

ตามหารสชาติ...ที่หายไป



THE
LOST
RECIPES



delicious
diversity

● อร่อยในความต่าง ณ บ้านเดียวกัน ●

วัตถุดิบในการตำจิ้น หนึ่งในเมนูที่ถูกเลือกให้เป็น 1 จังหวัด 1 เมนู
เชิดชูอาหารถิ่นของเชียงใหม่ ที่แม้แต่คนเชียงใหม่ส่วนใหญ่ยังไม่รู้จัก

THE **LOST** RECIPES

ตามหารสชาติ...ที่หายไป





ค.ด. สร้างสรรค์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ได้รับการสนับสนุนกิจกรรมจาก
สำนักส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมและล่านนาสร้างสรรค์
ภายใต้โครงการ วัฒนธรรมอาหารพื้นถิ่นล่านนาพัฒนาเศรษฐกิจสร้างสรรค์



ถั่วเน่าวัตถุดิบร่วมอร่อยของชาวไท

“ ชอบความหลากหลาย
ของชาติพันธุ์ในเชียงใหม่
จึงเป็นที่มาของการศึกษา
เรื่องอาหารต่างชาติพันธุ์
ที่โอบกอดความแตกต่าง
ของผู้คน หลอมรวมมา
เป็นรูปแบบของอาหาร ”

บทนำ

ตอนเด็กๆ จะได้ยินผู้ใหญ่คนเมืองในหมู่บ้านพูดบ่อยๆ ถึงความเป็นแม่ัว เป็นยางกะเลื้อ ที่ไม่ได้หมายถึงแค่การล้อเรื่องชาติพันธุ์ แต่หมายถึงการล้อเลียนว่าเป็นเราเป็นคนบ้านนอกสุดๆ ไม่รู้เรื่องสุดๆ ในขณะที่เดียวกันการเป็นลูกคนเมืองในโรงเรียนคาทอลิกสมัยนั้นก็ไม่สามารถพูดคำเมืองได้เพราะโรงเรียนบังคับให้พูดภาษาไทย เด็กคนไหนใครพูดคำเมือง กินกับข้าวเมืองอย่างข้าวนี้งูปลาอ้าว ผู้เขียน ก็ถูกล้อ เพราะไม่เคยกินข้าวผัดอเมริกัน สปาเก็ตตี้ กินข้าวหมกแดงไม่เป็น และ “ปากเมือง ไม่ปากไทย” ก็จะถูกล้อเหมือน “เป็นแม่ัว เป็นยางกะเลื้อ” ในบริบทของสังคมนักเรียนเหมือนกัน

พอโตขึ้นมาอีกหน่อยก็ค่อยเข้าใจ ยิ่งเรียนเรื่องประวัติศาสตร์ ในมหาวิทยาลัยแล้วถึงเข้าใจตัวตนและรากเหง้าของตัวเองมากขึ้น เข้าใจในการล้อกันเป็นชั้นๆ

ในเวลานี้กลับชอบความหลากหลายของชาติพันธุ์ในเชียงใหม่ จึงเป็นที่มาของการศึกษาเรื่องอาหารต่างชาติพันธุ์ ที่โอบกอดความแตกต่างของผู้คน หลอมรวมมาเป็นรูปแบบของอาหาร บางเมนูเราก็แทบไม่รู้ที่มาแล้วว่าเป็นของชาติพันธุ์ไหนเพราะเป็นฟิวชั่น ผลงานร่วมของชาวไตโยน ไตโหลง ไตชิน เม็ง ปะโอ และอีกหลายชาติพันธุ์ ที่อาศัยอยู่ภายในและรอบกรอบกำแพงเมืองที่เรียกรวมๆ ว่าจาวเวียง (ชาวเวียง)

โปรเจกต์ Delicious Diversity จึงเกิดขึ้นด้วยการสนับสนุนของสำนักส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม และล้านนาสร้างสรรค์ โดยเริ่มตามหาสูตรอาหาร 4 ชุมชนเพื่อทำการฟื้นสูตร (Revive) โดยถอดสูตรจากความทรงจำของผู้อาวุโสของชุมชน มีเชฟและแม่ครัวที่อาสาสมัคร

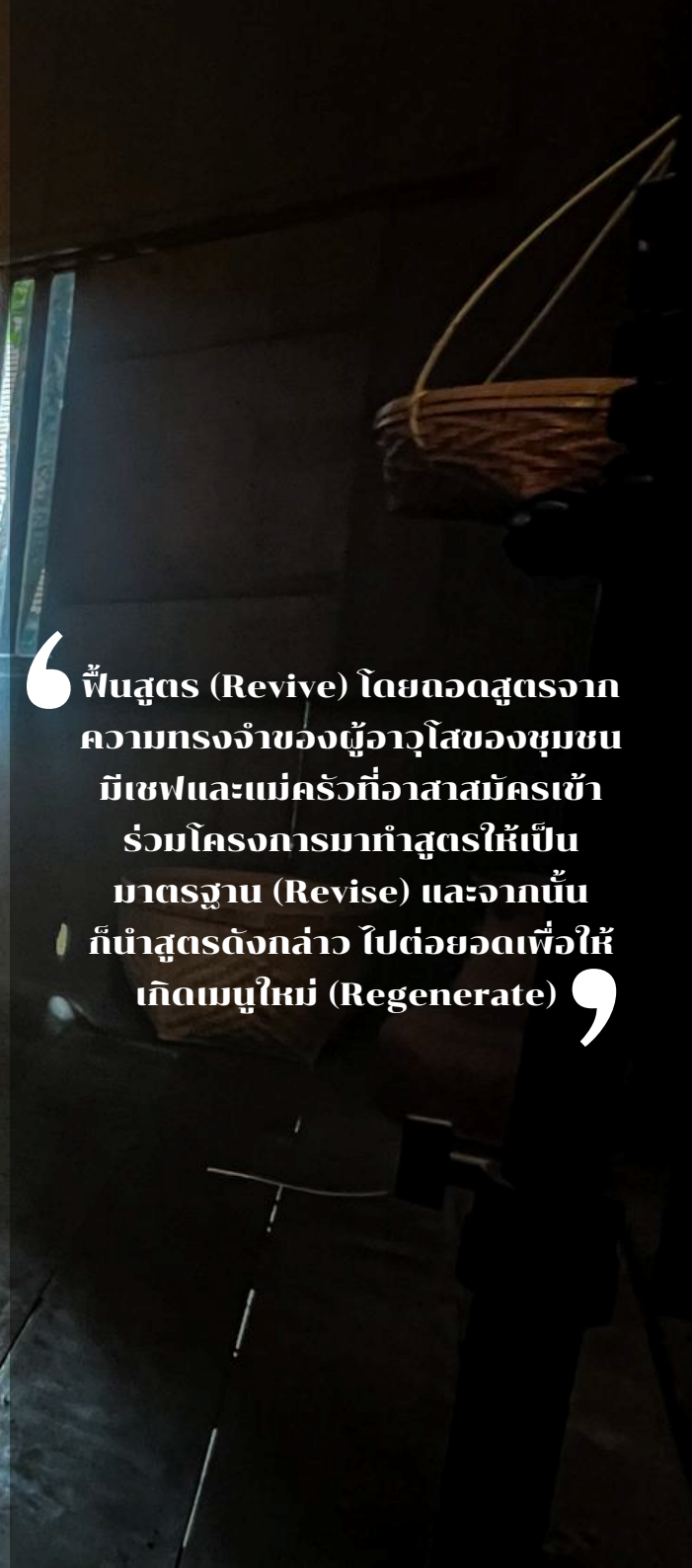
เข้าร่วมโครงการมาทำสูตรให้เป็นมาตรฐาน (Revise) และจากนั้นก็นำสูตรดังกล่าวไปต่อยอดเพื่อให้เกิดเมนูใหม่ (Regenerate)

เชฟที่อาสาถอดสูตรของแม่ๆ พี่ๆ ในแต่ละชุมชน ก็ได้แก่เชฟหนึ่ง เทอดศักดิ์ กำภูลณะ จากร้าน Bucoliq ที่ตั้งเตาอย่างรมควัน เนื้อบาร์บีคิว มาตามหาอาหารที่มีความซับซ้อนแต่รสนุ่มนวลของชาวเม็งข้างม่อย เชฟเข้ม วาติตย์ รุ่งโรจน์วัฒนา จาก Oxygen Dining Room เชฟอาหารฝรั่งเศสเราจับมาคุยกับชุมชนปะโอวัดหนองคำ สร้างเมนูจากถั่วเน่าที่แค่ต้มก็น้ำลายไหล เชฟป้อม ไพศาล ต้อเพชร จากโรงแรมมีเลีย เราให้ทิ้งทะเลเมดิเตอร์เรเนียนมาย้อนอดีตชุมชนเลียบแม่น้ำชิน ชิมอาหารไตชินที่ชุมชนนันทาราม และชวนแม่ศรีกุล สุวรรณแม่ครัวของเอื้องคำสายมาร่วมหาสูตรของอาหารของชาวเชียงแสนเดิมซึ่งเป็นที่ร้านมีเมนูอาหารจากชาวเชียงแสนอยู่แล้ว ทำให้สามารถเปรียบเทียบต่อยอดสูตรต่อไปได้ หลังจากนั้นเราก็ฝึกสนุกชวนเชฟแบล็ก ภาณุภน บุลสุวรรณ มาทำมี้อาหารรสอร่อยจาก 4 ชาติพันธุ์ ขมวดเล่าเรื่องราวทั้งหมดแบบครบทุกมิติครบทุกรสชาติ

หนังสือเล่มนี้เป็นบันทึกการเดินทางของอาหารที่เกิดขึ้นเปลี่ยนแปลงตามกาล ตามบริบททางประวัติศาสตร์ และสังคม ที่มีการโยกย้ายรวมกัน แยกกัน การย้ายถิ่นฐานของกลุ่มชาวไต มีการหยิบยืม ดัดแปลง เกิดสูตรใหม่แล้วหายไป เพราะส่วนประกอบวัตถุดิบต่างๆ ล้วนแล้วเป็นสิ่งที่แสดงถึงสภาพสังคมของแต่ละยุคสมัย

มาร่วมเดินทางเป็นส่วนหนึ่งของการตามหารสชาติที่หายไปไปด้วยกัน *

ขอให้เจริญอาหาร
นฤมล ชมดอก



ฟื้นฟู (Revive) โดยถอดสูตรจาก
ความทรงจำของผู้อาวุโสของชุมชน
มีเชฟและแม่ครัวที่อาสาสมัครเข้า
ร่วมโครงการมาทำสูตรให้เป็น
มาตรฐาน (Revise) และจากนั้น
ก็นำสูตรดังกล่าว ไปต่อยอดเพื่อให้
เกิดเมนูใหม่ (Regenerate) ;



ภาพชาวบ้านหลากหลายชาติพันธุ์ ถ่ายภาพโดย หลวงอนุสารสุนทรกิจ
จากหนังสือ ภาพถ่ายฟิล์มกระจกเมืองเชียงใหม่ จัดพิมพ์โดยบริษัทสุเทพ จำกัด

จากรากเหง้าที่ต่าง สู่อันแห่งความหลากหลาย

ตอนเช้าๆ หากเราเดินไปบนถนนเจริญราษฎร์ ตั้งต้นตั้งแต่โรงแรมศรีประกาศเลยไปจนถึงอีกฟากของถนน เราจะได้กลิ่นหอมของขนมปังอบผสมกลิ่นหอมของข้าวเหนียวหนึ่ง กลิ่นเครื่องแกง เดินเข้าชุมชนวัดเกตไปได้กลิ่นอาหารของชาวมุสลิมยูนนาน คำบอกกล่าวนี้ อธิบายเรื่องความหลากหลายของเชียงใหม่ได้เป็นอย่างดี

เชียงใหม่ไม่ได้เพียงจะหลากหลาย แต่เชียงใหม่มีหลายชาติพันธุ์อาศัยร่วมกันมายาวนาน ไม่ว่าจะเป็นช่างมากฝีมืออย่างชาวไทขิ่น ชาวบ้านที่เก่งเรื่องค้าขายอย่างชาวไทใหญ่ คนทำไม้เก่งอย่างชาวปะโอ

ในหนังสือเล่มนี้เราเน้นไปที่ชาติพันธุ์ที่อยู่รอบรอบกำแพงเมือง 4 ชาติพันธุ์ คือ ชาวเชียงแสนเก่า บ้านฮ่อม ชาวไตขิ่นนันทาราม ชาวเม็งข้างม่อ และชาวปะโอหนองคำ

สองความหลากหลาย

จากผลงาน Cut & Paste ของยุคเก็บผักใส่ช่าเก็บข้าวใส่เมือง

จริงอยู่ว่ามีการยกครัวของชาวบ้านจากที่อื่นมาอยู่เชียงใหม่หลายสมัย แต่คงไม่ชัดเจนเท่าสมัยพื้นม่านโดยกองทัพพระกุลเจ้าเชื้อเจ็ดตน (2306-2347) ในบทความเรื่องสภาพประชากรล้านนาคริสต์ศตวรรษที่ 19 (พหุวัฒนธรรมล้านนา, 2561) กล่าวว่าช่วงที่ขับไล่พม่าออกไปในช่วงต้นปี พ.ศ. 2318 ทำให้เวียงเชียงใหม่เป็นเมืองร้างทั้งเมือง เป็นที่อยู่อาศัยของสิ่งสสารสัตว์ จากนั้นจึงมีการหาคนมาเติมเมือง โดยคนที่อาศัยอยู่ในเมืองมาก่อน ก็เรียกตัวเองว่าคนเมือง ส่วนระหว่างกำแพงชั้นในชั้นนอกก็เป็นพื้นที่ของกลุ่มคนที่ถูกยกครัวมาจากที่อื่น เช่น ไตจีน เม็ง ไตลื้อ คนเชียงแสนเดิม

เชียงแสนนั้นมีฐานะเป็นรัฐกันชนที่ในบางครั้งก็ขึ้นกับล้านนา ในบางทีก็ขึ้นกับพม่า คนเชียงแสนในยุคนั้นมีส่วนผสมของคน ไตลื้อ ไตยวน และลาว อยู่ร่วมกันมาก่อนจนมีวัฒนธรรมร่วมกัน จนกระทั่งเชียงแสนแตกด้วยการตีเอาเมืองจากกองทัพล้านนาและล้านช้าง จากนั้นมีการแบ่งประชากรเชียงแสนออกเป็น 6 กลุ่ม ในปี พ.ศ. 2347 ให้กับเจ้าเมืองนครเชียงใหม่ เจ้าเมืองนครลำปาง เจ้าเมืองนครแพร่ เจ้าเมืองนครเวียงจันทน์ เจ้าเมืองนครน่าน และ จำนวนหนึ่งมอบให้กับเจ้าเมืองสยาม



“
เชียงใหม่ไม่ได้เพิ่งจะหลากหลาย
แต่เชียงใหม่มีหลายชาติพันธุ์
อาศัยร่วมกันมายาวนาน
”

ภาพจิตรกรรมฝาผนังวัดสรวก
เล่าเรื่องราวของพระเวสสันดร โดยใช้
ตัวละครแต่งกายแบบชาวไทใหญ่
บ่งบอกถึงความหลากหลายทาง
ชาติพันธุ์ของเชียงแสน ที่ไม่ได้มี
เพียงชาวไตยวนอาศัยอยู่



