าอัศจรรย์จึงเกิดขึ้น พืชผักผลไม้ที่ปลูกไว้กลับให้รสชาติดีขึ้นและหวานกรอบ “น้ำแระแก้จน” จึงช่วยสร้างอาชีพและเป็นเสมือนน้ำชุบชีวิตให้กับชาวบ้าน “อุบลสามัคคี” ให้มีกิน มีใช้อย่างยั่งยืน ผ่านการทำเกษตร ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจ อีกทั้งยังเป็นแหล่งเรียนรู้วิถีเกษตรปลอดภัยที่ได้มาตรฐาน GAP อีกด้วย หากมาถึงบ้านโนนสุวรรณ ห้ามพลาดชิมอาหารพื้นบ้านจากวัตถุดิบชั้นเลิศที่เป็นมิตรกับผู้กิน ผู้ปลูกและสิ่งแวดล้อม ผ่านแนวคิด “ปลูกด้วยรัก คิดฮอดผู้กิน” โดยมีผืนป่ากว่า 3,000 ไร่ เป็นแหล่งวัตถุดิบอาหารตามฤดูกาลแล้ว นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งที่ชาวบ้านต่างเล่าขานกันว่า เป็นป่าศักดิ์สิทธิ์ ที่สร้างป้าภูหารีย์ให้กับคนในหมู่บ้านมากมาย


แหล่งเลี้ยงปลาเพาะเห็ด ที่เด็ดกว่าใคร

🌞 การเกิดขึ้นของน้ำแร่ใน อ.โนนสุวรรณ ยังสร้างความพิเศษให้กับ “บ้านซับสมบูรณ์” ซึ่งมี “บ่อน้ำแร่ผุด” ที่ใช้ทั้งต้มกินและรดน้ำผัก โดยเฉพาะเห็ดโคนที่นิยมเพาะกันมาก ในหมู่บ้านแห่งนี้ น้ำแร่ที่ไหลไปตามสายทั้งบนผืนดินและใต้ดิน ถูกนำมาใช้ในการเกษตร และเป็นบึงน้ำประจำหมู่บ้านซึ่งมีธารน้ำแร่ไหลมาผสม ทำให้ปลาที่เลี้ยงไว้เมื่อนำมาปรุงอาหารมีความสด หวาน เนื้อดี แขบอย่างบอกใคร

บ่อน้ำแร่จึงเปรียบเสมือนน้ำใจของคนในหมู่บ้านที่ไม่มีวันเหือดหาย แบ่งกันกินแบ่งกันใช้ได้อย่างมีความสุข โดยนักท่องเที่ยวสามารถเข้ามาเรียนรู้กิจกรรมต่างๆ ทั้งการทำประมงในแหล่งน้ำแร่ การเพาะและแปรรูปเห็ดที่ส่งขายทั่วประเทศ เป็นต้น หลังจากฝากท้องไว้กับเมนูเด็ด โดยเฉพาะชบวนปลาและกุ้งสดที่เลี้ยงไว้ในบึงน้ำแร่ ท่ามกลางบรรยากาศสบายๆ บนแพแล้ว อย่าลืมอุดหนุนเห็ดแปรรูปของดีบ้านซับสมบูรณ์กลับบ้านติดไม้ติดมือกันด้วย

Tips & Tricks
มีที่พักแบบโฮมสเตย์
เปิดให้บริการ



 **ชุมชนท่องเที่ยวซับสมบูรณ์**
ต.ทุ่งจันทน์ อ.โนนสุวรรณ
จ.บุรีรัมย์ โทร.08-1281-3487
(กรุณาติดต่อล่วงหน้า)





อาณาจักร “กุ้งจ่อม” จอมพลัง

“กุ้งจ่อม” ภูมิปัญญาการถนอมอาหารของคน
ในท้องถิ่นซึ่งทำกิน ทำขายกันอย่างแพร่หลาย
โดยเฉพาะในอ.ประโคนชัยที่มีวิธีการทำที่คล้ายคลึง
กับ “ปลาร้า” ซึ่งพบได้ในทุกจังหวัดทางภาคอีสาน


ในสมัยก่อนเมื่อเข้าสู่ฤดูฝนที่มีน้ำหลากเข้าห้วย หนอง
คลอง บึง ชาวบ้านก็จะนำสวิงไปช้อนกุ้งตัวเล็ก ๆ มาปรุง
อาหาร เหลือก็นำมาแปรรูปถนอมอาหาร ด้วยการหมัก
กับเกลือและน้ำปลาทิ้งไว้ 2-3 วัน เติมห้าตัว แล้วหมัก
ทิ้งไว้อีก 2-3 วัน ก็จะได้กุ้งจ่อมรสเลิศ แต่ไม่มีกลิ่นคาว
กินแกล้มกับผักสดหรือนำไปปรุงรสก็เพิ่มความนัว
ได้เช่นกัน “กุ้งจ่อมประโคนชัย” จึงขึ้นชื่อเรื่องรสชาติ
ด้วยสูตรการหมักที่เค็มหอมกำลังดี จึงเป็นที่นิยมมากกว่า
ที่ไหน ๆ มาถึงประโคนชัยนอกจากจะซื้อหากุ้งจ่อม
กลับบ้านแล้ว ต้องห้ามพลาดชิมเมนูเด็ดจากกุ้งจ่อม
ที่ดัดแปลงปรุงสุกหลากหลายเมนูกันอีกด้วย



วิสาหกิจชุมชน
ชมรมกุ้งจ่อม
กระยาสารทประโคนชัย
ถ.อำนวยการ อ.ประโคนชัย จ.บุรีรัมย์
โทร. 09-0374-2134

บุรีรัมย์-สุรินทร์ : วัฒนธรรมหอมอุย ตะลุยถิ่นภูเขาไฟ 63

จากใจสู่จาน ร้านแห่งความรัก

 ด้วยภูมิปัญญาการทำกุ้งจ่อมอันโดดเด่น จึงเป็นที่มาของการตามหารสชาติ และนี่คือตัวอย่างของร้านอาหารที่มีเมนูจากกุ้งจ่อมพร้อมเสิร์ฟด้วยสไตล์อันหลากหลาย

ร้านบ้านพิท : ตั้งอยู่ท่ามกลางบรรยากาศเย็นสบาย ริมอุทยานน้ำหนองระแหงชัน ซึ่งมี “**คุณพิท**” และครอบครัวช่วยกันดูแล ที่นี่มีอาหารให้เลือกหลากหลายชนิด แต่ที่ห้ามพลาดคือกุ้งจ่อมที่นำมาสร้างสรรค์เมนูต่าง ๆ ที่ถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น เช่น หลนกุ้งจ่อม ผัดกุ้งจ่อม ยำกุ้งจ่อม ซึ่งหนึ่งในเคล็ดลับความอร่อยอยู่ที่การคัดเลือกกุ้งจ่อมที่มีคุณภาพ สะอาด สดใหม่ และใช้น้ำปลาดีในการหมักที่จะให้กลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์เท่านั้น



 **บ้านพิท**
ต.ประโคนชัย อ.ประโคนชัย
จ.บุรีรัมย์ **เปิดบริการ**
ทุกวัน 11.00-23.00 น.
โทร.0-4467-0270





ร้านเชฟพลัส คาเฟ่ แอนด์ บิลโบ : จากทายาทธุรกิจอสังหาริมทรัพย์เมืองบุรีรัมย์ “เชฟพลัส” ผู้รักในการทำอาหาร แม้ชื่อเสียงจะโด่งดังจากเมนูอาหารยุโรป แต่ก็ไม่ใช่ทิ้งรากเหง้าอาหารถิ่นอันเป็นเอกลักษณ์ของพื้นที่ โดยมีเมนูเด็ด “กุ้งจ่อมผัดทรงเครื่อง” ซึ่งนำกุ้งจ่อมของดีจากประโคนชัย มาผัดกับหมูสับและสมุนไพรจนหอม เสิร์ฟพร้อมผักสดปลอดสารเคมี กินกับข้าวสวยร้อน ๆ และยังมีเมนูท้องถิ่นที่เด็ดไม่แพ้กัน อย่างเช่น ซีโครงหมูย่างสมุนไพรเสิร์ฟบนเตียงไม้มะขาม คอหมูย่างน้ำจิ้มแจ่วเสิร์ฟบนแผ่นหินลาวาเก็บความร้อน เป็นต้น