ภาพการทำไม้ในยุคค้าไม้
จากหนังสือ ภาพถ่ายฟิล์มกระจกเมืองเชียงใหม่ จัดพิมพ์โดยบริษัทสุเทพ จำกัด

เจ้าใหม่หน่อคำ (เจ้าเมียวห่วนหน่อขวา) เจ้าเมือง เชียงแสนและข้าราชการ ได้ติดตามพระเจ้ากาวิละ มา ตั้งบ้านเรือนอยู่นอกกำแพงเมืองเชียงใหม่ด้านทิศตะวันออก ระหว่างกำแพงเมืองชั้นในและเมืองชั้นนอก เรียกพื้นที่บริเวณ นั้นว่าบ้านฮ่อม ตามชื่อหมู่บ้านที่เชียงแสน ตั้งชื่อวัดร้างต่างๆ ที่ได้บูรณะขึ้นตามชื่อวัดในเชียงแสนเช่นกัน อาทิ วัดร้อยข้อ (วัดลอยเคราะห์) วัดมหาวัน วัดพันตอง วัดศรีพูนโต (วัด ช่างฆ้อง) ในการเดินทางย้ายแผ่นดินของคนเชียงแสนได้นำ ของที่มีค่าติดมาด้วยคือพระงามพระพุทธรูปสัมฤทธิ์เก่าแก่ ที่ปัจจุบันนำไปประดิษฐานที่วัดพันตอง ที่เรียกว่าพระทอง พันซั่งในภาษาไทยรวมไปถึงความรู้เรื่องการทำฆ้อง การทำ ฉัตร ชาวบ้านกลุ่มช่างนี้อาศัยอยู่ที่วัดช่างฆ้องปัจจุบัน

นอกจากชาวเชียงแสนที่ถูกยกครัวมาอยู่ในเมืองเชียงใหม่ แล้ว ยังมีกลุ่มคนจากเชียงตุง และชาวบ้านริมฝั่งแม่น้ำสาละวิน ฝั่งตะวันออกที่ถูกยกครัวเข้ามาอยู่ในช่วงเดียวกัน คือชาว ไตซิ่น มาอาศัยอยู่ทางทิศใต้ของเมืองเพื่อทำไร่นา และคนที่ มีฝีมือทางช่างก็ประกอบอาชีพทำคว่ำฮักคว่ำหาง หรือเครื่อง เขิน และทำเครื่องเงิน ชาวไตซิ่นบ้านนันทารามนั้นเป็นเจ้านาย มาจากเชียงตุง ได้แก่ เจ้ากระหม่อม เจ้าแสนเมือง เจ้ามหา ศิริชัยสารัมพะยะ เจ้าเมืองเหล็ก เจ้ามหาพรหม เจ้าแม่แก้ว และเจ้าแม่จันแดง โดยมีการจัดคุ่มให้เป็นที่อยู่ของเจ้านาย เชียงตุงสองคุ่ม คือคุ่มเหนือ และคุ่มใต้

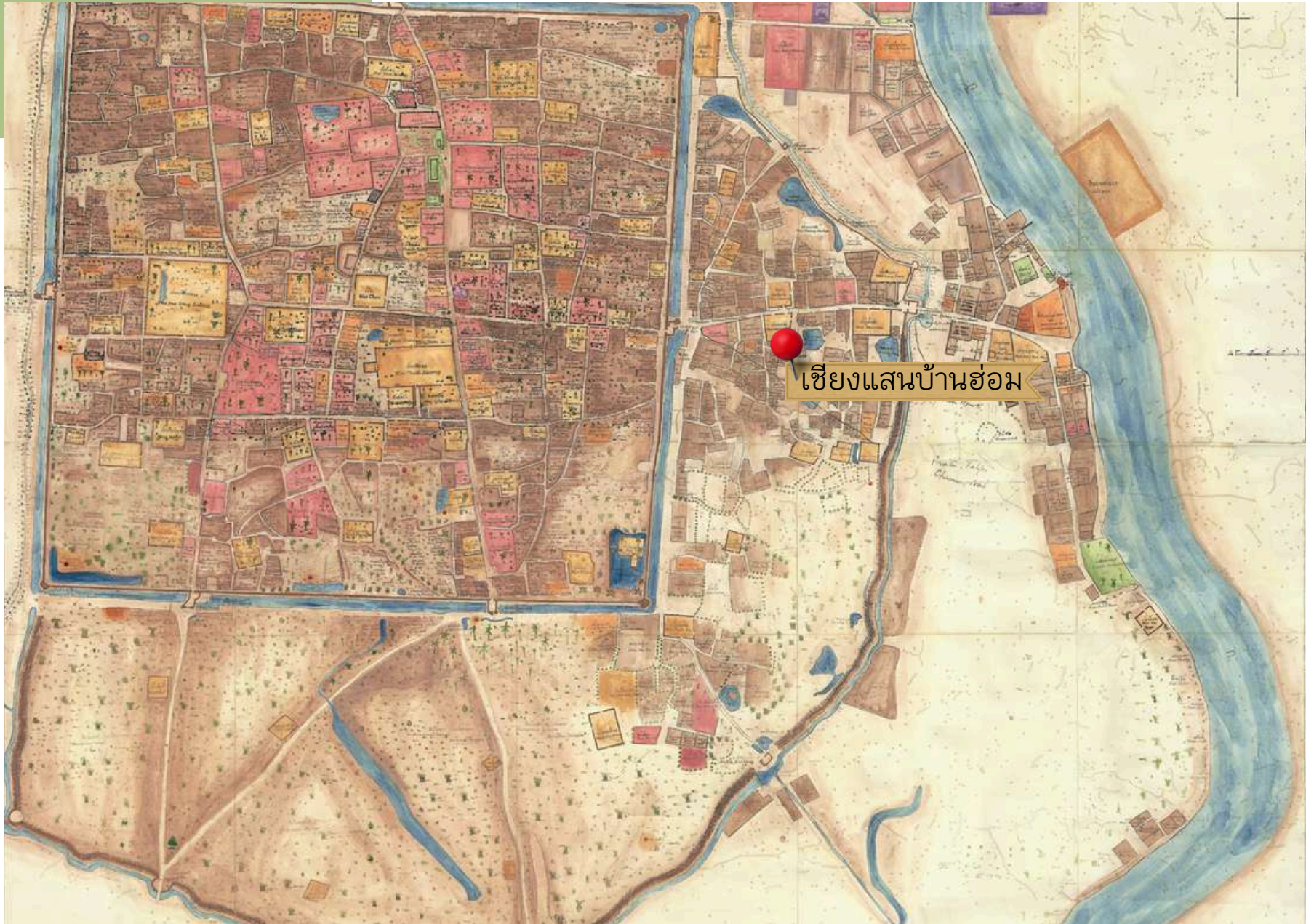
นอกจากนี้ยังมีชาวเม็ง หรือมอญที่ยกครัวกันมาอยู่ แถบข้างม่วย ที่ปัจจุบันมีถนนข้างม่วยตัดผ่านแบ่งบ้านข้างม่วย เป็นบ้านค้อยเหนือและบ้านค้อยใต้ ที่คนเมืองเรียกชาวเม็งว่า “เม็งน้ำฮ้ำ” มีการไหว้ผีและบูชาผี ที่เรียกว่าการพ่อนผีมด ผีเม็ง ซึ่งแตกต่างจากความคิดของคนปัจจุบันที่คิดว่าการไหว้ ผีเป็นเรื่องของไสยศาสตร์ อันที่จริงแล้วเป็นเพียงประเพณี ที่ไหว้สามีของบรรพบุรุษ

เมื่อผ่านกาลเวลามาจนถึงช่วงสนธิสัญญาค้าไม้ ที่เชียงใหม่ ทำสัญญากับอังกฤษ จึงมีการนำเข้าแรงงานมาจากพม่า ซึ่งในเวลานั้นเป็นอาณานิคมของอังกฤษ เราจึงได้รู้จักกับ ชนชาติปะโอที่เก่งกาจด้านการทำไม้ และได้ชาวอินเดียน ขมุไตใหญ่ เข้ามาเป็นประชากรคนเมืองอีก กลุ่มชาวปะโอ แต่ก่อนส่วนใหญ่อาศัยอยู่บริเวณพื้นที่ทำไม้ และเมื่อร่ำรวย ก็สร้างวัดวา วัดหนึ่งที่ยังหลงเหลือเป็นศูนย์กลาง ทางจิตใจ ของชาวปะโอคือ วัดหนองคำ

ชาวบ้านทั้ง 4 กลุ่ม นี้ได้นำเอาวัฒนธรรมอาหารของ ตัวเอง เข้ามาหลอมรวมกับวัฒนธรรมของคนในพื้นที่ แม้ วันนี้ พวกเขาต่างเรียกตัวเองว่า “คนเมือง” ได้อย่างเต็ม ภาควิมิ แต่ก็ยังคงหลงเหลือสูตรอาหารที่พ่อแม่ ปู่ย่าตา ยาย คนในครอบครัวทำให้กิน ให้เราได้ตามหา *

วิถีโบราณ บ้านอ่อน

วัดพันตอง หรือวัดทองพันชั่ง ศูนย์รวมจิตใจชาวเขียงแสนบ้านอ่อน ไข่มุกอุบล



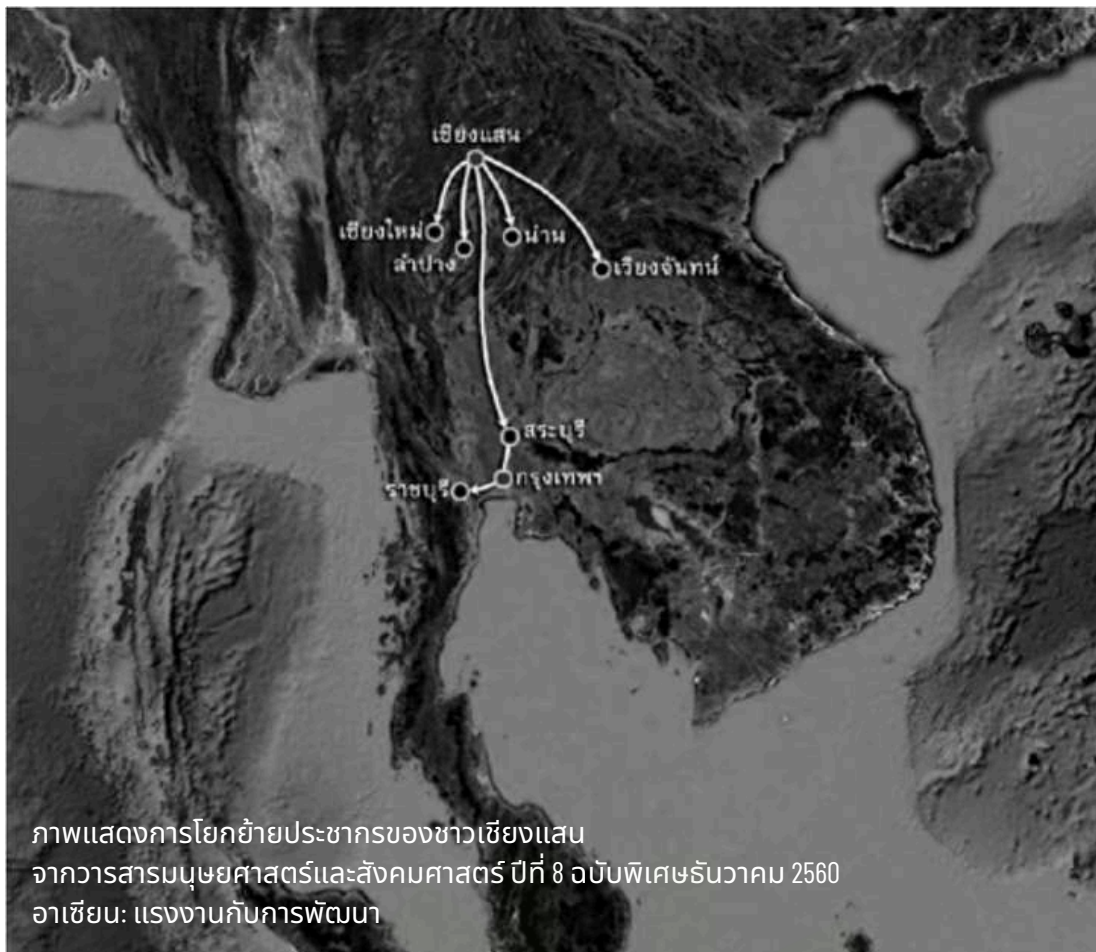
"แผนที่เมืองนครเชียงใหม่ พ.ศ. ๒๔๓๖ โดย อาจารย์วรชาติ มีชูบถ ลงสีโดย Cm Craft Studio



ชาวเชียงแสนบ้านฮ่อม

วัฒนธรรมกลืนกลาย...สูตรอาหารเลือนหาย

การเดินทางของคนจากพื้นที่หนึ่งไปยังอีกพื้นที่หนึ่ง เมื่อตั้งหลักปักอาศัยอยู่นานๆ ก็เกิดการกลืนกลายและหลอมรวมเอา วัฒนธรรมต่างๆ รับมาเป็นของตัวเอง เช่นเดียวกับผู้คนที่เชียงแสนที่ผ่านกาลเวลา ผ่านการหลอมรวมทางชาติพันธุ์ จนยากที่จะเรียกได้เต็มปากว่าเป็นชาว **“ไตยวน”**



ภาพแสดงการโยกย้ายประชากรของชาวเชียงใหม่
จากวารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ปีที่ 8 ฉบับพิเศษธันวาคม 2560
อาเซียน: แรงงานกับการพัฒนา

ชาวเชียงแสนย้ายแผ่นดิน

พื้นที่เชียงแสนก่อนที่พญาแสนภูจะสร้างเมืองก็เป็นเมืองเก่าอยู่แล้ว คือเมืองโยนกหรือเมืองไทยวน ในช่วงหลังยุคราชวงศ์มังราย เชียงแสนตกเป็นของพม่าแต่ก็ยังขึ้นอยู่กับล้านนา โดยที่ล้านนาก็ขึ้นอยู่กับพม่าอีกที ครั้งหนึ่งเมืองเชียงแสนขึ้นตรงกับพม่า เคยมีเจ้าผู้ปกครองเป็นชาวไตลื้อ เคยมีชาวลาวเข้ามาอยู่ในพื้นที่มากมาย ดังนั้นพื้นที่ของเชียงแสนในยุคก่อนเป็นทั้งพื้นที่กันชนระหว่างล้านนาและพม่า เป็นพื้นที่การค้า มีการเดินทางโยกย้ายผู้คนไปมา จนสุดท้ายเมื่อเชียงแสนแตกโดยทหารล้านนากับล้านช้างที่ร่วมมือกัน ได้มีการจัดแบ่งชาวเชียงแสนเป็น 6 กลุ่มมอบให้กับเมืองต่างๆ นั่นคือ นครเชียงใหม่ นครลำปาง นครน่าน นครแพร่ นครเวียงจันทน์ และมอบให้กับกษัตริย์สยาม โดยกลุ่มประชากรในเชียงแสนที่ถูกโยกย้ายมีทั้งชาวไตยวน ไตลื้อ คนที่อยู่ในตัวเมืองเชียงแสนส่วนใหญ่เป็นชาวไตลื้อ เนื่องจากในเวลานั้นเจ้าฟ้าเชียงแสนเป็นชาวไตลื้อ นอกนั้นก็เป็นการกลุ่มชาติพันธุ์อื่นๆ เช่น ไตซิ่น ไตใหญ่ พม่า มอญ ลาว และชาวลัวะ พระเจ้ากาวิละจึงจัดให้อยู่ที่ **“บ้านฮ่อม”**