Tips & Tricks

ห้ามพลาดแวะร้านเด็ดเจ้าดัง ไม่ว่าจะ “ร้านลูกชิ้นยืนกิน” บริเวณหอนาฬิกา “ร้านไก่ย่างสีดา” และ “ร้านซุ้มนพ ปาท่องโก๋ บุรีรัมย์”




เชฟพลัส คาเฟ่
แอนด์ บิลโบ

ต.ในเมือง อ.เมืองบุรีรัมย์
จ.บุรีรัมย์ เปิดบริการ
ทุกวัน 10.00-21.00 น.
โทร. 09-5604-1487

บุรีรัมย์-สุรินทร์ : วัฒนธรรมหอมฉุย ตะลุยกินภูเขาไฟ 65

เมืองหรรษาพาเพลิน

 บุรีรัมย์ได้ชื่อว่าเป็นเมืองแสนรื่นรมย์ จึงมีจุดให้ชมชมนั่งกันอยู่หลายแห่ง โดยเฉพาะดินแดนแห่งภูเขาไฟในอดีตอย่าง “วนอุทยานเขากระโดง” สถานที่ประดิษฐานรอยพระพุทธรูปจำลอง และ “พระสุภัทรบพิตร” พระพุทธรูปองค์ใหญ่ คู่เมืองบุรีรัมย์ นับเป็นจุดชมวิวเมืองบุรีรัมย์ในมุมสูงที่สวยงามแห่งหนึ่ง และอีกจุดที่น่าตื่นตาตื่นใจคือ “สะพานแขวนลาวาข้ามปากปล่องภูเขาไฟ” ที่มีสภาพสมบูรณ์ ท่ามกลางบรรยากาศป่าไม้กลางเมืองบุรีรัมย์ จุดเช็คอินห้ามพลาดแห่งหนึ่งของบุรีรัมย์

อีกหนึ่งช่วงเวลาของการเพลินตาเพลินใจกับ อุทยานดอกไม้ “เพ ลา เพลิน” อาณาจักรแห่งดอกไม้เมืองหนาวที่ใหญ่ที่สุดในภาคอีสาน ที่มีให้ชมกันอย่างจุใจตลอดทั้งปี พร้อมทั้งพักผ่อนหย่อนใจได้แรงบันดาลใจจากดอกไม้มานานาพันธุ์ และทุกวันเสาร์-อาทิตย์ พบกับตลาดน้ำ ที่รวบรวมของกินของใช้จากชุมชนและกิจกรรมแห่งความสุข มาให้เพลิดเพลินกันอย่างเต็มที่



อุทยานดอกไม้
เพ ลา เพลิน

ต.คูเมือง อ.คูเมือง จ.บุรีรัมย์
โทร. 0-4463-4736-8,
08-7798-1039
(ค่าเข้าชม ผู้ใหญ่ 150 บาท
เด็ก 80 บาท, อาหารคอร่า
พิเศษ กรุณาติดต่อล่วงหน้า)



“เพ ลา ภิรมย์” อีกช่วงเวลาอันแสนรื่นรมย์ในเพ ลา เพลิน ร้านอาหารซึ่งใช้วัตถุดิบที่ปลูกเอง และรับจากท้องถิ่นนำมาสร้างสรรค์เป็นเมนูอันหลากหลาย โดยมีคอร์สพิเศษสไตล์อีสานฟิวชั่น สำหรับผู้ที่อยากลิ้มลองความแปลกใหม่ เช่น ไขโรลกุ้งจ่อม กุ้งจ่อมเสวยอุ้ไก่บ้าน และขาหมูเพลาเพลิน ที่กวันตีความอร่อยด้วยแฮมปีประกวดขาหมูบุรีรัมย์ 2 ปีซ้อน กินคู่กับซอสสูตรพิเศษ และตบท้ายด้วยไอศกรีมโฮมเมดจากผลไม้ตามฤดูกาล

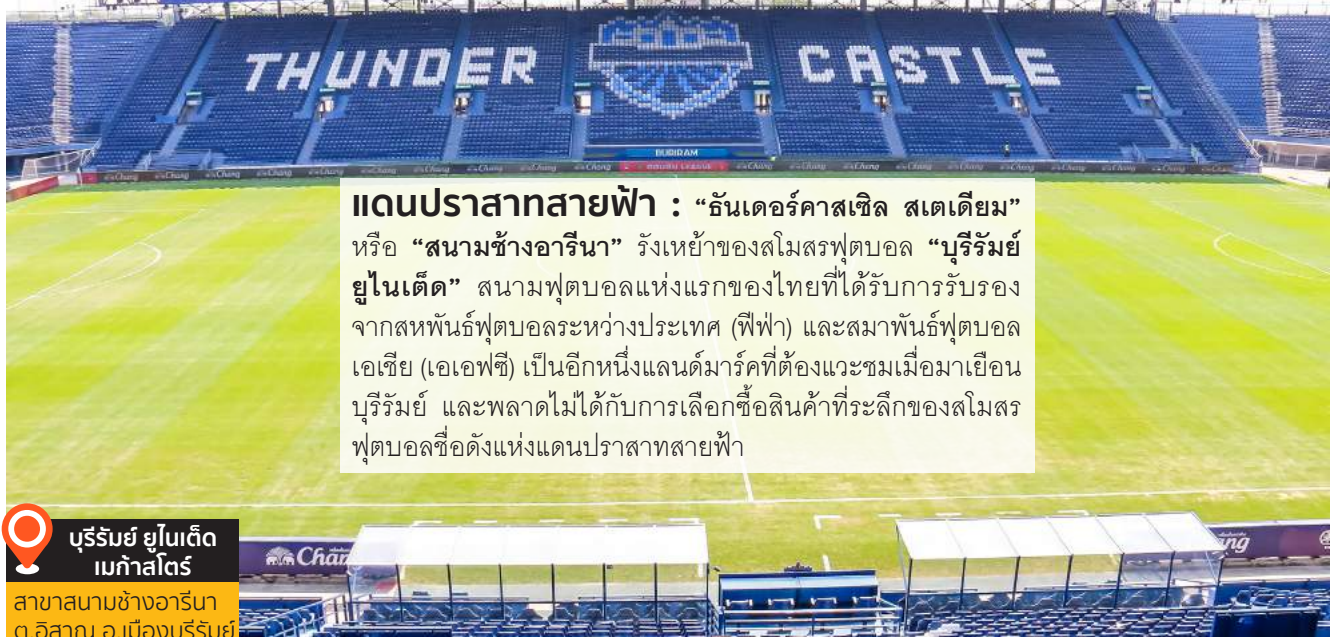


พิพิธภัณฑ์พื้นบ้านหนองบัวโคก : ความสุข ความทรงจำของ “อาจารย์ทำนุวรรณไชย” มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ที่สะท้อนกลิ่นอายใบแบบฉบับชาวอีสานบ้านทุ่งในอดีต ผ่านการจัดแสดง พร้อมเป็นแหล่งเรียนรู้กระบวนการผลิตงานเครื่องปั้นดินเผา โดยมีร้านกาแฟ “ดินดิบคาเฟ่” ให้นั่งจิบในบรรยากาศย้อนยุค อีกด้วย

 พิพิธภัณฑ์พื้นบ้านหนองบัวโคก

ต.หนองบัวโคก
อ.ลำปลายมาศ จ.บุรีรัมย์
เปิดบริการทุกวัน
08.00-18.00 น.
โทร. 08-5774-8773

Tips & Tricks
แวะจับชาและช้อปปิ้งได้ที่
“Joy Shopping Place”
อย่าลืมแวะ “ตลาดเขากวาง”
ชม ชิม ช้อป อาหารท้องถิ่น
และเลือกซื้อสินค้าพื้นเมือง
ที่เปิดให้บริการ ทุกเย็นวันศุกร์-อาทิตย์



แดนปราสาทสายฟ้า : “ธันเดอร์คาสเซิล สเตเดียม”
 หรือ “สนามช้างอารีนา” รังเหย้าของสโมสรฟุตบอล “บุรีรัมย์
 ยูไนเต็ด” สนามฟุตบอลแห่งแรกของไทยที่ได้รับการรับรอง
 จากสหพันธ์ฟุตบอลระหว่างประเทศ (ฟีฟ่า) และสมาพันธ์ฟุตบอล
 เอเชีย (เอเอฟซี) เป็นอีกหนึ่งแลนด์มาร์คที่ต้องแวะชมเมื่อมาเยือน
 บุรีรัมย์ และพลาดไม่ได้กับการเลือกซื้อสินค้าที่ระลึกของสโมสร
 ฟุตบอลชื่อดังแห่งแดนปราสาทสายฟ้า