‘ ที่อยู่ของชาวบ้านร่วม เริ่มตั้งแต่
วัดบุปผาราม วัดมหาวน บริเวณหน้า
ประตูท่าแพ ย่านคชสาร วัดลอยเคราะห์
วัดช่างฆ้อง วัดพันทอง โดยปัจจุบัน
วัดพันทองก็ถือเป็นวัดศูนย์รวมของชาว
บ้านร่วมมากที่สุด ’

ภาพพระงาม หรือพระทองพันชั่ง เจ้าอาวาสวัดเล่าว่า พระประธานองค์นี้เดิมมีขนาดเล็กแต่มีการสร้างพระองค์ใหญ่ครอบพระองค์เดิมที่มาจากเชียงใหม่

เรารู้จักชาวบ้านฮ่อมครั้งแรกผ่านอาหาร คือ แกงฮังเลเชียงใหม่ ที่เติมไปด้วยผัก ต่างจากฮังเลม่าน ที่จัดทั้งเครื่องเทศและใช้เนื้อเป็นหลัก จากอาหารจานเดียวทำให้ผู้เขียนสนใจเรื่องราวของคนบ้านฮ่อม เป็นแรงบันดาลใจให้คิดทำเรื่อง “Lost Recipes” และตามหาเรื่องราวของคนบ้านฮ่อม มีหนังสือที่อ้างอิงได้เพียงเล่มเดียวคือ “บ้านฮ่อม” สังคมเมืองเชียงใหม่ เล่มที่ 53 ของ พ.ต.อ. อนุเนินหาท ที่ตีพิมพ์ในปี 2559 จนมาถึงวันนี้

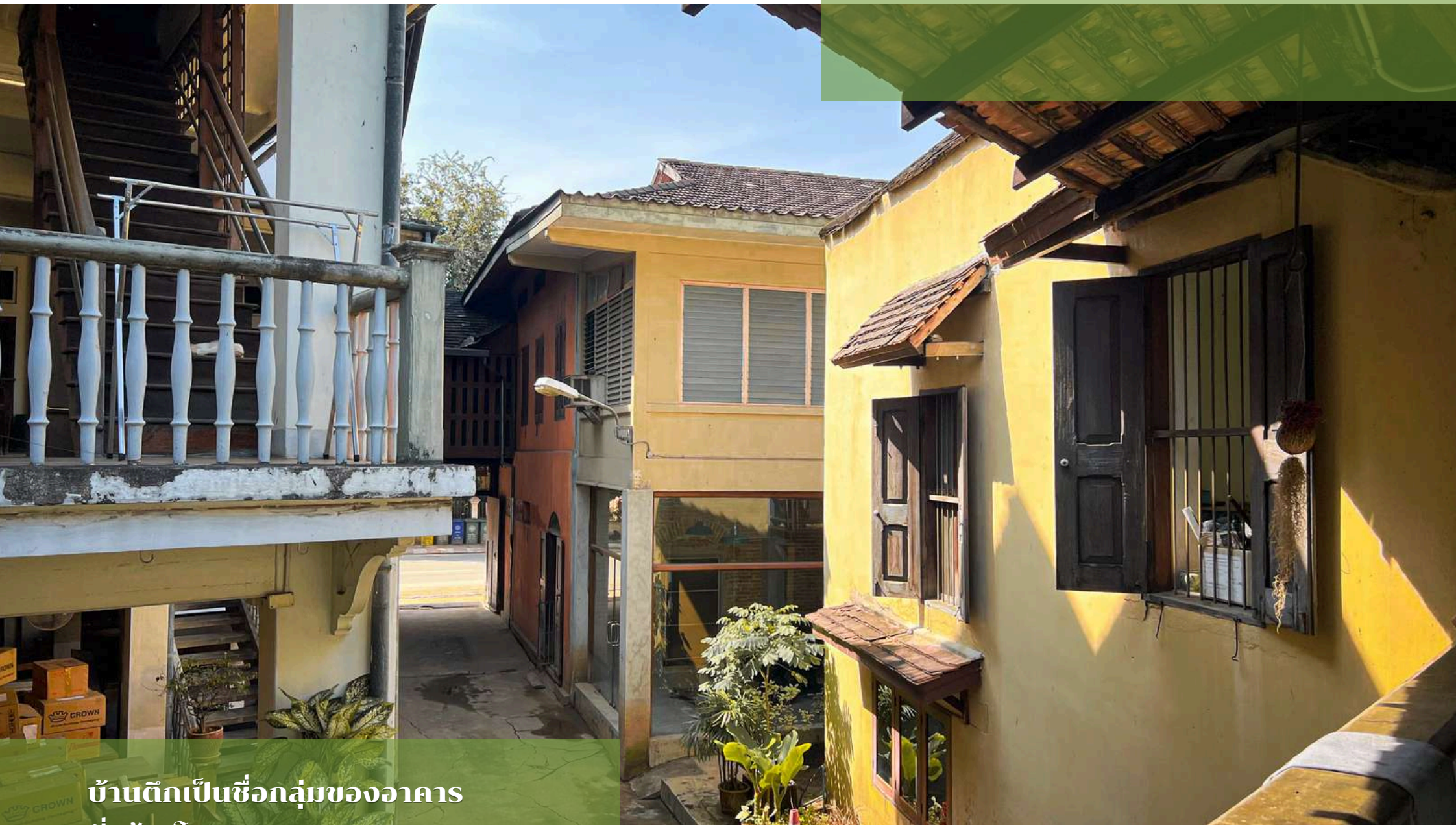
ที่อยู่ของชาวบ้านฮ่อม เริ่มตั้งแต่วัดบุปผาราม วัดมหาวัน บริเวณหน้าประตูท่าแพ ย่านคชสาร วัดลอยเคราะห์ วัดช่างฆ้อง วัดพันตอง โดยปัจจุบันวัดพันตองก็ถือเป็นวัดศูนย์รวมของชาวบ้านฮ่อมมากที่สุด

จากการได้พูดคุยกับเจ้าอาวาสวัดพันตอง จึงได้รู้ว่า ชาวเชียงใหม่ เดิมบ้านฮ่อม เหลือเพียง 11 ครอบครัว จาก 73 ครอบครัว ที่ยังอาศัยอยู่ที่เดิม นอกนั้นก็ย้ายไปอยู่ต่างประเทศ ทายาทที่เหลือแทบสืบค้นเรื่องราวอาหารการกินไม่ได้แล้ว ในที่สุดก็สืบมาถึงพี่จอย ัญญา สัจจาตระ ทายาทร้านอาหารอรุณ(ไร) สมาชิกชาวบ้านฮ่อม ที่อยู่บ้านฮ่อมมาตั้งแต่เกิดจนปัจจุบันไม่ได้ย้ายไปที่ไหน ยังคงสืบทอดกิจการคือร้านอาหารอยู่ พี่จอยเล่าว่าอาหารที่เคยกินตอนเด็กๆ ที่ทำกินที่บ้านและละแวกใกล้เคียง ที่ง่ายที่สุดคือแกงไข่ ตำบะนะ (ลูกสมอไทย) และแกงหางหวายใส่หมูหรือปลาสด ซึ่งเมนูเหล่านี้ ไม่ใช่ว่าหาวัตถุดิบไม่ได้ แต่นานไปก็ไม่เห็นคนทำกินกันแล้ว

ส่วนแกงฮังเลเชียงใหม่ที่พี่จอยไม่เคยได้ยินเลย ซึ่งก็ไม่น่าแปลกเพราะเมนูนี้ หากินได้เพียงที่เดียว ในสำหรับบ้านตึก ของร้านอาหารเอื้องคำสาย และไม่นานมานี้ได้มีการจัดการทำอาหารสาธิตที่วัดช่างฆ้อง กล่าวถึงแกงฮังเลเชียงใหม่อัตลักษณ์ของชาวบ้านฮ่อม ซึ่งมีความแตกต่างจากแกงฮังเลเชียงใหม่ในสำหรับบ้านตึกอย่างที่เรียกได้ว่าแตกต่างกันทั้งรสชาติและวัตถุดิบ



นายไร และนางไพจิตร เจ้าของร้านอรุณ (ไร)
ร้านอาหารเหนือเก่าแก่ย่านบ้านฮ่อม
ถนนคชสาร
ภาพจากหนังสือ บ้านฮ่อม
สังคมเมืองเชียงใหม่ เล่มที่ 53



บ้านตึกเป็นซอกกลุ่มของอาคาร
ที่สร้างโดยหลวงอนุสารสุนทร
ต้นตระกูล ชุติมา-นิมมานเหมินท์

สูตรหลังที่ได้มานั้นเป็นสูตรของแม่เพชร อรชร แม่ครัวอาวุโสของชุมชนบ้านฮ่อม ชาวองที่เข้ามาอาศัยอยู่ในชุมชนบ้านฮ่อมมานาน โดยแม่เพชรบอกว่าสูตรนี้เป็นสูตรที่ทำถวายเจ้าเมือง หรือทำในงานบุญ โดยเป็นสูตรที่ใช้พริกหนุ่มจี่ ตำเหมือนน้ำพริกหนุ่ม เป็นเครื่องแกง แต่สูตรของบ้านตึกที่เจ้าอาวาสวัดพันตองบอกว่าฆราวาสมักนำมาถวาย คือสูตรพริกแกงแดงใส่งาขาว เหมือนของบ้านตึก

เพื่อให้เราได้ทดลองทำแกงที่กำลังสูญหายไปนี้ เราจึงชวนแม่ศรีกุล สุวรรณ แม่ครัวเก่าแก่จากศูนย์วัฒนธรรมเชียงใหม่ ผู้ต่อสูตรของบ้านตึกมาเป็นผู้ทำสูตรแกงฮังเลเชียงใหม่ทั้งสองสูตร และน้องขิม มนต์วิวัฒน์ ชูติมา ทายาทศูนย์วัฒนธรรมเชียงใหม่ เป็นผู้ร่วมเดินทางตามหาสูตรอาหารของชาวบ้านฮ่อมไปด้วยกัน

บ้านตึกคลังสูตรอาหาร

บ้านตึกเป็นชื่อกลุ่มของอาคารที่สร้างโดยหลวงอนุสารสุนทร ต้นตระกูล ชูติมา-นิมมานเหมินท์ เนื่องจากในอดีตที่นี่ยกจากจะเป็นที่อยู่ของคนในครอบครัวแล้ว ยังมีกลุ่มคนที่ทำงานค้าถ่อเรือหางแมงป่อง เพื่อขนสินค้าไปขายแลกเปลี่ยนต่างเมือง ทำให้มีผู้อาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก กว่า 50 ชีวิต จึงมีโรงครัวขนาดใหญ่ ที่มีสูตรอาหารหลากหลายชาติพันธุ์ และสูตรอาหารที่คิดขึ้นมาใหม่ ที่สำคัญสูตรนั้นมีการจดบันทึก ทำให้เราสามารถสืบค้นได้และได้เป็นเมนูอาหาร “สำหรับบ้านตึก” ของร้านอาหารเอื้องคำสายในเวลาต่อมา อาหารห้าเชียงซึ่งประกอบด้วยอาหารจาก เชียงรุ่ง เชียงตุง เชียงทอง เชียงใหม่ และเชียงใหม่





แกงอั้งเลม่าน



แกงอั้งเลเซียงแสน
สูตรบ้านตึก



แกงอั้งเลเซียงแสน
สูตรบ้านอ่อน (แม่เพชร)



นางทองสุก ตันติพงษ์



นางคำมูล ชุติมา

โดยต้นสูตรของอาหารเชียงใหม่มาจากนางคำมูล ชุติมา ลูกสาวของ นายตัน และนางขาว คุณพ่อคุณแม่ที่เป็นคนเชียงใหม่ อพยพมาอยู่เชียงใหม่ ซึ่งนางคำมูลนี่ก็เป็นคุณย่าของคุณปู่ของ น้องчим (บวร ชุติมา) อีกทีหนึ่ง เธอได้สอนสูตรอังเลเชียงใหม่ นี้ให้กับลูกสาวเพียงคนเดียวในจำนวนบุตรธิดาทั้งหมด 8 คนที่ยังมีชีวิตอยู่ในเวลานั้น (แต่มีบุตรธิดาจริงๆทั้งหมด 15 คน) คือนางทองสุก (ภายหลังใช้นามสกุลตันติพงษ์) นางทองสุกได้ถ่ายทอดสูตรแกงอังเลเชียงใหม่ต่อให้กับคนในครอบครัวและแม่ครัวประจำบ้านตึก หนึ่งในนั้นก็เป็แม่ครัวจากครอบครัวของน้องчим คือ แม่จันทร์ดี สุวรรณประเสริฐ (ศรีมูล) แม่ครัวรุ่นสุดท้ายของบ้านตึก

และได้นำสูตรมาทำที่ศูนย์วัฒนธรรมเชียงใหม่ เผยแพร่ต่อให้กับแม่ศรีกุล จนนำมาเป็นหนึ่งในเมนูบ้านตึกที่ร้านเอื้องคำสายปัจจุบัน

แกงอังเลเชียงใหม่ไม่หนักหมูเหมือนแกงอังเลม่านแบบที่ขายกันในท้องตลาด แต่แกงอังเลเชียงใหม่ ประกอบด้วยผักหน่อไม้ดอง มีรส เผ็ด เปรี้ยว เค็มกลมกล่อม รสออกจะไปทางแกงโสะที่มีน้ำ เมื่อสอบถามที่วัด เขาก็ตอบว่า แกงอังเลเชียงใหม่ เป็นสารตั้งต้นของแกงโสะที่จะไปพีเจอรึ๊งกับแกงอังเลม่านอีกทีถึงจะพอเหมาะพอดี *



แกงฮังเล
เชียงใหม่



แกงอั้งเลเชียงแสนสูตรบ้านตึก

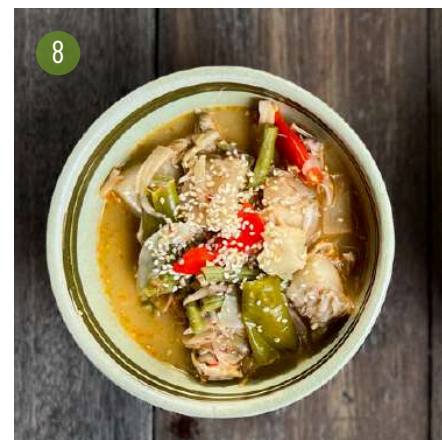
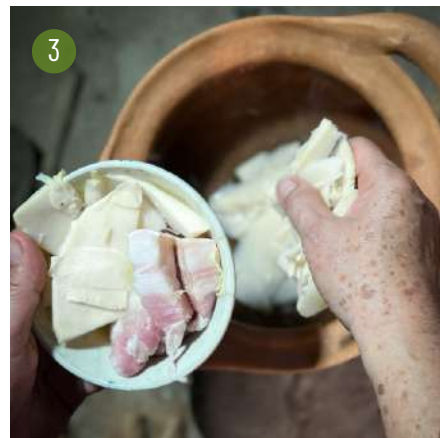
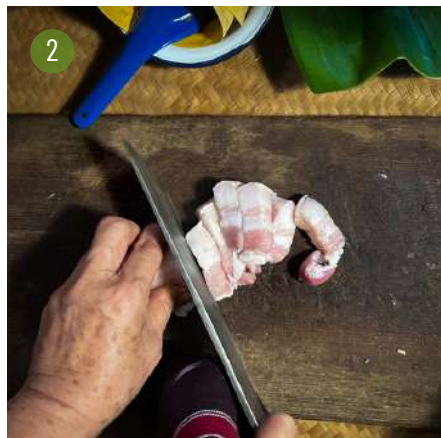
เจ้าของสูตร: นางคำมูล ชุติมา
ถอดสูตรโดย: แม่ศรีกุล สุวรรณ