 **บุรีรัมย์ ยูไนเต็ด
เมก้าโลร์**
 สาขานามช้างอารีนา
 ต.อิสาน อ.เมืองบุรีรัมย์
 จ.บุรีรัมย์
เปิดบริการทุกวัน
 09.00-19.00 น.
 โทร. 08-5097-0097



The Tower Cafe & Hangout :
 ร้านกาแฟดีไซน์เท่ สไตล์ลอฟท์ในอาณาจักร
 ของโชว์รูม Honda BigWing Buriram
 ซึ่งมีทั้งอาหาร ขนมหวานและเครื่องดื่ม
 ให้บริการในบรรยากาศสบายๆ โดยมีไฮไลท์
 จากมุมสูงบนหอคอย ที่จะเพิ่มดีกรีความชิล
 ตั้งแต่เย็นย่ำจนค่ำคืน

 **The Tower Cafe & Hangout**
 ต.อิสาน อ.เมืองบุรีรัมย์ จ.บุรีรัมย์
เปิดบริการทุกวัน 07.00-22.00 น.
 โทร.0-4466-6305

สุดยอดข้าว “หอม ยาว ชาว นุ่ม”

“สุรินทร์” เป็นอีกดินแดนที่เคยมีภูเขาไฟ ปัจจุบันอยู่ที่ “วนอุทยานพนมสวาย” แหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติที่สวยงาม และด้วยสภาพทางธรรมชาติที่เหมาะสมแก่การทำนา สุรินทร์จึงได้ชื่อว่าเป็นหนึ่งในแหล่งปลูกข้าวหอมมะลิที่ดีที่สุดในประเทศไทย จนได้รับการกล่าวขานว่าเป็นสุดยอดข้าว “หอม ยาว ชาว นุ่ม” อีกทั้งยังเป็นจังหวัดนำร่องด้านเกษตรอินทรีย์ของไทย โดยได้รับการประกาศให้เป็นเมืองเกษตรอินทรีย์ปลอดสารเคมีและสารพิษ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2542 ปัจจุบันจึงมีแหล่งเรียนรู้ด้านเกษตรอินทรีย์ที่น่าสนใจอยู่หลายแห่ง

Tips & Tricks

- มาถึงเมืองปราสาทสายฟ้าก็ต้องแวะเติมพลังยามเช้า “ร้านกินข้าวมันไก่” ร้านเด็ดที่ครองใจนักชิมมากกว่า 20 ปี ด้วยข้าวและไก่ที่นุ่มลิ้น กินคู่กับน้ำจิ้มซีอิ๊วดำ Signature saiเด็ดที่สุดแสนจะเข้ากัน ร้านตั้งอยู่ใกล้กับ บขส. ใหม่อ.สตึก จ.บุรีรัมย์ **เปิดบริการทุกวัน** 07.00-16.00 น. โทร. 08-3100-2777
- หากเดินทางจาก จ.บุรีรัมย์ มุ่งหน้าสู่อ.สุรินทร์ แนะนำให้แวะ “ร้านบ้านน้อยหมีย้ายไทย” ต้นตำรับหมีย้ายกระสังที่หาชิมได้ยาก ร้านตั้งอยู่ที่ ต.กระสัง อ.กระสัง จ.บุรีรัมย์ **เปิดบริการทุกวัน** 08.00-16.00 น. โทร. 08-7964-0683



บุรีรัมย์

- **งานประเพณีขึ้นเขาพนมรุ้ง** จัดขึ้นในวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 5 ของทุกปี
- **มหกรรมว่าวอีสานบุรีรัมย์** จัดขึ้นในวันเสาร์-อาทิตย์แรก ในเดือนธันวาคมของทุกปี บริเวณสนามแข่งว่าว อ.ห้วยราช
- **งานประเพณีแห่เทียนพรรษา** อ.ประโคนชัย จัดขึ้นในช่วงวันเข้าพรรษาของทุกปี
- **งานประเพณีแข่งเรือยาว** อ.สตึก จัดขึ้นประมาณ ช่วงปลายปี



ชาเรย์ อภิตยา

อ่างเก็บน้ำอำปิว
ต.เทนมีย์ อ.เมืองสุรินทร์
จ.สุรินทร์
เปิดบริการทุกวัน
09.00-17.00 น.
โทร. 06-2391-5906

ชาเรย์ อภิตยา : “ชาเรย์” ในภาษาเขมรแปลว่า “นา” “นา อภิตยา” คือศูนย์การเรียนรู้การเกษตรของพระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าอภิตยาทรกิติคุณ ภายใต้การดูแลของ “โครงการเกษตรทฤษฎีใหม่” โดยนำอำนวยการพระราชดำริปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและหลักการทรงงานเรื่อง “บริการรวมที่จุดเดียว” (One Stop Service) ในพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศรมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร มาเป็นแนวทางดำเนินงาน เพื่อพัฒนาการเกษตรและพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีแก่เกษตรกรให้ก้าวล้ำนำสมัยตามความก้าวหน้าทางสังคมในยุคปัจจุบัน

นอกจากนี้ยังมี “โรงเรียนชาวนา” พร้อมฐานการเรียนรู้เรื่องข้าวอย่างครบวงจร ทั้งส่วนการจัดแสดงและการลงมือทำนา ภายในประกอบด้วยแปลงดอกไม้ แปลงผัก ที่พัก ร้านอาหาร และร้านจำหน่ายผลผลิต ท่ามกลางบรรยากาศทุ่งนาและพรรณไม้อันแสนรื่นรมย์

สอบถามข้อมูลการท่องเที่ยว

กทท. สำนักงานบุรีรัมย์ ต.อีสาน อ.เมืองบุรีรัมย์ จ.บุรีรัมย์
โทร. 0-4463-4722-3 Fax. 0-4463-4724 E-mail : tatburiram@tat.or.th
กทท. สำนักงานสุรินทร์ ต.ในเมือง อ.เมืองสุรินทร์ จ.สุรินทร์
โทร. 0-4451-4447-8 Fax. 0-4451-8530 E-mail : tatsurin@tat.or.th



Tips & Tricks
มีที่พักแบบโฮมสเตย์
กลางท้องทุ่งให้บริการ

แฮตตอม ออร์แกนิก ฟาร์ม
หมู่ 1 ต.เมืองสิงห์ อ.จอมพระ-
จ.สุรินทร์ โทร. 06-1165-
1848, 08-9474-0199



แฮตตอม ออร์แกนิก ฟาร์ม : เรียนรู้แหล่งข้าวอินทรีย์ กับหนุ่มสุรินทร์รักบ้านเกิด “สุแทน สุขจริต” ผู้สืบสานวิถีเกษตรยั่งยืนภายใต้แนวคิด “ธรรมชาติปลอดภัย ผู้บริโภคปลอดภัย” คำว่า “แฮตตอม” เป็นภาษาของชนพื้นเมืองชาว กวย หรือ กูย ในจังหวัดสุรินทร์ แปลว่า นาที่ตั้งอยู่ริมห้วย โดยสามารถเข้ามาเรียนรู้เรื่องสายพันธุ์ข้าวและคุณสมบัติของข้าวต่าง ๆ พร้อมรับประทานอาหารเที่ยงเมนูบ้าน ๆ ห่อใบตอง จากผักสวนครัวและผลไม้ชนิดต่าง ๆ ภายในสวน นำมาเป็นวัตถุดิบในการปรุงอาหารให้ทุกคนได้เอร็ดอร่อยสไตล์บ้านทุ่ง แต่เติมไปด้วยบรรยากาศอันแสนอบอุ่น เช่น น้ำพริกปลาอย่าง ลาบปลากทรายจากลำน้ำชี เป็นต้น กินกับข้าวออร์แกนิก 3 สี (ข้าวไตรจัสมิน) พันธุ์หอมมะลิโกเมนสุรินทร์ มะลินิลสุรินทร์ และผกาอำปี้ล ที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ลดการซึมเศร้า วิดตักกังวล และบำรุงผิวพรรณอีกด้วย

หอมละมุน กรุณกลืน เย็นชื่นใจ

“ตั้งถาวรฟาร์ม” แหล่งผลิตและจำหน่ายผลิตภัณฑ์ทางการเกษตรที่ได้มาตรฐาน GAP ที่มีโรงเรือนปลูกเมล่อนกว่า 10 สายพันธุ์ นอกจากนี้ยังมีแปลงแตงโม แปลงผักแบบไฮโดรโปนิคส์ และแปลงดอกไม้บานาพันธุ์ตามฤดูกาล โดยเปิดให้เข้าชมฟาร์มฟรี ไม่มีค่าใช้จ่าย และเปิดร้านอาหารให้บริการทั้งอาหาร ขนม เครื่องดื่ม จากผักผลไม้สดในฟาร์ม ภายใต้บรรยากาศอันร่มรื่น



ตั้งถาวรฟาร์ม
ต.ยะวึก อ.ขุขันธ์ จ.สุรินทร์
เปิดบริการทุกวัน 07.00-17.00 น.
(เสาร์-อาทิตย์ ปิดบริการ 18.00 น.)
โทร. 06-1029-6557

Tips & Tricks
อย่าลืมแวะซื้อกอลาแมสสด
ตราปราสาทเดียว
“ร้านกอลาแมสสดศรีบุญมี”
และของฝากขึ้นชื่ออื่นๆ
“ร้านกุนเชียง 5 ดาว”

บุรีรัมย์-สุรินทร์ :

วัฒนธรรมหอมฉุย ตะลุยกินภูเขาไฟ 3 วัน 2 คืน

DAY 1

เวิ ล่า ภิรมย์-เขาคระโดง-เซฟพลัส



06.05

ออกเดินทางจากสนามบิน มุ่งหน้าสู่ จ.บุรีรัมย์

07.50

รับประทานอาหารเช้า “**ร้านกินนี่ข้าวมันไก่**” บริเวณเทศบาลตำบลสตึก

08.40

เดินทางสู่อุทยานดอกไม้ “**เวิ ล่า เพลิน**” เยี่ยมชมความงามของไม้ดอกไม้ประดับ ช้อปสินค้าของที่ระลึกจากชุมชนที่ “**ตลาดน้ำ เวิ ล่า เพลิน**”

12.00

รับประทานอาหารกลางวัน “**ร้านเวิ ล่า ภิรมย์**” ลิ้มรสอาหารอีสานพ่วงชิ้น จากวัตถุดิบท้องถิ่น

13.30

มุ่งหน้าสู่ “**ริมนเตอร์ศาลาเขิลลเตดิยม**” เยี่ยมชม และเลือกซื้อของที่ระลึกจากสถานีรถไฟของ “**บุรีรัมย์ ยูไนเต็ด**”

15.40

ออกเดินทางสู่ “**วนอุทยานเขาคระโดง**” ชมความงามในมุมมองเดินข้ามป่าภักปล่องภูเขาไฟ ลักการะ “**พระสุภัทรมพิตร**”

17.00

มุ่งหน้าสู่ “**ร้านเซฟพลัส คาเฟ่ แอนด์ บิสเนส**” พร้อมรับประทานอาหารเย็น ซึ่งนำวัตถุดิบท้องถิ่นในจังหวัด และผักพื้นบ้านปลอดสารมาปรุงสรรคกับเมนูพิเศษ

19.00

เดินทางกลับเข้าที่พัก อ.เมืองบุรีรัมย์ และพักผ่อนตามอัธยาศัย

DAY 2

ชัยสมบูรณ-อุบลสามัคคี-บ้านพิค

08.00

รับประทานอาหารเช้า “**ร้านกวางเจา**” ย่านตลาดโพธิ์พัฒนา

09.00

ออกเดินทางมุ่งหน้าสู่ อ.โนนสุวรรณ

10.30

ชมแหล่งบ่อพุร้อนน้ำแร่ “**บ้านชัยสมบูรณ**” เรียนรู้การทำประมง ในแหล่งน้ำแร่ ทอดแห จับปลา จับกุ้งก้ามกราม และการแปรรูปเห็ด

12.00

รับประทานอาหารเที่ยง จากวัตถุดิบในชุมชน และอุดหนุนของกินของฝากจากชุมชน

13.00

มุ่งหน้าสู่ “**บ้านอุบลสามัคคี**”

เที่ยวป่าศักดิ์สิทธิ์ ชมแปลงผักปลอดสารเคมี ซึ่งปลูกบนผืนดินที่มิมีน้ำไหลผ่าน

15.00

เดินทางสู่ อ.ประโคนชัย

16.00

เยี่ยมชมกระบวนการทำ “**กึ่งจ่อม**” ของดี อ.ประโคนชัย และเลือกซื้อของฝากจากกึ่งจ่อม

16.45

ออกเดินทางไป “**ร้านบ้านพิค**” รับประทานอาหารเย็นเมนูอาหารไทย-อีสาน และเมนูจากกึ่งจ่อม

18.30

เดินทางกลับเข้าที่พัก อ.เมืองบุรีรัมย์ และพักผ่อนตามอัธยาศัย



DAY 3

ชแฮร์-แซตอม-ตั้งถาวรฟาร์ม



07.00

ออกเดินทางจากที่พัก รับประทานอาหารเช้าที่พัค

09.00

มุ่งหน้าสู่ จ.สุรินทร์ เยี่ยมชมโรงเรียนชาวนาและแปลงพืชผักสวนครัว เรียนรู้เรื่องข้าวและวิถีชีวิต ที่ “**ชแฮร์ อภิตยา**”

11.30

ออกเดินทางสู่ อ.เมืองสุรินทร์ แวะชิม-ช้อป ของกินของฝาก “**ร้านกุนเชียง 5 ดาว**”

12.20

มุ่งหน้าสู่ “**แซตอม ออร์แกนิก ฟาร์ม**” รับประทานอาหารเที่ยงเมนูบ้านๆ หอมใตอง โดยผลผลิตภายในสวน

14.00

เรียนรู้เรื่องข้าวอินทรีย์ พร้อมประโยชน์ของข้าวกับ “**คุณแทน**” ที่กลับมาอยู่บ้านเกิดเพื่อสืบสานวิถีเกษตรที่ยั่งยืน

15.00

ออกเดินทางมุ่งหน้าสู่ “**ตั้งถาวรฟาร์ม**” เยี่ยมชมแปลงเมล็ดหลากหลายพันธุ์ และแปลงผักปลอดสารพิษ พร้อมชิมอาหาร/เครื่องดื่ม และเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ของฝากที่สดใหม่จากฟาร์ม

17.00

มุ่งหน้าสู่ท่าอากาศยานบุรีรัมย์

19.10

ออกเดินทางจาก จ.บุรีรัมย์ กลับถึงกรุงเทพฯ โดยสวัสดิภาพ

บึงกาฬ : พินาสตใหม่ ใจโลริมฝั่งโขง

“บึงกาฬ” จังหวัดน้องใหม่ในภาคอีสาน เมืองเล็กๆ ท่ามกลางการพัฒนา แบบค่อยเป็นค่อยไป แต่ไม่ว่า จะมองไปทางไหน ก็สัมผัสได้ถึง พลังอันยิ่งใหญ่ของธรรมชาติ จากความอุดมสมบูรณ์ทั้งแม่น้ำลำธาร และป่าเขาลำเนาไพร หนึ่งในนั้น คือ “บึงโขงหลง” และ “หนองกุดทิง” ที่ได้รับการประกาศเป็นพื้นที่ชุ่มน้ำสำคัญของโลก

ด้วยความใหม่ สด แต่ครบทุกรสชาติ วิถีถิ่นอยู่ของชาวบึงกาฬเริ่มจากการ ผลิตวัตถุดิบใกล้ตัวที่หากินได้ไม่ยาก โดยอาศัยความอุดมสมบูรณ์ ของปลาแม่น้ำโขงเป็นตัวชูโรง ผลิตความแปลกใหม่ เพิ่มเติมความใส่ใจ ออกมาเป็นเมนูที่ชวนหลงใหล น่ารัก น่าลิ้มลอง นับเป็นเส้นทางกินที่ยาวสุดเพียง ไม่แพ้ที่ไหน จนต้องยกให้ เป็นเมืองรองน้องใหม่สุดใจโล