ส่วนผสมน้ำพริกแกง (สำหรับ 10 ที่)

พริกแห้ง 50 กรัม
กระเทียม 30 กรัม
หอมแดง 5 หัว
ข่า 10 กรัม
กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น 1 ช้อนชา

ส่วนผสม

หมูสามชั้นหั่นชิ้น 1 กก.
หน่อไม้ดอง ½ กก.
หัวปลีสด 2 หัว (แกะเอาแกนสีขาวออก)
ถั้วฝักยาวหั่นท่อน ½ กก.
มะเขือยาวหั่นชิ้น 2 ลูก
ขิง 20 กรัม
พริกหนุ่มหั่นแฉลบ 5 เม็ด
งาขาว 10 กรัม
เกลือป่น 1 ช้อนชา
น้ำหรือน้ำต้มกระดูก 3 ลิตร



วิธีทำ

1. โขลกพริกแห้ง กระเทียม ข่า ตะไคร้ หอมแดง เกลือป่น ให้ละเอียด
2. ต้มหมูสามชั้น กับหน่อไม้ดอง
3. ใส่น้ำพริกที่ตำไว้ลงไป
4. ต้มจนส่วนผสมน้ำพริกจะเข้าเนื้อหน่อและหมูแล้วก็เติมผักโดยเริ่มจากผักที่มีก้านหรือความแข็งก่อน แล้วตามด้วยผักใบ
5. ปรับรสตามชอบด้วยน้ำปลา
6. โรยงาขาวคั่ว หรืองาดำ แล้วเสิร์ฟ

เจ้าของสูตร: แม่เพชร อรชร
ถอดสูตรโดย: แม่ศรีกุล สุวรรณ

แกงฮังเลเชียงใหม่แสนสูตรนี้ ใช้หนังหมู หรือหูหมู แต่ในที่นี้แม่ศรีกุล ใช้สามชั้น ที่แตกต่างกันอย่างชัดเจนคือ ใช้พริกหนุ่มหรือพริกเขียว เครื่องน้ำพริกเป็นเครื่องสุกทั้งหมด ยกเว้น ปลาร้ากับกะปิ ส่วนนี้แม่ศรีกุลก็เพิ่มเข้ามาเพื่อลดความเค็มแหลมของปลาร้า เพิ่มความนัวในรสแกงให้กินง่ายขึ้น รสชาติฉ่ำๆ แซ่ๆ แต่สูตรของแม่เพชรแอบบอกว่าคนบ้านฮ่อมทำอาหารใส่ปลาร้ามากกว่ากะปิ

ส่วนผสม

พริกแห้ง
 กระเทียม
 หอมแดง
 ข่า
 ตะไคร้
 เกลือป่น

ส่วนผสมอย่างอื่นเหมือนของบ้านดึก หรือจะใช้ผักตามฤดูกาล อะไรก็ได้และไม่ใส่ขิงกับข่า

แกงฮังเลเชียงใหม่แสนสูตรบ้านฮ่อม





วิธีทำ

1. แกะพริก หอม กระเทียม นำมาตำกับกะปิปลาร้า
2. ต้มหมูสามชั้น กับหน่อไม้ดอง
3. ใส่ น้ำพริกที่ตำไว้ลงไป
4. ต้มจนส่วนผสมน้ำพริกจะเข้าเนื้อหน่อและหมูแล้วก็เติมผักโดยเริ่มจากผักที่มีก้านหรือความแข็งก่อน แล้วตามด้วยผักใบ
5. ปรงรสตามชอบด้วยน้ำปลา



อร่อยแท้...แพ้กาลเวลา

แกงไข่

อร่อยแท้...แพ้กาลเวลา

แต่ก่อนจำได้ว่าเมื่อหาอะไรไม่ได้ พ่อก็จะบอกให้ไปเจียวไข่ ซึ่งไม่ได้หมายถึงเจียวไข่ แต่เป็นแกงไข่น้ำ ที่มีส่วนผสมของ ผักชี ต้นหอม พริก หอมแดง มะเขือเทศ ใส่เกลือ น้ำปลา และไข่ ถ้าฤดูไข่มดส้มก็จะเอาใส่ลงไปด้วย กินหน้าหนาวอร่อยมาก เดี่ยวนี้ไม่ค่อยเห็นใครทำกันแล้วทั้งที่ทำงานและอร่อย เช่นเดียวกับแกงไข่ของชุมชนบ้านฮ่อม พี่จอยบอกว่า แต่ก่อนแถวบ้านเห็นคนทำกันทั่วไป แต่ในเวลานี้ ก็ไม่เห็นใครทำแล้วแกงไข่สูตรของพี่จอยใช้น้ำพริกแกงแดงเมืองวิธีทำก็ง่ายและใกล้เคียงกับที่ เราเคยทำเจียวไข่ อร่อยมากเหมือนกัน สิ่งที่เห็นจากกรณีของไข่น้ำที่ไม่ค่อยมีคนทำแล้ว ทั้งที่ของหาง่าย ทำก็ง่าย เราสันนิษฐานเองว่า น่าจะมาจากวิถีชีวิตเปลี่ยน และการประชาสัมพันธ์เรื่องผักติดตู้เย็น ที่ส่วนใหญ่ขายในซูเปอร์มาร์เก็ต อันได้แก่ ค่ะน้ำ กระหล่ำปลี ผักกาดขาว ซึ่งเก็บได้นานกว่าผักชี ต้นหอม เป็นองค์ประกอบหลักของอาหารชนิดนี้ จึงทำให้เกิดการปรุงอาหารชนิดนี้น้อยลง *





สูตรแกงไข่

เจ้าของสูตร: อัญจรา สัจจาตระกูล
ถอดสูตรโดย: แม่ศรีกุล สุวรรณ

ส่วนผสม

ไข่เป็ด
หอมแดงปอก
ผักชีต้นหอมหั่น
มะเขือเทศหั่น
น้ำปลา
น้ำ

ส่วนผสมน้ำพริกแกง

พริกแห้ง
กระเทียม
หอมแดง
เกลือ
กะปิหยาบ หรือกะปิจืด

วิธีทำ

1. หั่นหอมแดง แล้วเอาลงต้มในน้ำ
2. ใส่ น้ำพริกเมื่อน้ำเดือด
3. ตอกไข่ใส่ลงไป
4. ใส่ มะเขือเทศ พอสุกใส่ผักชีต้นหอม ตักเสิร์ฟ
5. ประุงรสด้วยน้ำปลา



๕๕
๕๕๕๕๕๕
รสหวานกินง่ายที่กำลังจะหายไป

ตำบ่านะ

ของกินที่หายไปพร้อมกับหนองหล่ม



บะนะ หรือลูกสมอไทย

ช่วงที่เราออกตามหาคนบ้านฮ่อมที่สามารถพูดคุยกันเรื่องอาหารได้นั้น ก็ได้มาพบกับพี่จอย อัญจรา สัจจาตุระ ทายาทร้านอาหารอรุณ(ไร) พี่จอยเล่าให้ฟังว่าอาหารของคนแถวนี้ ก็กินเหมือนคนเมืองทั่วไปแล้ว เพียงแต่มีรายละเอียดที่แตกต่างเช่น แกงฮังเลมัน สามารถใส่อย่างอื่นเข้าไปได้ ที่แถวบ้านพี่จอยทำแกงฮังเลใส่ผักเขียวลงไปด้วย หรือ ฤดูกระท้อนก็ใส่กระท้อนเข้าไปด้วยแทนมะขามเปียก

ในวันที่เราไป พี่จอยได้สมอไทย หรือบ่านะ มาด้วย เพราะมีคนได้ยินว่าบ่านะที่วัดแสนฝางนั้นมี 5 แส้ หรือหมายถึงมีก้นห้าแฉก ถือเป็นบ่านะที่อร่อยที่สุด เราเกิดความสงสัยว่าเรากินสมอไทย หรือบ่านะ ต้นทั่วไปไม่ได้หรือ จึงได้ถามไปยัง พี่ฤช เหลือลมัย ผู้รู้มิตรรักนักกินของเรา ได้ความว่าต้นบ่านะหรือสมอไทยนั้นไม่ได้กินอร่อยทุกต้น ถ้ารู้ว่าต้นไหนอร่อยเขาก็จะไปจับจองกัน และในเชียงใหม่แถบเมืองเก่าก็มีที่วัดแสนฝางเท่านั้น และทำกินกันบ่อยๆ ในแถบชุมชนนี้เมื่อก่อน

ดูจากภายนอกเจ้าลูกไม้นี้ หน้าตาไม่น่าจะเอามากินได้ แต่กลับกลายเป็นว่า พอเอามาตำแล้ว รสชาติดีมาก ไม่ได้ฝาดเผื่อนอย่างที่คุณคิดดื่มหลังจากกินแล้วหวานประแล่มๆ ในคอ ชอบมากๆ สมอไทยมีสรรพคุณทางยามากมาย ทั้งช่วยเรื่องขับลมในลำไส้ ช่วยระบาย ขับพิษ *

สูตรตำบ่านะ

เจ้าของสูตร: อัจฉรา สัจจาตุระ
ถอดสูตรโดย: แม่ศรีกุล สุวรรณ

ตำบ่านะหรือคั่วบ่านะเวลานี้หาใครทำไม่ได้แล้ว ให้ความเผ็ดอ่อนด้วยพริกไทยดำและให้ความเค็มด้วยเกลือเท่านั้น สูตรที่เราทำมานี้ เป็นสูตรของพี่จอยที่ใส่หมู ทำง่ายมากๆ แม่ศรีกุลเปลี่ยนสูตรนิดหน่อยโดยเปลี่ยนจากใช้พริกไทยดำเป็นพริกไทยขาวในสูตรของบ้านตึกก็มีเมนูนี้เช่นกัน แต่จะมีการปอกลูกสมอ แม่ศรีกุลตามสูตรพี่จอยโดยไม่ปอก





ส่วนผสม (สำหรับ 1 ที่)

- บ่านะ 20 ลูก
- หมูสับ 100 กรัม
- กระเทียม 6 กรัม
- พริกไทยเม็ด 5 กรัม
- เกลือ 1/2 ช้อนชา
- ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนชา
- น้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- เอาบ่านะมาตำ แยกเอาเมล็ดออก ตักพักไว้
- ตำกระเทียมกับพริกไทย
- ตั้งกระทะใส่น้ำมันใส่กระเทียมพริกไทยลงผัด
- ใส่หมูสับ แล้วยี ผัดให้สุกทั่วกัน แล้วใส่บ่านะที่ตำไว้
- ปรุงรสด้วยเกลือ ซีอิ๊ว

๔
ต. ๖
บ้านนันทาราม





ไต้จีน นันทาราม

"แผนที่เมืองนครเชียงใหม่ พ.ศ. ๒๔๓๖ โดย อาจารย์วรชาติ มีชูบ ก ลงสีโดย Cm Craft Studio

โตขึ้น นันทาราม

คนโตขึ้นเยี่ยะ คนเมืองกินลำ



ภาพพระเศียรของพระเจ้าแสนแส่ว ที่วัดยางทอง
รายล้อมด้วยชาวบ้าน เชื่อว่าส่วนใหญ่เป็นชาวบ้านที่อพยพมาจากเชียงตุง

เมื่อก่อนตอนเล็กเรียน มักจะได้กินซี่ป่าหาล้าควัใส่ไข่ในกระทะพอแตกแบบ
ไม่สุก เอามาราดขนมจีนทั้งร้อนๆ แกล้มถั่วฝักยาวหรือถั่วพูสด กินแก้หิวก่อนมื่อ
เย็น เป็นฝีมือป่าที่หามาให้กิน เมื่อโตขึ้นอยากกินป่าบอกไม่มีแล้ว เพราะคนทำที่
นันทารามตายไปแล้วแอบเสียดายมากๆ ทำให้ลิ้มอาหารจานนี้ไป ต่อมาไปพบสิ่ง
ที่ใกล้เคียงกับซี่ป่าหาล้าอีกที่ที่เชียงตุง รสชาติใกล้เคียงกัน ที่เชียงตุงเรียกว่าซี่ปลาจ่อม
คาดว่าจะเป็นอาหารประเภทเดียวกัน จานนี้เราได้เซฟป้อม ไพศาล ต๋อเพชร
จากโรงแรม Meliá มาช่วยทำสูตรมาตรฐานให้กับชุมชน



ภาพการแต่งกายของชาวโตซัน
จากเว็บไซต์สำนักศิลปะและ
วัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏ
เชียงใหม่

คนไตจีนหรือคนไทจีนคือใคร

ชาวไตจีนนันทาราม เป็นกลุ่มคนที่อพยพมาจากเชียงตุง สันนิษฐานว่าที่พวกเขาเรียกตัวเองว่าจีน เพราะอาศัยอยู่ริมแม่น้ำจีน แม่น้ำที่ไหลจากตะวันตก ขึ้นไปทางเหนือของเมืองเชียงตุงซึ่งปกติแม่น้ำจะไหลลงใต้ ชาวไตจีนนันทารามยกครัวเข้ามาอยู่ในเชียงใหม่ ในยุคเก็บผักใส่ช่าเก็บข้าวใส่เมือง (2325 - 2358) ของพระเจ้ากาวิละ โดยการมานั้นไม่ได้มาในลักษณะเชลยสงครามแต่อย่างใด แต่เป็นการชักชวนมาอยู่ มีทั้งกลุ่มเจ้านายและกลุ่มไพร่พล พระเจ้ากาวิละได้จัดการให้กลุ่มชาวไตจีนตั้งบ้านเรือนอยู่บริเวณทิศใต้ของเมือง อยู่ในระหว่างกำแพงเมืองชั้นใน และบริเวณวัดนันทาราม โดยกลุ่มที่อพยพมาจากเชียงตุงนั้นได้รับการดูแลอย่างดี ยังมีการสร้างคุ้มบริเวณฝั่งตรงข้ามวัดนันทารามที่เป็นโรงน้ำแข็ง ปัจจุบัน เรียกว่าคุ้มใต้ เป็นคุ้มของเจ้าแสนเมือง และเจ้ามหาสิริชัยสารัมพะยะ ส่วนบริเวณนันทาราม ซอย 2 เรียกว่าคุ้มเหนือ เป็นที่อยู่ของเจ้าแม่คำแดง ทั้งหมดเป็นกลุ่มเจ้าทนายเจ้านายเชียงตุง เรียกกันว่าเป็นเจ้านอกเมือง และเจ้าเชียงใหม่เป็นเจ้าในเมือง

เมื่อกาลเวลาผ่านไปยศเจ้าต่างๆ ก็ลดบทบาทลง และกลืนกลายเป็นคนพื้นถิ่นไปแล้วสันนิษฐานว่า เวลาผ่านไปคนไตจีนที่อยู่หมู่บ้านที่ทำเครื่องเงินจึงถูกเรียกเป็นคนไทจีน *



ภาพโรงน้ำแข็งซึ่งแต่เดิมเป็นคุ้มเจ้า



วัดนันทารามในปัจจุบัน



3
26/4/26
ของประจำสำหรับคนขึ้นบันได



น้ำหนัง หน้าหนาว และแกบโปก

ของประจำสำหรับคนจับนันทาราม

พ่อไชยพล แสนมโน ปราชญ์ของชุมชนเล่าให้เราฟังว่า การทำน้ำหนังในฤดูร้อน จะทำให้หนังลอกออกจากกาบโปกยาก ทำในฤดูฝนก็จะไม่แห้ง แต่ก่อนในฤดูหนาวจะต้องมีการเผารมควันหนัง ให้แห้ง แล้วจึงนำมาเคี้ยว แล้วกรอง ซึ่งถ้าหากเป็นแบบไตลื้อที่เห็นมาหลายบ้านจะต้มให้หนังละลายแล้วหยอดเป็นแผ่นเลย แต่คนจีนจะกรองจนน้ำหนังใส คนจีนเรียกอุปกรณ์ที่กรองน้ำหนังว่าเหิง เศษหนังหยาบที่เหลืออยู่ในเหิง เขาจะเอาไปผัดกิน เป็นอาหารจานใหม่ที่เรียกว่าคั่วหนัง ส่วนเศษหนังที่และเอียดกว่าจะเอามาหยอดเป็นแผ่น เรียกว่าหัวหนัง หัวหนังนี้ต้องผึ่งลมสักพัก แล้วนำมาทอด แผ่นจะหนากว่าน้ำหนังมาก และอาจจะมีไตอยู่บ้าง ส่วนน้ำหนังใสนั้น

เขาจะเอามาหยอดลงบนกาบไม้ไผ่ตงที่เรียกว่า “กาบโปก” แล้วแขวนตากแดด จึงทำให้น้ำหนังบ้านนี้ใสเหมือนฟิล์ม และมีลายกาบไผ่อยู่

ในเวลานี้การทำน้ำหนังแบบไทจีน หาทายาททำต่อได้ยากทั้งนี้ เพราะกระบวนการเผาหนังนั้นทำให้เกิดควันและมีกลิ่นเหม็นรบกวนคนอื่นและสู่มเสี่ยงเจอซ้อหาจุดไฟอาจจะโดนจับได้ ในชุมชนนันทารามเหลือจึงเพียงแม่หนู เรืองรอง ชุ่มภิรมย์ เพียงคนเดียวที่ยังทำอยู่ ดังนั้นหากแม่หนูจะทำหนังแต่ละครั้งต้องเอาหนังไปเผาที่อื่นแล้วจึงนำมาต้มตามกระบวนการที่กล่าวไว้ข้างต้น

การปิ้งน้ำหนังแบบไตจีนนั้นทราชมืออยู่ 2 แบบ คือแบบเดี่ยว และแบบคู่

- การย่างแบบแผ่นเดี่ยว ต้องใช้ไฟอ่อน จะให้ดีต้องปิ้งด้วยตะแกรง ที่มีฝาประกบ เพื่อให้หนังฟูกรอบ การย่างต้องย่างให้เหลืองเพื่อไม่ให้เวลากินหนังติดเหงือกติดฟัน เมื่ออย่างเสร็จก็โรยเกลือป่น

- การย่างแบบแผ่นคู่ เอาน้ำมันหมูหยอดลงกลางแผ่น ใส่เกลือป่นนิดหน่อย แล้วเอาหนังอีกแผ่นมาลูบให้น้ำมันหมูกับเกลือเคลือบไปทั่วแผ่น การปิ้งแบบนี้เหมาะกับการใช้เตาแก๊สทำเองที่บ้าน ได้ง่ายๆ การปิ้งด้วยเตาแก๊สต้องใช้ไฟเบา ปิ้งให้ห่างจากเปลวไฟ แต่ก็ต้องปิ้งให้เหลืองเหมือนกัน การปิ้งกับเตาแก๊สอาจจะฟูน้อยกว่าแบบเตาถ่าน ส่วนตัวคิดว่าปิ้งเตาถ่านแบบคู่นี้อร่อยที่สุด เพราะหอมน้ำมันหมู และเค็มปะแล่มๆ *







แม่หนู เรืองรอง ชุ่มภิรมย์ คนทำน้ำหนังคนสุดท้ายของบ้านนันทาราม



ซอ
พริก
คั่ว
หมัก
คั่ว
คั่ว

หมักคั่วของคนโตชั้น

ขี้ป่าหล้า

หมักดองของคนไตจับ

มาพูดถึง “ขี้ป่าหล้า” กันบ้าง ในที่สุดเราก็เจอคนที่ทำ ขี้ป่าหล้าคนสุดท้าย ที่เหลืออยู่ในชุมชนนั้นนันทาราม คือ แม่สุรีย์ ชัยศิริ ที่ทำขี้ป่าหล้าแทนคุณแม่มาได้ 20 ปีแล้ว ชื่อของขี้ป่าหล้า นั้นไม่แน่ใจว่ามาจากไหน เพราะไม่ได้ทำจากขี้ปลา แต่ทำจากปลาสร้อย นำมาสับละเอียด การทำขี้ป่าหล้า นั้นต้องอาศัยเวลา คือต้องดองถึงสองครั้ง โดยครั้งแรกดองพริกครั้งที่สองดองพร้อมกระเทียม มีรสเค็ม เผ็ด นำ หากชอบเปรี้ยวให้ทิ้งไว้นอกตู้เย็นสักครึ่งวันก็จะได้รสเปรี้ยว*



สูตรซี่ป่าหล้า

เจ้าของสูตร: แม่สุรีย์ ชัยศิริ ชุมชนบันการาม

ถอดสูตรโดย: ไพศาล ต่อเพชร

ส่วนผสม (สำหรับ 30 ที่)

ปลาสร้อยทำเสร็จ 1000 กรัม

พริกแห้งใหญ่เล็ก 100 กรัม (แช่น้ำ)

เกลือ 2 ช้อนโต๊ะ

กระเทียมกลีบเล็กบด 100 กรัม

ใบตองสำหรับห่อ 60 แผ่น

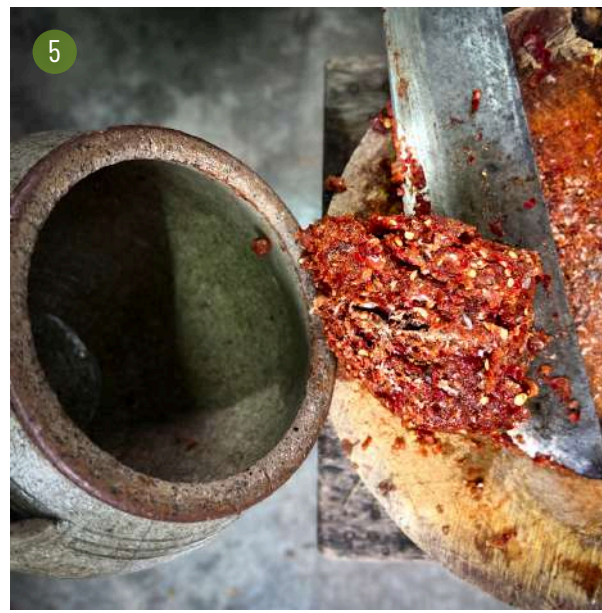
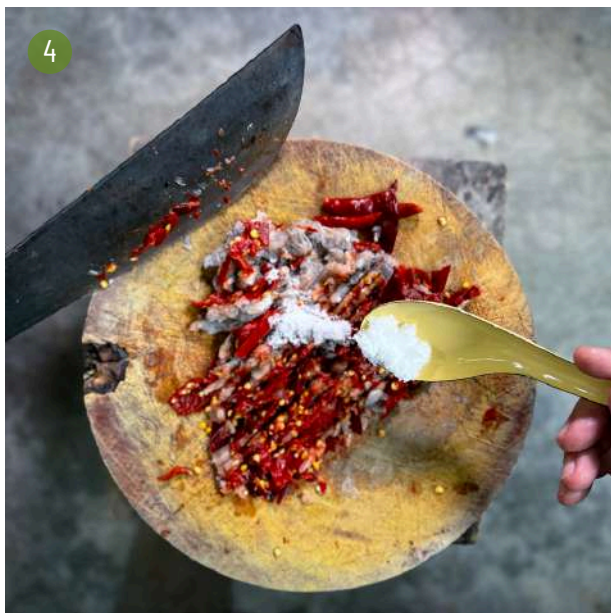
วิธีทำ

1. สับปลาสร้อยกับพริกและเกลือให้ละเอียดแล้วนำไปหมักในไหปิดฝาให้สนิทไม่ให้อากาศเข้า 3-4 วัน
2. นำออกมาผสมกับกระเทียมสับ หรือป่นให้เนียนเข้ากันดีแล้วหมักต่ออีกหนึ่งหรือสองวัน เสร็จแล้วนำออกมาห่อใบตองตามชอบ ประมาณ 30 ห่อ เก็บไว้ในตู้เย็นพร้อมกิน รสชาติเผ็ดเปรี้ยวออกมันจากปลานุ่มๆ ลิ้น อารมณ์เหมือนแหนมปลาส้ม

วิธีการกิน

1. กินกับหน่อไม้ไร่ต้ม ถั่วพู หรือถั่วฝักยาว สามารถกินได้กับทั้งข้าวเหนียว ข้าวเจ้า และ ขนมจีน
2. คั่วใส่ไข่ กินกับข้าวเหนียวหรือขนมจีน







แม่สุรีย์คนทำซีป้าหล้าคนสุดท้ายของบ้านนันทาราม



อาหารจานนี้
กับแกงจืด

ตำจิ้นกับแกงจิ้นยี่

“ตำจิ้น” เคยขึ้นทะเบียนเป็น 1 จังหวัด หนึ่งเมนู เขตชูอาหารถิ่น ของกระทรวงวัฒนธรรมเป็นที่ถกเถียงกันอยู่พักใหญ่ในโซเชียลมีเดีย เพราะผู้คนส่วนใหญ่ไม่รู้จักอาหารจานนี้ ทำให้ชื่อของ ตำจิ้น เริ่มเป็นที่รู้จักนับตั้งแต่นั้น เมนูนี้นอกจากชาวไตชินบ้านนันทารามจะทำแล้ว ก็ยังมีชาวไทลื้อที่อื่นๆ ทำในลักษณะเดียวกัน เรียกว่า จิ้นซำพริก หรือ ซำจิ้น แปลว่าเนื้อที่ตำกับพริก เพียงแต่กระบวนการทำเรียบง่ายกว่าและใช้เนื้อควายสดหรือเนื้อวัวสดในการทำ

แต่ก่อนการทำเนื้อแห้งไม่ได้มีรูปแบบเดียวที่ทำเป็นแผ่นแล้ว ตากเหมือนเดี๋ยวนี้ แต่ยังมีเนื้อส่วนอื่นๆ ที่หั่นเป็นเส้นขนาดหนา เคล้าเกลือ ตากแดด แล้วรมควันไว้เหนือเตาไฟ เรียกว่าจิ้นกุ่ม เมื่อก่อนจิ้นกุ่มมีขายตามตลาดทั่วไป เดี่ยวนี้หาได้ตามตลาดนอกเมือง ไกลๆ แต่ก่อนหากหาจิ้นกุ่มไม่ได้ กรรมวิธีการทำก็คือใช้เนื้อควายนำมาอย่างให้มีกลิ่นควันไฟ แล้วนำมาต้มไปเรื่อยๆ ให้เปื่อย ใส่หอมแดงตำ กะปิลงไปต้มจนเปื่อย นำมาแทนจิ้นกุ่มตากแห้งได้

การเอาจิ้นกุ่มมาต้มนั้นต้องใช้เวลาค่อนข้างนาน ต้องรอจนเปื่อยดี เมื่อเปื่อยแล้วจึงเอามายี่ แล้วตำในครกกับน้ำพริกจนขึ้นฟู แต่ถ้าตำไม่ละเอียด ยังให้เนื้อเป็นก้อน แต่ถูกทุบเบาๆ เติมน้ำแกง เติมผัก เครื่องหอมลงไปก็จะกลายเป็นแกงจิ้นยี่ ถ้าตำต่อจนขึ้นฟูก็เอาไปผัดต่อ กลายเป็นตำจิ้น กินได้สองมือ สองอารมณ์เลยทีเดียว *



จิ้นกุ่ม เนื้อแห้งแบบเป็นชิ้นใหญ่ ไม่ได้เป็นแผ่นเหมือนที่ขายทั่วไป หาซื้อค่อนข้างยาก

สูตรตำจิ้น

เจ้าของสูตร: แม่นิตยา ชัยชนะ ชุมชนนันทาราม
ถอดสูตรโดย: ไพศาล ต้อเพชร

ส่วนผสม (สำหรับ 6 ที่)

จิ้นกุ่ม ที่ตำกับน้ำพริกจนฟูแล้ว 150 กรัม
น้ำพริก

กระเทียมโขลก 30 กรัม

หอมแดงเจียว(ไม่ใส่ก็ได้)

น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ

ใบมะกรูดซอย 6 ใบ

ต้นหอมผักชีซอย สำหรับโรยหน้า

ยอดกะเพราสำหรับแนม

ส่วนผสม พริกแกง

พริกจินดาแห้ง 8 เม็ด

หอมแดง 6 หัว

กระเทียมกลีบเล็ก 60 กรัม

ข่า 50 กรัม

ตะไคร้ 60 กรัม

ขมิ้น 15 กรัม

กะปิแกง (จืด) 1 ช้อนโต๊ะ



วิธีทำ

1. ต้มจิ้นกุ่มจนเปื่อยใช้เวลาประมาณ 3 ชั่วโมง
2. โขลกพริกแกงรวมกันจนละเอียดดีแล้ว นำจิ้นกุ่มที่เปื่อยแล้วลงโขลกให้เนื้อฟู
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะเจียวกระเทียมให้หอมแล้วนำเนื้อที่โขลกกับพริกแกงลงไปผัดจนเข้ากันดีแล้วใส่น้ำต้มจิ้นกุ่มประมาณหนึ่งถ้วย
4. คนสักพักใส่ใบมะกรูดซอยลงไปคนเข้ากันดีแล้วตักใส่จานโรยด้วยต้นหอมผักชีแต่งด้วยยอดกะเพรา

เคล็ดลับ

- แกงจิ้นยี้ทำทุกอย่างเหมือนกัน แต่ตอนตำเนื้อไม่ต้องตำให้เนื้อฟู ต้องให้ยังเป็นชิ้นๆ แล้วนำน้ำต้มจิ้นกุ่มใส่ให้มีน้ำแกงโรยผักหอมต่างๆ ยกลง
- รสชาติตำจิ้นออกเค็มนิดๆ กลมกล่อมเครื่องแกง อร่อย
- ควรเช็คจิ้นกุ่มที่ซื้อมาว่ามีความเค็มประมาณไหน





3
2674260
กับแกงจืด

น้ำพริกน้ำหน่อ



ชาวไตลื้อและไตซิ่นมีของกินที่เหมือนกันหลายอย่าง เช่น น้ำพริกน้ำผัก น้ำเหมียง และน้ำหน่อ (ส่วนน้ำตบนั้นคนในกำแพงเมืองดูจะรู้จักมากกว่า เลยคิดว่าเป็นของคนเมืองในเวียง) แตกต่างกันแค่รายละเอียดของวัตถุดิบแต่รสชาติเดียวกัน ถ้าถามคนรุ่นเจน Y ขึ้น ไปอาจจะมีคนเคยกินอยู่ แต่มองหาคนเจน Z กินอาหารแนวนี้ได้ยากเต็มที