บึงกาฬ : ฟินสาตไหนด โตโรรมฟงโงง 75

สายน้ำโขง เชื่อมโยงสายสัมพันธ์



ด้วยความยาวของแม่น้ำโขงตลอดสายที่ทอดตัวไหลผ่าน 6 ประเทศ และไหลผ่านมากถึง 4 อำเภอ ของบึงกาฬ จุดที่ลึกที่สุดในแม่น้ำโขง หรือ “สะดือแม่น้ำโขง” ที่มีความลึกมากถึง 200 เมตร อยู่บริเวณแก่งอาซง (วัดอาซงศีลาวาส) เป็นกระแสนวนที่มีขนาดเล็กใหญ่บ้างตามความเชี่ยว ของสายน้ำในแต่ละวัน ภายในอุโบสถหินอ่อนเป็นที่ประดิษฐานพระพุทธรูปความนันทศาสตร์ที่ชาวบึงกาฬให้ความเคารพนับถือ

แม่น้ำโขงเชื่อมโยงชีวิตความเป็นอยู่ของชาวไทย-ลาวมาอย่างยาวนาน ชาวบ้านสองชายฝั่งโขง อยู่กินอาศัยเป็นเหมือนดังครอบครัวเดียวกัน โดยเมื่อ 300 กว่าปีก่อน เชื้อพระวงศ์จากลาวได้อพยพหนีภัยกลางเมืองจากนครเวียงจันทน์เข้ามาพำนักในพื้นที่แห่งนี้ โดยในสมัยนั้นได้สร้าง “หอคำ” เป็นที่ประทับ จึงเป็นที่มาของชื่อ “บ้านหอคำ” ซึ่งชาวบ้านส่วนใหญ่สืบเชื้อสายมาจากฝั่งลาว สร้างบ้านเรือนเรียงรายเป็นแนวยาวเลาะเลียบบแม่น้ำโขง ดำเนินชีวิตในวิถีที่เรียบง่าย ภายใต้ความเลื่อมใสที่มีต่อพุทธศาสนาและความเชื่อความศรัทธาที่มีต่อองค์พญานาค



 **ชุมชนบ้านหอคำ**
 ม.1 ต.หอคำ อ.เมือง
 บึงกาฬ จ.บึงกาฬ
 โทร. 08-5007-2460
 (มีโอมสแควร์ให้บริการ)

เพราะมีสายน้ำใหญ่หล่อเลี้ยงชีวิตและความเป็นอยู่ ชาวหอคำจึงมีอาหารการกินที่อุดมสมบูรณ์ โดยเฉพาะปลาจากแม่น้ำโขง ก่อเกิดภูมิปัญญาในการถนอมอาหารอันเป็นเอกลักษณ์ เช่น การนำ **“ปลาปอก”** เป็นปลาที่อยู่ในบึง หนองน้ำทั่วไป มีลักษณะคล้ายปลาตะเพียนมาทำปลาร้า ด้วยการหมักเกลือและใช้รำข้าวอ่อนแทนข้าวคั่ว ทำให้ปลาร้าที่ได้สีออกแดงสดและเนื้อนุ่ม บวกกับไอเดีย **“แม่ประเนียร ทีหอคำ”** ในการครีเอทเมนู **“ปลาร้าราดพริก”** รสเผ็ดเค็มกำลังดี จิ้มกินกับข้าวเหนียวร้อนๆ หรือคลุกกับข้าวสวย แล้วกินคู่กับผักพื้นบ้านตามฤดูกาลก็ช่วยชูรสความแซบให้กับปลาร้าได้ดี



“ภูของเขาวิวของเรา” บ้านหอคำ ชุมชนริมโขงฝั่งไทยที่มีวิวสายน้ำและขุนเขาฝั่งลาวเป็นฉากเบื้องหน้า ทำให้บ้านหอคำเป็นจุดชมวิวที่สวยงามและอากาศเย็นตลอดทั้งปี โดยในช่วงหน้าแล้งชาวบ้านยังอาศัยพื้นดินริมโขงเพื่อทำการเกษตร เพาะปลูกพืชผักปลอดสารเคมี และได้มีการรวมตัวของกลุ่มแม่บ้านเพื่อแปรรูป **“ลูกหยียักษ์”** ซึ่งเป็นพันธุ์ที่มาจากทางฝั่งลาวที่มีขนาดใหญ่กว่าลูกหยีทั่วไป เป็นของกินของฝากหลากหลายชนิดที่ไม่ควรพลาด ไม่ว่าจะป็นน้ำลูกหยี ลูกหยีกวน ลูกหยีผลสด



สุขในสิ่งที่สืบทอด ต่อยอดในสิ่งที่ทำ



ไม่ไกลจากบ้านหอคำ คือที่ตั้งของ “บ้านสะจ้อ” ชายฝั่งแม่น้ำโขงบริเวณเหนือสุดแดนอีสาน ท่ามกลางอ้อมกอดแห่งขุนเขา มีแหล่งบ่อโคลนดินเหนียวตามธรรมชาติที่ชาวบ้านเรียกว่า “ทางเทียวสัตว์” आयुณับพันปี และเป็นจุดที่เกิดบั้งไฟพญานาค จึงเป็นที่มาของนาดีหมักโคลน และก่อเกิดแบรนด์ “ผ้าขาวม้าดารานาคี” ความสำเร็จจากการกระทุ้งเสียงก๊ากที่หลับไหลในชุมชนให้กลับมามีชีวิตอีกครั้ง

ปัญหาความแข็งแกร่งต่างจากการใช้สารเคมีย้อมผ้าและลวดลายสีเหลี่ยมจัตุรัสดั้งเดิม ทำให้ผ้าขาวม้าไม่เป็นที่ต้องการของตลาด “คุณสมพร-ดารา-สุพัตรา ครอบครัวแสงกอมมี” ทายาทรุ่นที่ 2 และ 3 ผู้มองหาเอกลักษณ์เพื่อสร้างความแตกต่างและยกระดับให้กับผ้าขาวม้าบ้านสะจ้อ ด้วยการสืบทอดภูมิปัญญาดั้งเดิมของผู้เฒ่าผู้แก่ด้วยการย้อมผ้าด้วยสีธรรมชาติที่เป็นอัตลักษณ์ (ผลไม้พื้นปี-หมากคือเขียว นารีสีสวย-ชมพูป่า รวยได้ รวยดี-ต้นคูณ) ทำให้ได้สีส้มสวยงาม ติดทน และหมักโคลนนาคีที่มีคุณสมบัติ ช่วยให้ผ้านุ่ม ลื่น เงางาม มีน้ำหนัก สะท้อนวิถีชีวิตของชาวอีสานผ่านการสร้างสรรค์ลวดลายใหม่ที่มีเอกลักษณ์มากถึง 12 ลาย ต่อยอดออกแบบและพัฒนาแปรรูปผ้าเป็นสินค้ามากมายให้เลือกซื้อติดไม้ติดมือ เช่น ชุดเดรส หมวก กระเป๋า ฯลฯ โดยเปิดให้ศึกษาดูงาน การสาธิตแบบครบวงจร และทำกิจกรรมเวิร์คช็อปพวงกุญแจอีกด้วย



กลุ่มทอผ้าพื้นเมืองบ้านสะจ้อ
(ผ้าขาวม้าดารานาคี)

ถ.หอคำ อ.เมืองบึงกาฬ จ.บึงกาฬ
โทร.09-1061-2024,
09-5664-7134,08-4408-2865

ชมบงกช ชิมบัว @หนองเล็ง

แม้ว่า อ.พรเจริญ จะไม่มีพื้นที่ติดแม่น้ำโขง แต่ก็มี “หนองเล็ง” หนองน้ำขนาดใหญ่ราว 3,000 ไร่ ซึ่งเป็นแหล่งอาศัยของเหล่าสัตว์น้ำ และปลาน้ำจืดจำนวนมาก ปัจจุบันเปิดเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ คอยต้อนรับนักท่องเที่ยวให้เข้ามาล่องแพคลายร้อน ชมความงามของ ดอกบัว สัมผัสสายน้ำธรรมชาติในบึงกว้าง พร้อมเสิร์ฟความอร่อยบนแพ ด้วยอาหารจากวัตถุดิบท้องถิ่นที่หาได้ในพื้นที่ โดยเฉพาะเมนูเด็ดจากบัว เช่น แกงกะทิสายบัว รสชาติไทยแท้ ส้มตำสายบัว สุนัข ชาเกสรดอกบัว และเมนูปลาน้ำจืดนานาชนิด เช่น ต้มส้มปลาช่อน เมี่ยงปลาทับทิมเผา เป็นต้น