คาแรกเตอร์ของน้ำหน่อ หรือบางบ้านเรียกน้ำพริกน้ำหน่อ คือ ความเปรี้ยวซ่า เค็ม และเผ็ด ตามลำดับ และสิ่งที่สำคัญคือ “กลิ่น” เวลาเอาออกมาต้มกลิ่นโอ้ (กลิ่นหมัก) จะขจรไปไกลกว่าสามเสาไฟฟ้าแต่พอเอามาผัดก็มักกลิ่นหอมยั่ว แม่น้ำลายตลบหมูบ้านเช่นกัน การทำน้ำหน่อของคนไตลื้อและคนไตซิ่น เหมือนกันไม่ผิดเพี้ยน เริ่มจากการเอาหน่อไม้สดมาซอ (แปลว่าฝาน) ผ่านแผ่นเหล็กที่มีรู ที่บ้านจะเรียกกอง แต่จะมีรูถี่กว่าแบบธรรมดา ทำให้ได้หน่อที่ละเอียด ถ้าไม่ค่อยละเอียดก็เอาออกมาตำเบาๆ หรือไม่ก็ใส่ครกตำ แต่เดี๋ยวนี้ง่ายมากเอาเข้าเครื่องปั่นโลดเลยค่ะ จากนั้นจึงเอามาดองกับน้ำข้าวหมก ซึ่งเป็นน้ำที่เกิดจากการ “หม่าข้าวหนึ่ง” หรือการแช่ข้าวเหนียวข้ามคืน หมักไว้สองวัน จะได้หน่อที่โอ้พอควร แล้วจึงเอาไปต้มเพื่อหยุดกระบวนการหมัก แล้วแช่ตู้เย็นไว้ จะกินก็เอาออกมาผัดทำน้ำพริกน้ำหน่อเป็นครั้งๆ ไป



สูตรน้ำหน่อ

เจ้าของสูตร: แม่มาลินี ชัยวงศ์
ชุมชนนันทาราม

ถอดสูตรโดย: ไพศาล ต้อเพชร

ส่วนผสม (สำหรับ 6 ที่)

น้ำหน่อ 500 กรัม

กระเทียมกลีบเล็ก 100 กรัม

หอมแดงปลอก 100 กรัม

พริกชี้หนูเด็ด 100 กรัม

หมูบดติดมัน 200 กรัม

มะเขือพวงลวก 80 กรัม

น้ำมันพืช 3 ช้อนโต๊ะ

กระเทียมโขลก 40 กรัม

วิธีทำ

1. โขลกกระเทียม หอมแดง พริกชี้หนู รวมกัน ให้แหลกเกือบละเอียด
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมันลงไปเจียวกระเทียม ให้หอมเสร็จใส่พริกที่โขลกผัดจนหอมแล้ว ใส่หมูบดผัดจนสุก
3. ใส่น้ำหน่อลงไปผัดให้เข้ากันดี แล้วใส่ มะเขือพวงลวก ผัดเข้ากันดีแล้ว ตักใส่จาน แต่งด้วยผักเคียง ได้แก่ โหระพา มะเขือกรอบ กระถิน

วิธีการกิน

ที่บ้านจะกินกับข้าวเหนียว เวลาเสิร์ฟ จะตำแคบหมู โรยกระเทียมเจียวเพื่อความหอมและบางครั้งเปลี่ยนหมูสับเป็น สามชั้น หั่นชิ้นบางเล็กทำให้มีรสชาติและน้ำพริก ไม่แห้งเกินไป



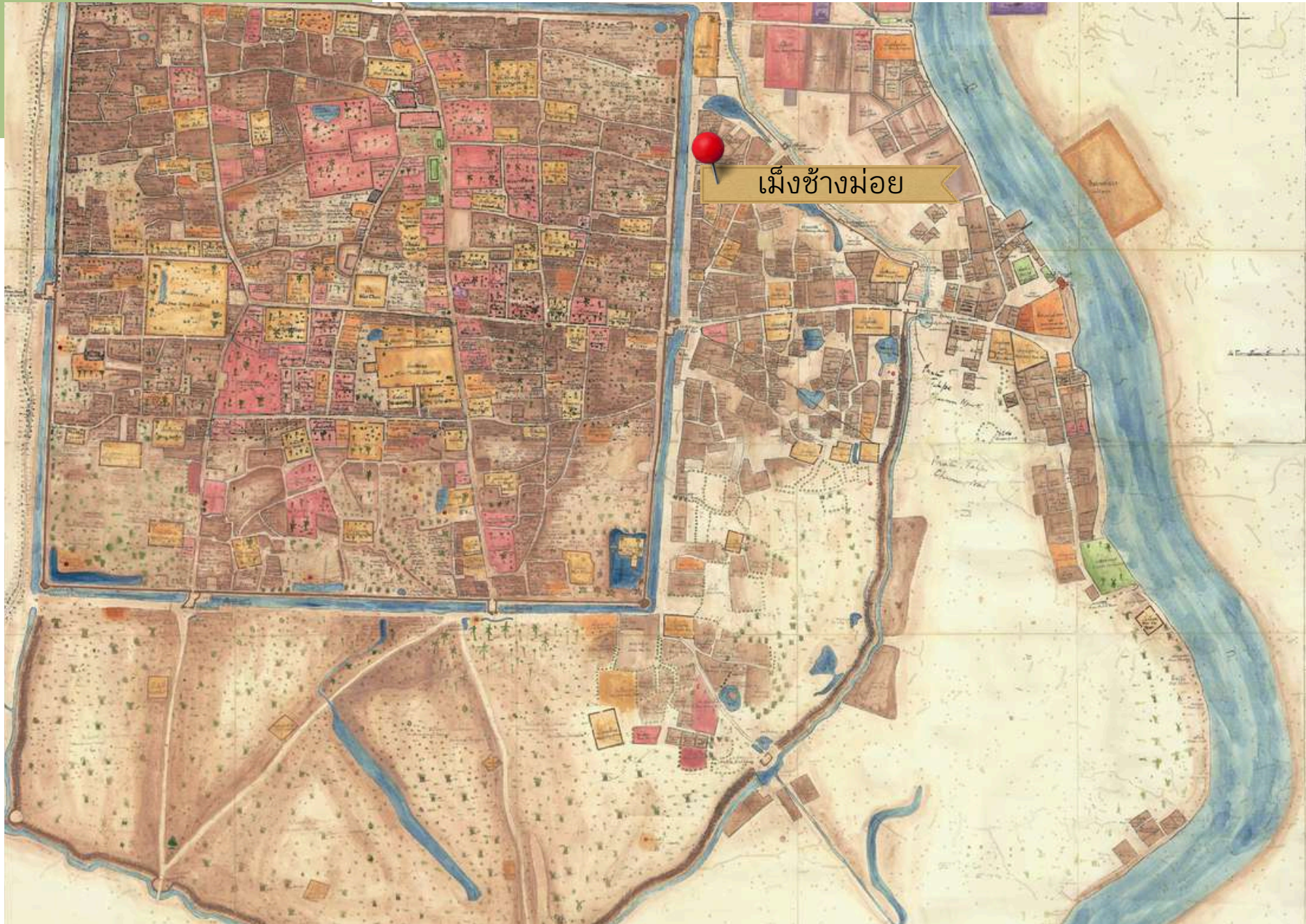


บ้านไม้

ช่างน้อย

22





"แผนที่เมืองนครเชียงใหม่ พ.ศ. ๒๔๗๖ โดย อาจารย์วรชาติ มีชูบท ลงสีโดย Cm Craft Studio



งานบุญที่วัดชมพูในอดีต

ชาวเมืองช้างม่วย

กับอาหารแห่งความเชื่อ

“มากินข้าว บ้านคนจ้างม่วย อู้บ่ม่วนปากบ่ดี ได้กินแอ็บอ่องออมุย ตำลูกกุกแน่นอน”
นักเลงยุคเก่ารู้จักกันว่าบ้านช้างม่วยนั้น จะมีใครมาแหยมไม่ได้ เพราะนอกเหนือจากจะทำขนมจีน
แล้ว บ้านนี้ยังมีอาชีพหลักคือตีมีดอีกด้วย ชาวบ้านช้างม่วย มีวัดชมพูเป็นศูนย์กลางชุมชนมีทั้ง
ชาวไทยใหญ่ ชาวจีน ชาวอินเดีย และ ชาวเม็งหรือชาวมอญ อาศัยอยู่ร่วมกัน ชาวเม็งบ้านช้างม่วย
เป็นหนึ่งในผลงาน Cut & Paste ของพระเจ้ากาวิละในยุคเก็บผักใส่ซ้า เก็บข้าใส่เมือง พวกเขา
โยกย้ายถิ่นฐานมาจากเมืองพะโค และยังคงเกาะกลุ่มกันเหนียวแน่นที่บ้านช้างม่วยหลายชั่วอายุคน
แต่ด้วยกระแสโลกที่เปลี่ยนไป ทำให้สังคมชาวเม็งกลืนกลายไปกับคนเมือง เหลือเพียงวัฒนธรรม
อาหารบางอย่างให้เราได้เห็นในปัจจุบัน



การฟ้อนผึของชาวเม็งจากอดีตจนถึงปัจจุบัน

วิถีเม็ง

ครูแป๊ะ สุทธิพงษ์ พัฒนวิบูลย์ นักวิชาการอิสระ ลูกหลานชาวเม็งข้างม่อยเล่าให้เราฟังว่า วิถีเม็งนั้นจะแยกฝือออกจากชีวิตไม่ได้เลย ดังนั้นสิ่งที่หลงเหลือให้เห็นกันอย่างชัดเจนของวัฒนธรรมอาหารของชาวเม็งคือ สิ่งที่เกี่ยวข้องกับการ ใหว่ ฝือ ฝือนฝือ ที่เรารู้จักกันดี คือ ฝือนฝิมด-ฝือเม็ง ซึ่งอาหารที่ใช้ในพิธีกรรมนี้ก็ ได้แก่ แกงผักขี้เหล็ก คั่วหมีเม็ง คั่วหมีกะทิ ตำบะกุก คั่วตับหมู ขนมเทียนแก้ว เทียนคำ และอีกหลายเมนูที่เรียกได้ว่าปัจจุบันนี้เกือบจะสูญหายแล้ว

ถ้าพูดถึงคนมอญหรือเม็ง อาหารที่เราไม่พูดถึงไม่ได้เลยคือขนมจีน หรือคนอมจีน เพราะว่ามันว่าพวกเขาเป็นชาติพันธุ์ที่เริ่มต้นทำขนมจีน ชาวเม็งข้างม่อยก็เช่นกัน ย้อนกลับไปหลายสิบปีก่อน เมื่อเดินเข้าไปยังบ้านข้างม่อยเหนือหรือที่พวกเขาเรียกว่า ค้อยเหนือ ก็มักจะได้กลิ่นข้าวตุ๋นที่เกิดจากกระบวนการผลิตขนมจีน ชาวบ้านแถวนี้บิบเส้นขนมจีนกันทุกวัน เอาไปขายในตลาดตอนเช้า บางคนก็หาบไปขายตอนตี 2-3 บางคนก็จ้างรถถีบสามล้อให้ไปส่งตามตลาดต่างๆ ช่วงเวลาประมาณตี 4



การทำขนมจีนของแม่บ้านเม็งข้างม่อยในอดีต



นอกเหนือจากขนมจีนแล้ว บ้านช่างม้อยเลี้ยงหมูกันมาก เพราะเมื่อก่อนทุกบ้านมีนาปลูกข้าวแถวๆ กาดก้อมในปัจจุบัน ตำข้าวเองเลยมีแกลบจำนวนมากจึงนำมาเลี้ยงหมู เอาไปขายให้กับพ่อค้าหมูแถวพวกแต้ม ฝั่งตะวันตกของบ้านช่างม้อยจึงมีการทำอาหารจากหมูกันมาก เช่น แกงฮังเล ใส่อั่ว คั่วตับหมู และมีบ้านหนึ่ง มีกลุ่มแม่บ้านที่เชี่ยวชาญด้านการทำแหนมราวๆ 10 ครอบครัวที่โดดเด่น คือ แม่แก้วนา ที่ทำแหนมห่อใบตอง ขนาดเท่าหัวแม่มือ บรรจุใส่ชะลอมชะลอมละ 10 ห่อ ขายให้คนที่มาเที่ยวเชียงใหม่ แหนมป้าย่นที่โด่งดังทั่วประเทศในเวลาต่อมา (อนุ เนินหาด: ร้อยตระกูลที่ ถนนช่างม้อย, 2555)

เมนูที่เราเก็บข้อมูลมาได้นั้น เป็นเมนูที่อยู่ในความทรงจำเกิดจากการสัมภาษณ์คนเก่าแก่ของชุมชนในกระบวนการทำอาหารแต่ละจาน เราคัดเลือกมาบางส่วน ซึ่งชุมชนช่างมอยนั้นเราได้ชักชวนเชฟคนสำคัญมาร่วมทำงาน สัมภาษณ์ และถอดสูตรให้เป็นสูตรมาตรฐาน โดยเชฟหนึ่ง เทอดศักดิ์ กำภูลณะ จากร้าน Bucolig *



ภาพการทำแหนมป้าย่นเมื่อเริ่มแรก



ข้าวผัด
กับคนเมือง



คั่วหมี่กับคนเมือง

“ขนมจีน” คนเมืองในเชียงใหม่จะเรียกขนมเส้น แต่เมื่อนำมาผัดเมื่อไหร่ จะกลายเป็นหมี่ทันที ผัดขนมเส้นของคนเมืองจึงมีชื่อเรียกเดียวกันแต่การทำนั้นมีรายละเอียดซับซ้อนกว่ามากๆ เพราะของคนเมืองนั้น ใช้ชีอิ้วดำในการให้สี ใส่น้ำอ้อย เกลือ และเต้าเจี้ยวในการปรุงรส ใช้เส้นขนมจีนสด แต่ของคนมอญนั้นจะใช้เส้นขนมจีนตากแห้ง ทั้งแบบแห้งจนกรอบ และแบบเกือบแห้งลักษณะที่คนเมืองเรียกว่า “ย้าว” คือตากพอให้แห้งสักแต่เส้นด้านนอกแห้งแต่ยังไม่แข็ง คั่วหมี่มีสองแบบคือ คั่วหมี่แดง และคั่วหมี่ขาว คือหมี่กะทิ เมื่อมีงานเทศกาลหรือพิธีกรรมของคนเมืองก็จะมีการทำคั่วหมี่เสมอเพราะเป็นสัญลักษณ์ของการรวมอายุยืนยาว ดังนั้นการคั่วหมี่ต้องใช้ตะหลิวสองอัน สองและคนเส้นให้เครื่องผัดเข้ากันพยายามไม่ให้ขาดละ อาหารจานนี้ทำกันน้อยลงเรื่อยๆ ส่วนตัวไม่เคยได้ยินเลยว่ามีการคั่วหมี่แบบขนมจีนตากแห้งและใส่ตับ

รสของหมี่แดงทรงเครื่อง จะออกเค็มเบาๆ หวานนิดๆ รสของหมี่กะทิจะออกหวานมัน เค็มหน่อยๆ *

สูตรคั่วหมี่ทรงเครื่อง

เจ้าของสูตร: แม่หมา บุญจวรรณ
ถอดสูตรโดย: เกอดศักดิ์ กำกุลณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 4-5 ที่)

ขนมจีนตากแห้งแช่น้ำ 250 กรัม

ขนมจีนตากแดดเดียว 250 กรัม

เต้าเจี้ยวเม็ดแบบดำ(สีจะออกน้ำตาล) 1 ช้อนโต๊ะ

น้ำอ้อยปั่น 2 ช้อนโต๊ะ

เกลือ 1 ช้อนชา

พริกป่น 1/2 ช้อนชา

ตับหมู 100 กรัม

หอมแดงหั่นตามยาว 6-7 หัว

น้ำมัน 400 มล.

เครื่องเคียง

ขนมจีนตากแห้งสำหรับโรยหน้า (ปริมาณตามชอบ)

มะม่วงแก้วดิบสับ

ถั่วงอก

กุยช่าย



วิธีทำ

- ตั้งกระทะใส่น้ำมันรอให้ร้อน ทำของกรอบก่อน ทอดขนมจีนกรอบพักไว้ แล้วทอดหอมแดงต่อ เมื่อกรอบดี ก็พักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน
- หั่นตับหมูเป็นชิ้นพอคำ เทน้ำมันออกจากกระทะกะให้พอท่วมตับ แล้วนำตับลงทอด เร็วๆ พอสุกแต่ไม่แข็ง ตักขึ้น
- ใช้ไฟอ่อน เทน้ำอ้อยผงลงไป ตามด้วยเกลือ พริกป่น เคี่ยวให้สีเข้มข้นเติมน้ำพอประมาณ
- แช่เส้นขนมจีนตากแห้งพักให้สะเด็ดน้ำ แล้วนำลงผัด ใส่เส้นขนมจีนแดดเดียวลงผัดรวม ใส่ตับที่ทอดไว้
- เมื่อเส้นได้ที่ใส่ถั่วงอก กุยช่าย ผัดให้เข้ากัน โรยหอมแดงที่ทอดไว้ครึ่งหนึ่ง
- เสิร์ฟพร้อม หอมแดงทอด หมี่กรอบ มะม่วงสับ และถั่วงอก





คั่วเมล็ด=ที่

สูตรก๋วยเตี๋ยวหมี่กะทิ

เจ้าของสูตร: แม่บุญช่วย หายไฟฟ้า
ถอดสูตรโดย: เกอดศักดิ์ กำภูลณะ

ส่วนผสม

ขนมจีนตากแห้งแช่น้ำ 250 กรัม
ขนมจีนตากแดดเดียว 250 กรัม
เต้าเจี้ยวขาว 1 ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิสด 250 มล.
เต้าหู้ขาวหั่น 1/4 ก้อน
เกลือ 1 ช้อนชา
น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ

เครื่องเคียง

พริกชี้ฟ้าแดง
ถั่วงอก
หัวปลี



วิธีทำ

1. นำหัวกะทิตั้งไฟให้พออุ่น ใส่เต้าเจี้ยวเม็ดขาว ผัดให้เข้ากันแล้วใส่เต้าหู้
2. ปรับรสด้วยน้ำตาล เกลือ
3. แช่เส้นขนมจีนตากแห้งพักให้สะเด็ดน้ำ แล้วนำลงผัดใส่เส้นขนมจีนแดดเดียวลงผัดด้วยกัน
4. เมื่อเข้ากันดีใส่ถั่วงอก ผัดให้เข้ากัน
5. ตักเสิร์ฟพร้อมกับ พริกชี้ฟ้าแดง ถั่วงอก



A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with a vibrant green Thai curry. The curry is thick and creamy, with a rich green color. It is topped with a generous amount of dark green, leafy vegetables, likely Thai basil. Several bright orange cherry tomatoes are scattered throughout the dish, adding a pop of color. Green beans are also visible, some whole and some sliced. The bowl is being held by a person's hand, which is visible at the bottom and right edges of the frame. The background is a soft, out-of-focus brown, suggesting an outdoor or rustic setting.

แกงเขียวหวาน
รสหนักความเพ็ญ

สูตรแกงขี้เหล็กนี้เป็นของแม่ศรีพรรณ ไชยา คุณแม่อายุมากกว่า 80 ปีแล้ว เราจึงใช้วิธีสอบถาม ทำงานร่วมกับอาจารย์แป๊ะที่ช่วยประสานงานกับแม่ครัว ร่วมทำการถอดสูตรอาหารจากความทรงจำของคุณแม่ศรีพรรณ และได้เซฟหนึ่งมาร่วมกันทำสูตรอาหารให้เป็นมาตรฐาน สามารถทำตามได้

คนเมืองเชื่อว่าการกินแกงขี้เหล็ก ช่วยให้มีโชค หมดเคราะห์ หมดโศก และทำให้ร่างกายแข็งแรง เมื่อได้ไปสอบถามเมนูแกงขี้เหล็กของมอญทางกรุงเทพ จึงได้ทราบว่าแกงขี้เหล็กของชาวเมืองข้างมอญนั้นมีรายละเอียดปลีกย่อยแตกต่างจากมอญทางภาคกลาง แม้ใช้ส่วนผสมหลักเป็นกะทิและขี้เหล็กเหมือนกัน ชาวเมืองที่นี่ ใส่มะเขือเทศสีดา ใส่มะเขือขม (นัยว่าขมฆ่าขม จะกลายเป็นไม่ขม) และใช้ปลาอย่างป่นใส่ลงในน้ำแกง ในเรื่องของปลา อาจารย์แป๊ะเล่าว่า คนเมืองถือว่า “ป่าเป็นคำ” นั่นคือปลามีค่าเทียบเท่าทองคำ และปลายังเป็นส่วนหนึ่งของช่วงสุดท้ายของพิธีกรรมพ่อนผีภูเขาที่มีการคาบปลาแห้งขึ้นบ้านที่ขณะที่คาบปลาแห้งขึ้นบ้านนั้น ห้ามใครมานั่งขวางหรือทักเพราะจะทำให้โชคลาภหายไป ดังนั้นปลาจึงถือเป็นส่วนสำคัญของอาหารเพื่อพิธีกรรมจานนี้

แกงขี้เหล็กเมืองนี้ต้องมีกลิ่นกระชายนำ และต้องมีสีเหลืองสวยจากขมิ้นอันเป็นเอกลักษณ์ของอาหารเมือง

กระบวนการทำนั้นต้องบอกเลยว่าถ้าทำเองทุกอย่างคุณต้องมีเวลาครึ่งวันเป็นอย่างน้อย มีรายละเอียดปลีกย่อย เป็นงานแห่งการรอคอยและเป็นอาหารแห่งความเพียรโดยแท้ *

แกงขี้เหล็ก รสแห่งความเพียร



การพ่อนผีภูเขาคาบปลาแห้ง

สูตรแกงขี้เหล็ก

เจ้าของสูตร: แม่ศรีพรรณ ไชยา ชุมชนช่างม้อย

ถอดสูตรโดย: เกอดศักดิ์ กำภูณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 2-3 ที่)

น้ำพริกแกงขี้เหล็ก

หอมแดง 5 หัว

กระเทียม 10-15

พริกแห้งใหญ่ 5 เม็ด

ตะไคร้ 1 หัว

ผิวมะกรูด 1 หัว

ขมิ้น 2 หัว

กระชาย 3 หัว

กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ

ข่า 1 แว่น

ส่วนประกอบ

ใบขี้เหล็ก 2 ชีด

ปลาช่อนตากแห้ง 2 ตัว

บะแวน้ำตาลหรือมะเขือพวง 1 ชีด

น้ำกะทิ 1,000 มล.

น้ำตาลปีบ 1 ช้อนโต๊ะ

น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ

หมูบด 240 กรัม

****น้ำปูนใส

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องน้ำพริกให้แหลกเตรียมไว้
2. ย่างปลาช่อนแห้งให้หอม แล้วนำมาโขลกให้ละเอียด 1 ตัว
3. นำใบขี้เหล็กไปต้มทั้งก้าน แล้วนำมาแช่น้ำเย็น จากนั้น นำมารูดใบเด็ดยอด ออกจากก้าน แล้วนำไปขยำกับน้ำปูนใส 2-3 น้ำ ปั่นเป็นก้อนละเอียดน้ำไว้
4. ตั้งหม้อต้มน้ำให้เดือด นำใบขี้เหล็กที่เตรียมไว้ลงต้ม ใส่มะเขือพวง ต้มทิ้งไว้ ราว 1 ชั่วโมง เมื่อได้ที่แล้วจึงตักขึ้น ใส่กระชอนให้สะเด็ดน้ำ
5. ใส่น้ำกะทิครึ่งหนึ่งลงหม้อ เคี่ยวไฟอ่อนจนแตกมัน ใส่น้ำพริก ลงไป 2 ช้อนโต๊ะ หากต้องการให้เผ็ดสามารถเติมเพิ่ม หรือใส่ทั้งหมดที่ตำไว้ก็ได้ (แต่ปกติอาหารที่นี้จะรสค่อนข้างอ่อน)
6. เมื่อหอมดีใส่หมูสับลงผัด แล้วเติมกะทิอีกครั้งหนึ่งที่เหลือ
7. ใส่ปลาแห้งป่นลงไป คนสักพัก ฉีกปลาแห้งอย่างตัวที่เหลือ ใส่ลงไปในน้ำแกง
8. ใส่ใบขี้เหล็กและมะเขือขี้ต้ม
9. หากเห็นว่าน้ำแกงข้นไปสามารถเติมน้ำเพิ่มได้
10. เมื่อปลาเปื่อยดี ปรุงรสด้วยน้ำปลาและน้ำตาลตามชอบ ใส่มะเขือเทศเมื่อสุกยกกลงได้



๑๐+
๑๗๒ = ๙๙

ของกินที่หายไป 1
พร้อมกับหนองหล่ม



ตำบะกุก

ของกินที่หายไปพร้อมกับหนองหล่ม



พื้นที่ข้างม่อยนั้น แต่ก่อนเคยมีหนองน้ำด้านหลังวัดป่าเกี๊ยะ หรือวัดชัยศรีภูมิ เรียกว่า หนองหล่ม ไกลๆ กันนั้นยังมีอีกวัดหนึ่งเป็น วัดห่าง หรือวัดร้าง ชื่อวัดหนองหล่ม ปัจจุบันเหลือเพียงเจดีย์ที่ชาวบ้านเรียกว่าพระธาตุหนองหล่ม ชาวบ้านว่าเป็นหนองน้ำที่ถมเท่าไรก็ไม่เต็มสักที เลยเรียกว่าหนองหล่ม พื้นที่ปัจจุบันคือร้าน Mitte Mitte Cafe และใกล้เคียง จากคำบอกเล่าของครูแป๊ะ สุทธิพงษ์ พัฒนวิบูลย์ นักวิชาการอิสระ บอกว่า แต่ก่อนบะกุกน่าจะมีมากบริเวณ รอบหนองหล่ม หนองน้ำหนองน้ำที่อยู่ใกล้เคียงกัน ส่วนตัวแล้วเคยกินตอนเด็กๆ แต่ก็คิด อยู่ว่า อยู่ดีๆ ก็ไม่เห็นผลไม้อีก บะกุกมีความคล้ายคลึงกับมะกอก เสียนแต่ลูกโตกว่า ที่ขายพร้อมพริกเกลือในรถเร่ผลไม้ บะกุกเนื้อจะกรอบ ฉ่ำกว่า มีกลิ่นเฉพาะ และเมล็ดไม่มีเสี้ยน ที่ชุมชนข้างม่อยนี้เคยกินยำบะ กุก

กันมาก่อน คาดว่าน่าจะได้อาณาจากพื้นที่ใกล้ๆ หนองน้ำ เมื่อหนองน้ำโดนถม ไปกว่าจะรู้ตัวอีกที บะกุกก็หา কিনยาก และเมนูนี้ก็ไม่มีเหลือคนทำให้อีกแล้ว

ตำบะกุกต้องอาศัยความชำนาญในการสับเพราะลูกไม้ใหญ่ และ เนื้อไม้อ่อนเท่ามะละกอ เมื่อก่อนชาวบ้านจะใช้มีดผ่าหามา สับแล้ว ฝาน ต้องใจเย็นมากกว่าจะได้แต่ละจาน รสของตำบะกุกจะออกหวาน เปรี้ยว นิดๆ

สูตรตำบะกุก

เจ้าของสูตร: แม่คำแปง ช่างม่อย
ถอดสูตรโดย: เทอดศักดิ์ กำภูลณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 2-3 ที่)

บะกุก 10- 15 ผล
มะพร้าวคั่ว 1 ถ้วยตวง
ถั่วลิสงคั่ว 1 ถ้วยตวง
หมูบด 240 กรัม
น้ำตาลทราย 2-3 ช้อนโต๊ะ
เกลือ 1-2 ช้อนชา



วิธีทำ

- ล้างบะกุกให้สะอาด ปอกเปลือก แล้วค่อยๆ สับ จากนั้นผ่านให้เป็นเส้นลงในน้ำ แล้วบีบเอาน้ำออกพักไว้
- คั่วมะพร้าวขูด คั่วถั่วลิสงแล้วตำพอหยาบ ทอดหอมแดงและรวนหมูสับพักไว้
- นำบะกุกเส้นที่บีบน้ำออกแล้ว ไปขยำกับน้ำตาลทราย
- ใส่หมูสับ ถั่ว มะพร้าวคั่ว หอมแดงทอดครึ่งหนึ่งขยำรวมกัน
- ปรุงรสด้วยเกลือ
- ตักเสิร์ฟโรยหน้าด้วยหอมเจียวที่เหลือ แยมใบชะพลู





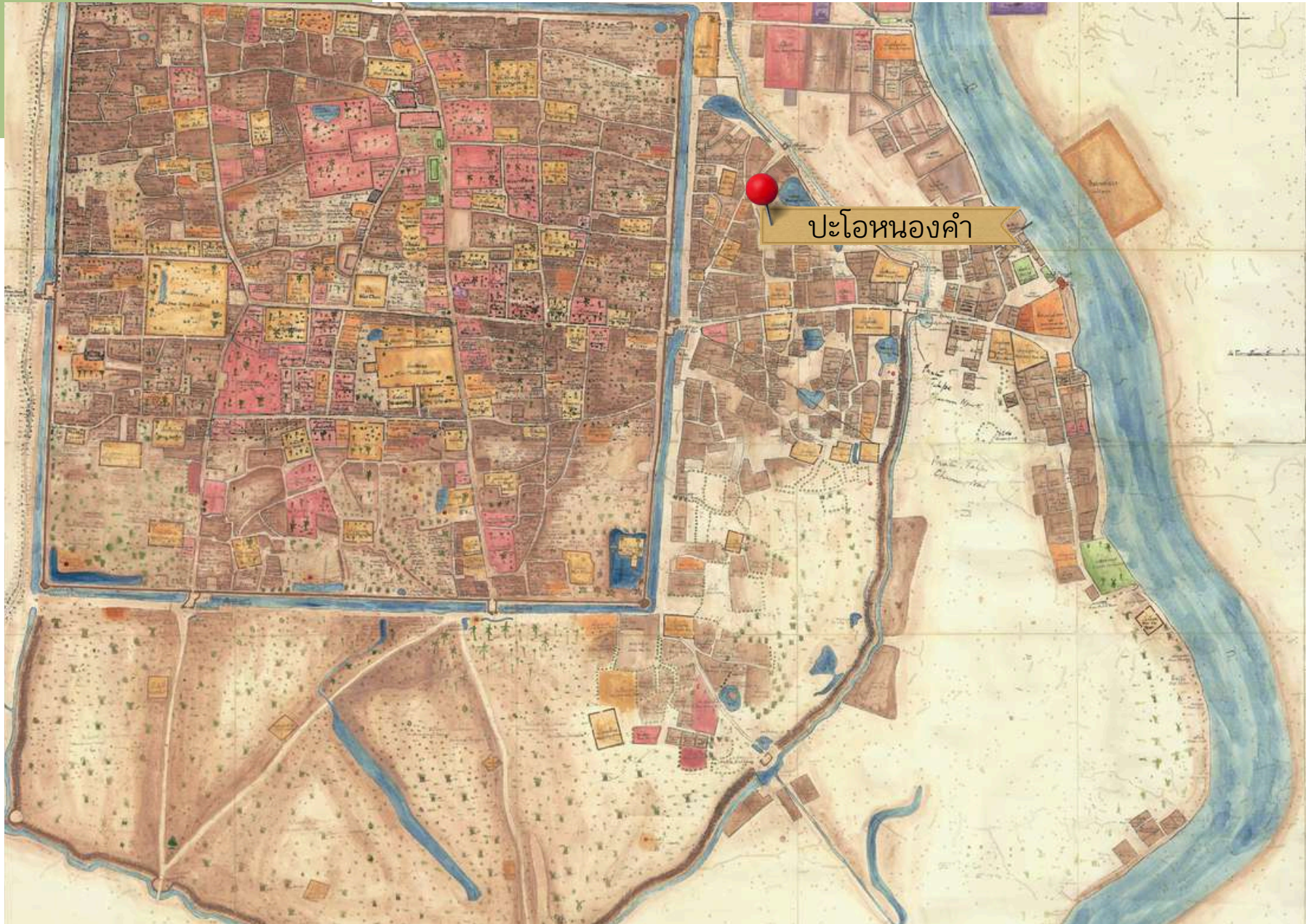
แม่ศรีพรรณ โขยา แม่ครัวผู้ถ่ายทอดสูตรจากความทรงจำให้แก่ลูกหลาน