อิมพุงสบายท้องกันแล้วก็ไปเดินย่อยกันบริเวณ “สะพานโนนสาวเอ้” สะพานไม้ไผ่ที่ทอดยาวลงไปในบึงอันมีความอุดมสมบูรณ์ของระบบนิเวศ ชมบึงบัวซึ่งจะบานสะพรั่งในช่วงปลายปี พรรณไม้และนกนานาชนิด โดยมีตลาดจำหน่ายสินค้าโอท็อป ให้เลือกซื้อหาทุกวันเสาร์-อาทิตย์





วัดฤดีนชุมชน
มะม่วงอกร่องวิเศษ

นาคีสรรค์สร้าง ชุบชีวิตและวิถีชุมชน

 ความเชื่อความศรัทธาที่มีต่อพญานาค หรือนาคี เป็นเรื่องที่อยู่คู่กับคนไทยมาอย่างยาวนาน เช่นเดียวกับบ้านซึ้งเหล็กใหญ่ บ้านเกิด “ชาว-สุทธิพงษ์ สุริยะ” ผู้ดลใจลึกลับชื่อดังของเมืองไทย ที่นำแนวคิดศิลปะเข้ามาผสมผสานกับวัฒนธรรม และวิถีชีวิตดั้งเดิม พลิกฟื้นชุมชนให้กลับมามีชีวิตอีกครั้ง ด้วยการปรับแต่งบ้านเรือนไทยอีสานที่อยู่อาศัยมาตั้งแต่เด็กเป็น “พิพิธภัณฑ์ชุมชนมีชีวิต” นำเสนอเรื่องราวชีวิตจริงผ่านข้าวของเครื่องใช้ในบ้าน ผสานศรัทธาความเชื่อเรื่องพญานาคกับอาชีพ เกษตรกรรมและความชอบของแต่ละครอบครัว ผ่านภาพเขียนสีพญานาคที่กระจายตัวอยู่ทั่วทั้งหมู่บ้าน จนกลายเป็นหมู่บ้านท่องเที่ยวสตรีทอาร์ตมากเสน่ห์ ที่มีลักษณะโดดเด่น ใครเห็นก็อดมอญิ้มและต้องขอแวะถ่ายรูปด้วยไม่ได้

เดินเล่นปั่นจักรยานจนถึงท้องเริ่มร้อง ก็ถึงเวลาสำหรับอาหารท้องถิ่นอีสานที่เกิดจากความสามัคคีของคนในชุมชนที่ช่วยกันลงมือทำเพื่อต้อนรับนักท่องเที่ยว โดยนำวัตถุดิบทั้งพืชผักสมุนไพรตามฤดูกาล หรือจากแหล่งน้ำในพื้นที่มาปรุงเป็นเมนูแสนเรียบง่าย แต่แฝงไปด้วยความอร่อยอย่าง แจ่มมะเขือเทศ ลาบปลาบึก ปลาต้มทอด ฯลฯ นอกจากนี้ ยังมีกิจกรรมให้เราได้ลงมือทำ เปาะเปี๊ยะสดชุมชน ซึ่งมีส่วนผสมจากพืชผักที่มีฤทธิ์ร้อนเย็นทานคู่กัน เช่น ผักแขยง ผักกาดหิน ใบส้มมง (ใบชะมวง) ผักแพว ผักชีลาว ต้นหอมเป (ผักชีฝรั่ง) ต้นหอมและใบโหระพา หรือกิจกรรมทำขนมหมากเบ็งและดอกขำ ก็สร้างประสบการณ์อันแสนประทับใจได้ไม่รู้ลืม



พิพิธภัณฑ์ชุมชนบึงชีวัด

บ้านชีเหล็กใหญ่
ต.หนองพันทา
อ.โซ่พิสัย จ.บึงกาฬ
เปิดบริการทุกวัน
09.00-17.00 น.
โทร. 08-6229-7626
(กิจกรรมเวิร์คช็อป
และสำหรับอาหารท้องถิ่น
กรุณาติดต่อล่วงหน้า)




Tips & Tricks

เลือกซื้ออาหารดิบข้าวเหนียวจากต้นคล้า ที่มีคุณสมบัติช่วยเก็บความร้อนได้ดีและเมื่อถูกความร้อน จะไม่เป็นเชื้อราดำ โดยมีให้เลือกทั้งแบบดั้งเดิม และ Redesign ใหม่ให้ทันสมัย นำใช้ รวมถึงผลิตภัณฑ์อื่นของชุมชน เช่น ปลาرائبอง ยากมืองตะไคร้หอม ลูกประคบสมุนไพร โดยจะมีตลาดชุมชนพอเพียงเปิดให้เยี่ยมชมทุกวันเสาร์





จากใจสู่จาน ร้านแห่งความรัก

 วิถีของคนบึงกาฬยังคงผูกพันกับสายน้ำและธรรมชาติอย่างเหนียวแน่น โดยเฉพาะเรื่องอาหารการกินที่สอดแทรกความโดดเด่นของวัตถุดิบในพื้นที่ไว้กับสูตรลับความอร่อย

ยืนยั้ง ยั้งยืน : เพราะเชื่อว่าอาหารคือการถ่ายทอดความรัก เสมือนความรักที่ “แป๋ว-ศศิวิมล บุญแท้” ได้รับจากคุณย่าและคุณแม่ เธอจึงอยากส่งต่อ “ความสุขจากการกิน” และช่วยเหลือคนในชุมชนให้มีความเป็นอยู่ที่ยั่งยืนขึ้น ผ่านร้าน “ยืนยั้ง ยั้งยืน” ท่ามกลางบ้านสวนในชุมชนอันเงียบสงบของ อ.พรเจริญ กับสูตรลับความอร่อยในการใช้ความจริงใจและพิถีพิถัน ในการคัดสรรวัตถุดิบที่มีคุณภาพ ทั้งที่ปลูกเองและรับซื้อจากคนในชุมชน ปรุงด้วยความรักและความใส่ใจที่ได้รับมาจากคนในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นเมนูปลาทอดสมุนไพร ไก่หนึ่งใบมะขาม แกงหน่อไม้หวาน ฯลฯ และเมนูของหวานที่หมุนเวียนไปในแต่ละสัปดาห์ นอกจากนี้ฝีมือในการทำกับข้าวแล้ว คุณย่าและแม่ยังเชี่ยวชาญในการทำขนมและร้อยมาลัย ใครอยากได้วิชาก็ติดต่อล่วงหน้าเพื่อขอเข้าไปเรียนรู้ทำกิจกรรมกันได้ ก่อนกลับอย่าลืมอุดหนุนผ้าทอ และของที่ระลึกที่ทางร้านรับซื้อมาจากชาวบ้านเพื่อเป็นช่องทางกระจายสินค้าอีกทางหนึ่งด้วย



 **ยืนยั้ง ยั้งยืน**
ชอยช่างที่ว่าการ อ.พรเจริญ
จ.บึงกาฬ เปิดบริการทุกวัน
10.00-18.00 น.
โทร. 08-6222-7672

ห้องอาหารเดอะวัน : ห้องอาหารที่ตั้งอยู่ในโรงแรมเดอะวัน พร้อมยินดีต้อนรับเหล่านักชิมทุกท่านด้วยความมุ่งมั่นในการใช้วัตถุดิบคุณภาพที่รับผิดชอบต่อสังคม ผลไม้ปลอดสารพิษจากชาวบ้านในพื้นที่ โดยเฉพาะจากแปลงเกษตรริมฝั่งโขงที่ปลูกกันมากในช่วงหน้าแล้ง นำมารังสรรค์เมนูพื้นบ้านให้ดูดีมีระดับ เป็นอาหารอีสานพิวชั้นหน้าตาทันสมัย เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับอาหารมือนั้น เช่น ปอเปี๊ยะลาบหมูทอด ส้มตำต้นอ่อนทานตะวัน ต้มแซ่บซี่โครงหมูมะพร้าวอ่อน ปลาไนลึ่งแจ่ว ฯลฯ ซึ่งไม่ได้มีดีแค่หน้าตา แต่ยังเปี่ยมด้วยคุณค่าของวัตถุดิบอันเป็นประโยชน์ พร้อมส่งต่อความสุขสู่ชุมชนอีกด้วย



ห้องอาหารเดอะวัน

ถ.บึงกาฬ-นครพนม อ.เมืองบึงกาฬ จ.บึงกาฬ **เปิดบริการทุกวัน** 06.00-23.00 น. โทร.0-4249-2234



ร้านรูส์ดี : ร้าน Café & Studio น่ารัก บรรยากาศดี เหมาะสำหรับวันสบายๆ ที่ต้องการพักผ่อน ใกล้วงเวียนหอนาฬิกาในตัวเมืองบึงกาฬ ตกแต่งสไตล์เรโทร พร้อมมุมถ่ายรูปเก๋ๆ เสิร์ฟชา-กาแฟและเครื่องดื่มสายพันธุ์ผสม เมนูแนะนำของร้าน ได้แก่ Double Mocha, Americano ไบเตย, Whitechoc Machiato, Choco Durian เพิ่มความอร่อยด้วยการกินคู่กับขนมโฮมเมดสดใหม่ ทั้งคูกี้เนยสด คูกี้ช็อคโกแลต และบราวน์



รูส์ดี

ถ.บึงกาฬ-พังโคน อ.เมืองบึงกาฬ จ.บึงกาฬ **เปิดบริการทุกวัน** จันทร์-ศุกร์ 08.00-18.00 น. เสาร์-อาทิตย์ 10.00-18.00 น. โทร. 0-82704-1943



บึงกาฬ : พลุสดใหม่ ใจโลริมฝั่งโขง 83

Tips & Tricks

ภูทอกเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม
ของเหล่าพระสงฆ์ จำเป็นต้อง
แต่งกายสุภาพและสำรวม
กิริยาให้อยู่ในความสงบตลอด
การมาเยือนสถานที่แห่งนี้

ท่องเที่ยวแห่งมนต์ขลัง ตึ่มดำพลังธรรมชาติ



“ภูทอก” ในภาษาอีสานหมายถึง ภูเขาที่โดดเดี่ยว ในอดีตเป็นป่าทึบและมีสัตว์ป่ามากมาย จากนั้น “พระอาจารย์จวน กุลเชฏโฐ” ได้เริ่มพัฒนาภูทอกน้อยและจัดตั้งเป็นสถานปฏิบัติธรรมเนื่องจากเจียบสงบ “วัดภูทอก (วัดเจติยาศีริวิหาร)” ตั้งอยู่บนภูเขาหินทราย ด้วยแรงแห่งศรัทธาของชาวบ้านและพระเถร จึงได้ร่วมกันสร้างสะพานไม้เพื่อเวียนรอบสถานที่ศักดิ์สิทธิ์แห่งนี้ ใช้เวลาสร้างนานถึง 5 ปี จึงเปรียบเสมือนเส้นทางธรรมที่น้อมนำให้หลุดพ้นด้วยความเพียรพยายามและมุ่งมั่น

การเดินทางขึ้นภูทอกไปจนถึงชั้น 7 จึงเป็นเหมือนบทพิสูจน์ความเข้มแข็งทั้งร่างกายและจิตใจ รวมถึงพลังศรัทธาของผู้มาเยือนที่มีต่อพระพุทธศาสนาอีกด้วย โดยตลอดทางสามารถชมความงดงามของวิมมุมสูงบนเส้นทางวัดใจเจียบผา และสัมผัสมนต์ขลังที่เชื่อกันว่าเป็น “ปากทางเข้าสู่เมืองพญานาค” ได้หลังพระปางนาคปรกบริเวณชั้น 6 อีกด้วย

สอบถามข้อมูลการท่องเที่ยว

ททท. สำนักงานอุดรธานี (พื้นที่รับผิดชอบ: อุดรธานี หนองคาย บึงกาฬ)
ถ.มุขมนตรี ต.หมากแข้ง อ.เมืองอุดรธานี จ.อุดรธานี
โทร. 0-4232-5407 Fax. 0-4232-5408 E-mail : tatudon@tat.or.th

FESTIVALS

บึงกาฬ

- **งานบุญข้าวจี่** ณ วัดโพธาราม ต.บึงกาฬ อ.เมืองบึงกาฬ
- **งานบุญพระเวด** จัดขึ้นในช่วงเดือน มีนาคมของทุกปี ณ วัดเทพนิมิต ต.พรเจริญ อ.พรเจริญ
- **งานสมโภชและสงวน้ำ หลวงพ่อพระใหญ่** จัดขึ้น ในช่วงหลังเทศกาลสงกรานต์ ในเดือน เมษายนของทุกปี ณ วัดโพธาราม ต.บึงกาฬ อ.เมืองบึงกาฬ
- **ประเพณีแข่งเรือยาว** จัดขึ้นในช่วงเดือน กันยายน ของทุกปี บริเวณริมแม่น้ำโขง อ.เมืองบึงกาฬ



วัดภูอก (วัดเจติยาศีรีวิหาร)

บ้านคำแคนพัฒนา
ต.นาสะแบง อ.ศรีวิไล
จ.บึงกาฬ
เปิดบริการทุกวัน
08.00-18.00 น.

อีกหนึ่งความยิ่งใหญ่ที่เกิดจากพลังธรรมชาติคือ “ภูสิงห์” จากการเปลี่ยนแปลงทางธรณีวิทยาของเปลือกโลกทำให้เกิดหน้าผา ถ้ำ ลานหิน และกลุ่มหินรูปร่างต่างๆ กระจายอยู่โดยทั่วไปในเขตพื้นที่ป่าสงวนแห่งชาติป่าดงดิบกะลา ป่าภูสิงห์และป่าดงสีชมพู ด้วยลักษณะพิเศษของ “หินสามวาฬ” หินทรายขนาดยักษ์ที่วางตัวเรียงกัน 3 ก้อน อายุกว่า 75 ล้านปี เมื่อมองจากมุมสูง จะมีรูปร่างคล้ายปลาวาฬ พ่อ แม่ ลูก ท่ามกลางผืนป่าอันกว้างไกล นี่คือนจุดเริ่มต้นเช้าวันใหม่เพื่อรับพลังจากธรรมชาติ นอกจากนี้ยังมีจุดชมวิวอื่น ให้เราได้ดื่มด่ำกับธรรมชาติอีกมากมาย เช่น ลานธรรมภูสิงห์ ลักษณะคล้ายสิงโตหมอบซึ่งเป็นที่มาของชื่อภูสิงห์ ... ถ้าฤกษ์ จุดชมพระอาทิตย์ ขึ้นยามเช้าอีกแห่งที่เคยมีฤกษ์มานั่งบำเพ็ญเพียร ... ล้างร้อยป่อ ผาหินที่เกิดจากการเซาะกร่อนของลมและฝน ทำให้เกิดหลุมขนาดใหญ่เล็กจำนวนมาก ซึ่งสร้างความประหลาดใจให้กับผู้พบเห็น โดยยังเป็นจุดชมพระอาทิตย์ตกดินที่สวยงามอีกด้วย



Tips & Tricks

การเดินทางไปยังจุดชมวิวดังกล่าวของภูสิงห์ ต้องใช้บริการรถขับเคลื่อนสี่ล้อที่ให้บริการ โดยชาวบ้านในชุมชนเท่านั้น ไม่สามารถนำรถขึ้นไปเองได้

บุญข้าวจี๋ สืบสานความดีงาม

งานประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่น “บุญข้าวจี๋” จัดขึ้นที่วัดโพธาราม ในวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 3 (วันมาฆบูชา) ของทุกปี หรือเรียกว่า “งานบุญเดือนสาม” ประเพณีที่สืบสานความดีงาม ผูกโยงความสัมพันธ์พุทธศาสนิกชนทั้งชาวบ้านและชาว สปป. ลาว ให้พร้อมใจกันมาร่วมทำบุญตักบาตรข้าวจี๋ ซึ่งเป็นตัวแทนความดีของคนในทุกฐานะและให้ทุกคนได้รู้จักคุณค่าของข้าว โดยเชื่อว่าเป็นการทำบุญเพื่อเสริมสิริมงคลก่อนจะเข้าสู่ฤดูกาลทำนา นอกจากนี้ ยังมีกรถวายปราสาทผึ้งแด่องค์หลวงพ่อบพระใหญ่ ศูนย์รวมจิตใจชาวบึงกาฬซึ่งเชื่อว่ามีพระพุทธรูปองค์ให้ความเจริญรุ่งเรือง การงานเจริญก้าวหน้า แคล้วคลาดปลอดภัย ทั้งนี้ ก่อนวันงานจะมีการประกวดออกแบบเมนูจากข้าวจี๋ด้วยบรรยากาศที่เต็มไปด้วยความสุขและสนุกสนาน



ยามเช้าของชาวบึงกาฬ

ชาวอีสานเหนือรวมถึงชาวบึงกาฬต่างรับวัฒนธรรมการกินมาจากเวียดนาม โดยเฉพาะเมนูอาหารเช้าอย่าง “ข้าวเป็ยก” หรือ “ก๋วยจั๊บญวน” ซึ่งหากินได้ไม่ยากนัก “มุกดากร อ่อนสูงเนิน” เล่าว่าเคล็ดลับความอร่อยของข้าวเป็ยก “บ้านข้าวเป็ยก (บ้านต้น)” อยู่ที่ความเหนียวนุ่มของเส้นที่กำลังดี ราดน้ำซุประดูกลมู้อร้อน ๆ โรยหน้าด้วยหมูยอและหอมเจียว กินแล้วอร่อยคล่องคอในยามเช้า โดยยังมีแกงเส้น ไช้กระทะ โจ๊ก ขนมนึ่ง ซากาแฟ กินคู่กันก็เข้ากันได้ดี ร้านนี้จึงเป็นที่นิยมของลูกค้าทั้งในพื้นที่และนอกพื้นที่

 **บ้านข้าวเป็ยก (บ้านต้น)**
ถ.วิศิษฐ์ อ.เมืองบึงกาฬ จ.บึงกาฬ
เปิดบริการทุกวัน
06.00-12.00 น.
โทร.09-0969-9818



บึงกาฬ : พุสสาทไทย ไทโรสฝั่งโขง 87

บึงกาฬ :

พินสวดใหม่ ไฉไลริมฝั่งโขง 3 วัน 2 คืน

DAY 1

พิพิธภัณฑ์ชุมชนมีชีวิต- ถ้ำศรีเรณู- ยี่นยัง ยี่นยี่น

06.00

ออกเดินทางจากสนามบิน มุ่งหน้าสู่ จ.อุดรธานี

07.30

รับประทานอาหารเช้า ข้าวเป็ญกุดธ “ร้านแสนรัก”

08.30

มุ่งหน้าสู่ อ.ปากคาด จ.บึงกาฬ

10.30

เยี่ยมชม “วัดสว่างอารมณ์ (วัดถ้ำศรีเรณู)” สักการะพระพุทธรูปและรอยพระพุทธรูปมาก ใบพระอุโบสถทรงระฆังคว่ำ “ชมหอระฆังโองมังกร” และ “ถ้ำศรีเรณู”

11.30

ปั่นจักรยานชมวิถีชีวิตที่ “พิพิธภัณฑ์ชุมชนมีชีวิต”

แวะถ่ายรูปลดธริอาร์ก “พญานาค กราฟิติ” และเที่ยวชม

เลือกซื้อ ผลิตภัณฑ์ท้องถิ่น “ตลาดชุมชนพอเพียง”

12.00

ร่วมกิจกรรมทำขนมหมากเบ็ง ดอกข่า และทดลองทำอาหาร

พร้อมรับประทานอาหารเที่ยง เมนูปลาแม่น้ำโขง ผักปลอด

สารพิษที่ปลูกเอง อาหารแปรรูปจากฝีมือชาวบ้านในชุมชน

15.00

มุ่งหน้าสู่ อ.พรเจริญ แวะชมเครื่องดื่มยี่นยี่นที่ “ร้านยี่นยี่น

ยี่นยี่น” ร่วมกิจกรรมร้อยมาลัย และทดลองทำอาหารกับ

คุณย่า/คุณแม่ พร้อมช้อปปิ้งผักและของที่ระลึกชุมชน

17.00

รับประทานอาหารเย็น เมนูจากวัตถุดิบท้องถิ่นปลอดสาร

เคมี ที่รับซื้อจากคนในชุมชนเพื่อกระจายรายได้

18.00

เดินทางกลับเข้าที่พัก อ.เมืองบึงกาฬ พักผ่อน

ตามอัธยาศัย



DAY 2

ภูอก-หนองเลิง-บ้านสะจ้อ/ หอคำ



07.30

รับประทานอาหารเช้าที่ที่พัก

08.30

ออกเดินทางมุ่งหน้าสู่ วัดเจติยาศรีวิหาร หรือ “วัดภูอก”

เดินขึ้นชมความงาม วิวดมสูงบนเส้นทางเสียมผา สักการะ

พระปางนาคปรก ซึ่งเชื่อกันว่าเป็นปางทางเข้าสู่เมือง

พญานาค

11.00

มุ่งหน้าสู่ “หนองเลิง” ส่องแพน ความงาม สัมผัสสายน้ำ

ธรรมชาติ และรับประทานอาหารเที่ยงบนแพ

13.30

เดินเล่นชมบึงบัวและนกน้ำบริเวณ “สะพานโนนสาวเอ้”

และเลือกซื้อสินค้าโอทอปจากชุมชน

14.15

ออกเดินทางมุ่งหน้าสู่ “บ้านสะจ้อ” ชมกระบวนการทำ

“ผ้าหมักโคลน ดารานาคี” ย้อมสีธรรมชาติ ร่วมกิจกรรม

Workshop และเลือกซื้อผลิตภัณฑ์แปรรูปจากผ้าหมักโคลน

16.30

เดินทางสู่ “บ้านหอคำ” ชม ชิม ช็อป ผลิตภัณฑ์จากลูกหยี

ยักษ์ ยลวิถีชีวิต และชมพระอาทิตย์ตกตรึมริมฝั่งโขง ในดินแดน

ที่ได้ชื่อว่า “เหนือสุด แดนอีสาน”

18.30

รับประทานอาหารเย็น “โฮมสเตย์ รับลม ชมโขง” เมนูพื้นบ้าน

จากปลาแม่น้ำโขง

19.30

เดินทางกลับเข้าที่พัก อ.เมืองบึงกาฬ พักผ่อนตามอัธยาศัย

DAY 3

ภูสิงห์-บ้านข้าวเป็ญก-เดอะวัน-วัดอาวอง

05.00

ออกเดินทางมุ่งหน้าสู่ “ภูสิงห์”

05.30

นั่งรถบริการของชุมชน ขึ้นสู่จุดชมวิวพระอาทิตย์ขึ้น

บริเวณ “หินสามวาฬ” และแวะจุดชมวิวอื่นๆ

08.00

ออกเดินทางไปรับประทานอาหารเช้า “ร้านบ้านข้าวเป็ญก”

10.00

แวะจับเครื่องดื่ม “ร้านรัฐสิทธิ์” Café & Studio

ชิมเมนู Signature กับวันสบายๆ ที่ต้องการพักผ่อน

10.45

เดินทางเข้าที่พัก ทำภารกิจส่วนตัว

12.00

รับประทานอาหารเที่ยง “ห้องอาหารเดอะวัน”

เมนูอาหารอีสานฟิวชั่นโดยเชฟผู้มากประสบการณ์

13.00

มุ่งหน้าสู่ “วัดอาวองศิลาवास” ชมจุดที่ลึกที่สุด ของแม่น้ำโขง

บริเวณแก่งอาวอง หรือ “สะดือแม่น้ำโขง” กราบพระพุทธรูปคว้านที่ศาลา

ในอุโบสถหินอ่อน

13.30

ออกเดินทางไปที่ท่าอากาศยานอุดรธานี

17.05

ออกเดินทางจาก จ.อุดรธานี กลับถึงกรุงเทพฯ

โดยสวัสดิภาพ



สาธารณรัฐประชาธิปไตย
ประชาชนลาว

ROUTE MAP จ. บึงกาฬ







 www.tourismthailand.org/tourismproduct

 [เที่ยวอีสาน.com](https://www.facebook.com/เที่ยวอีสาน.com)

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย

1600 ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ แขวงมักกะสัน เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400 ประเทศไทย
โทรศัพท์ : 662 250 5500, ศูนย์บริการข่าวสารการท่องเที่ยว ททท. 1672