ปะโหว่

บ้านหนองคำ



สาวชาวปะโหว่โพกหัว และติดปิ่นที่เป็น
สัญลักษณ์ของพญานาค



"แผนที่เมืองนครเชียงใหม่ พ.ศ. ๒๔๗๖ โดย อาจารย์วรชาติ มีชูบท ลงสีโดย Cm Craft Studio

ชาวปะโอ หนองคำ เพื่อนบ้านที่เราไม่รู้จัก



สล่ามอง ร้านสมุนไพร่เก่าแก่คู่ย่านท่าแพ

ชาวปะโอหรือต๋องสู๊ ไม่ค่อยเป็นที่รู้จักมากเท่า ชาวไตใหญ่เพราะเวลาเรามองแรงงาน เราจะเหมารวมทั้งหมดว่าเป็นชาวไตใหญ่ แต่อันที่จริงแล้ว มีชาวปะโอ และเชื้อชาติอื่นๆ อยู่ปะปนกับชาวไตใหญ่มากมาย แต่ด้วยความที่คนปะโอมีวัฒนธรรมที่ใกล้เคียงกับชาวไตใหญ่จึงทำให้ดูเหมือนเป็นกลุ่มเดียวกัน การเดินทางเข้าชุมชนปะโอครั้งนี้ ได้เซฟ เข้ม วาทิต รุ่งโรจน์วัฒนา จาก Oxygen Dining Room มาทำงานถอดรหัสอาหารปะโอไปด้วยกัน

ช่วงที่ชาวปะโอย้ายมาในเขตรอบกำแพงเมืองเก่า มีชาวปะโออาศัยเป็นกลุ่มอยู่แถบหนองน้ำใหญ่ที่เรียกว่า หนองคำ มีวัดหนองคำเป็นศูนย์กลาง ยาวไปจนถึงแถบท่าแพ บริเวณถนนท่าแพมีชาวปะโอที่เก่งมีชื่อเสียงสมุนไพรที่เรายังรู้จักกันอยู่คือสล่ามอง หรือ นายมอง อินทารักษ์ ตอนเด็กๆ เวลาเจ็บป่วยก็ได้ยาสล่ามองรักษา ปัจจุบันลูกหลานกำลังประกาศขายตึกแล้ว เหมือนกับชาวปะโอคนอื่นๆ ในแถบนั้นที่ย้ายออกไปอยู่นอกเมืองก่อนหน้าเพื่อหนีความจอบแฉกแฉดของเมือง แต่เมื่อมีงานบุญชาวปะโอก็จะกลับมารวมกันที่วัดหนองคำอย่างเนืองแน่นเหมือนเดิมทุกครั้ง



การแต่งตัวของชาวปะโอตำ



ชาวปะโอแถบหนองคำคือกลุ่มชาวปะโอดำที่เรียกแบบนี้เพราะชุดประจำชาติพันธุ์เป็นเสื้อผ้าสีเข้มกลุ่มที่ย้ายเข้ามาภายหลังส่วนใหญ่เป็นปะโอดำที่มาจากตองจี พวกเขาเชื่อว่าตัวเองเป็นลูกหลานพญานาค ดังนั้นในงานบุญเราจึงเห็นสาว ๆ ปะโอโพกผ้าสีสดใสมีปิ่นอันใหญ่ปักสองอันแบบกรวยแหลม หมายถึง พญานาคตัวผู้ และแบบแบนป้านๆ คือพญานาคตัวเมีย ชาวปะโอกินข้าวเจ้าเป็นหลักเหมือนชาวไตใหญ่อาหารของชาวปะโอยุคแรกนั้น กลืนกลายเป็นคนเมืองแล้ว ส่วนชาวปะโอที่มายุคหลังก็บอกว่า การชวนให้ลูกหลานกินอาหารปะโอนั้นมันช่างยากเย็น ไม่เท่าเหมือนกินสติก พิซซ่า วัฒนธรรมอาหารที่พวกเขา มีติดตัวมาจึงหาคนต่อ ยอดได้ยาก



ของฝากของแม่

ของชาวปะโอ



ของรักของหวง ของชาวปะโอ

เราตามหาแม่ครัวทำอาหารปะโอ โดยเริ่มจากที่วัดหนองคำ พุดคุยกับเจ้าอาวาส ไปดูพระทำอาหาร ตีสนิท จนได้ชื่อแม่ครัวมา คือ พี่อ้วน (Nang Long) และ พี่จัน (Nan Marry) ที่ทีมเราแอบเรียกว่า “กาสะลอง-ช่องปีบ” เพราะหยมหัวเข้าครัวตลอดเวลา ว่าใส่อะไร ไม่ใส่อะไร ไม่เว้นแม้ขณะถ่ายทำ ถึงจะประคารมกันเรื่องสูตรอาหารเสมอ แต่สิ่งที่สองคนนี้เหมือนกันคือ ความหวงวัตถุดิบที่สั่งซื้อตรงมาจากตองจีเพราะใช้เวลาเดินทางข้ามพรมแดนร่วมสองอาทิตย์ ถ้าเกิดเหตุการณ์รบกวนก็ส่งมาไม่ได้ จึงต้องหวงมาก สิ่งเหล่านั้นได้แก่ ข้าวแคบหลายๆ ไช้สี้ ถั่วเน่า อีเม็ด และถั่วแบบปะโอ แม้ว่าเราจะเพียรขอแค่ไหน พี่ทั้งสองก็ไม่ยอมให้ ตี้อจนได้มาแค่ ข้าวแคบไม่กี่แผ่นกับถั่วเน่าอันสองอันให้เซฟได้ลองชิม ทั้งนี้เพราะพวกเขาเก็บไว้ทำไปวัดถวายพระเท่านั้น เพื่อให้พระได้กินรสชาติอร่อยแบบปะโอออริจินัล (ขนาดตอนถ่ายพี่อ้วนก็บอกให้ไปซื้อเอาเองที่กาดฮ่อ ซึ่งมีแค่คล้ายแต่ไม่เหมือนเลย) ไปดูคลังสมบัติของพี่อ้วนกัน

ถั่วเน่า

พี่อ้วนยอมเปิดกรุวัตฤติบอย่างกระมิดกระเมี้ยน อย่างแรกเป็นถั่วเน่าที่หุ้มถุงก็อบเก็บแน่นหนา เปิดอีกชั้นเป็นหนังสือพิมพ์ห่อเหมือนพัสดุสี่เหลี่ยมขนาดย่อม แค่อ้อยๆ บรรจงแกะห่อพอเปิดออกเท่านั้น กลิ่นของถั่วเน่า ก็กำจรกำจายหอมพุ่งไปทั่วห้องตอนนั้นยังไม่ได้กินข้าว ได้กลิ่นแล้วท้องร้องคิดถึงข้าวเหนียวมาก

ถั่วเน่าของปะโอมีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณนิ้วครึ่ง-สองนิ้ว ตรงกลางหนาขอบบาง พี่อ้วนบอกว่าที่บ้านจะต้มถั่วเหลืองแล้วหมักไว้ประมาณ 3 วัน หรือจนกว่าจะมีราขึ้นขาวฟู จากนั้นก็เอามาตำ ปั่นเป็นก้อนกลมเอาวางบนใบมะเขือขึ้นบนมือ แล้วเอาใบมะเขืออีกอันประกบทับ ที่ป่องตรงกลางจึงมาจากอุ้งมือคนทำ เป็นกลิ่นและรสที่หาไม่ได้ในเชียงใหม่ แม้ทำเลียนแบบก็ไม่เหมือนจึงต้องสั่งตรงมาเท่านั้น





อี่เม็ด

ผักกาดตองแห้งของชาวไตในรัฐฉาน นั้นมีความซับซ้อนมาก จากที่เคยไปสัมภาษณ์ชาวบ้านเตาที่เชียงตุงเขาว่าให้เอาผักกาดที่บ้านเราเรียกผักกาดแม้วบางที่ใช้ผักกาดอื่น มาตากแห้งหนึ่งวันแล้วตำให้แหลกแช่น้ำ ใส่ข้าวเหนียวชนิดหนึ่ง ใส่ถุงพลาสติก (เมื่อก่อนตองไหเดี๋ยวนี้การหมักตองที่เชียงตุงส่วนใหญ่ใช้ถุงพลาสติกเกือบหมด) มัดปากถุงตากแดด 5 วัน จากนั้นเอาน้ำออก ตากแห้งอีก 3 วัน แล้วเอามาหนึ่ง ตากแห้งอีกวันหนึ่งจนแห้งสนิทกลายเป็น ผักอี่เม็ด แต่หน้าตาออกจะแห้งๆ เหมือนใบชาแห้ง แต่ของพื้อ้วนนั้นแสบอกว่าเอาผักกาดตากแดด 1 แดด ขยำ ซอย แล้วเอาใส่โองใส่น้ำล้างข้าวเจ้าลงไป ปิดฝาคลุมให้มิดชิด ไม่ให้โดนลม เป็นเวลา 3 วัน เอาออกมาตากแดดอีกครั้ง ผักอี่เม็ดของพื้อ้วนจะไม่แห้งจัดเหมือนของไทยใหญ่ เมื่อผ่านกรรมวิธีการหมักแล้ว จึงทำให้ผักอี่เม็ดของกลุ่มคนที่มาจากรัฐฉานทั้งไทใหญ่ ไทซิ่น ปะโอ มีรสที่กลม ไม่แหลมเท่าบักกะเออของคนพื้นที่สูงบ้านเรา

ข้าวแคบ

ข้าวแคบของปะโณ้นั้นมีหลายรูปแบบมากๆ กระบวนการทำก็เหมือนการทำข้าวแคบบ้านเรา ใช้ข้าวเจ้า นำมาไม่ผสมน้ำเอามาราดเป็นแผ่นบนผ้าขึงบนน้ำร้อน แล้วตากบนใบคาจนแห้ง ต่างกันที่ความหนาของข้าวแคบ บ้านเราจะแผ่นบาง เวลาทอดแล้วเบาเหมือนกระดาษว่าว แต่ของปะโณ้นั้นหนามากออกแนวข้างเกรียบจริงจัง เมื่อเวลาทอดต้องใช้ตะหลิวรีดกดลงในน้ำมันเพื่อให้สุกทั่วกันรสชาติเค็มมันอร่อย





ส่วนหนึ่งของอาหารเลี้ยงพระทุกวันพระ
แม่บ้านจะมานอนที่วัดเพื่อเตรียมทำอาหารตั้งแต่เช้ามืด

บุญที่ดีอาหารต้องดี

ชาวปะโอจริงจังกับเรื่องการทำบุญมาก โดยเฉพาะอาหารที่ทำถวายพระ ทุกครั้งเมื่อถึงวันพระ พี่อ้วนและพี่จันจะไปนอนที่วัด ล่วงหน้า 1 วัน เพื่อเตรียมทำอาหารแต่เช้า เอาเสบียงบุญที่หวงแหนของตนเองไปด้วย ทำแล้วก็แยกของพระของฆราวาสไว้ ส่วนงานวันศีลใหญ่ต่างๆ นั้นไม่ต้องพูดถึง จัดใหญ่จัดเต็มกันมาก

การทำอาหารเพื่อทำบุญนั้นต้องใช้ของดี และต้องทำอย่างสุุดกำลังเพื่อให้พระสงฆ์องค์เจ้าได้กินของที่ดีที่สุด ตามกำลังของคนทำบุญตั้งนั้นอาหารทำบุญของพี่อ้วนจึงพรีเมียมเสมอทั้งสั่งตรงมาจากตองจี คิดเมนูรอวัตถุดิบ ผลไม้ก็ต้องไปหาซื้อกันตั้งแต่เช้าที่ตลาดสด ถ้าเป็นของส่วนตัวก็แค่ไปซื้อหาที่กาดฮ่อแล้วตนเป็นอาทิตย์ๆ ไป *



ผักกาดข้อนเคี้ยว
แบบปะโอ

ผัดผักปะโอ



ตอนที่ไปตามหาแม่ครัวได้ไปดูพระสงฆ์ทำอาหารฉันเพลหลายครั้งหนึ่งในนั้นคือผัดผัก หลายคนอาจจะคิดว่าผัดผักนั้นไม่ได้มีอะไรพิเศษ แต่การผัดของชาวปะโอนั้นเรียกได้ว่ามีทั้งความเผ็ดจากพริก ความเปรี้ยวจากมะเขือเทศ สีเหลืองสวยจากผงขมิ้น การผัดผักกับเนื้อสัตว์ของชาวปะโอนั้นมักมีการทำเนื้อให้สุกก่อนอีกกระทะหนึ่ง แล้วจึงนำมาลงผัด

นอกจากการผัดผักที่ไม่ธรรมดาแล้ววิธีการก็ยังแตกต่างจากการผัดผักทั่วไป พี่อ้วน กับพี่จันบอกว่าการผัดผักแบบนี้ทำให้อร่อยรสชาติต่างๆ เข้าเนื้อ นอกจากนี้ยังมีการหยอดน้ำมันตบท้าย ซึ่งน่าประหลาดใจมากเพราะเขาไม่ได้ใส่น้ำมันตั้งแต่ต้น พี่จันบอกว่าจะให้ดีขึ้นตอนสุดท้ายถ้าใส่น้ำมันมะกอกจะดีมาก เราจึงสงสัยว่าน้ำมันมะกอกอยู่ในสูตรด้วยหรือ พี่จันบอกว่าที่บ้านเขาทำกันแบบนี้เลยคิดในใจว่าน่าจะได้อิทธิพลจากอาหารฝรั่งมาบ้างไม่มากก็น้อย น้ำมันมะกอกอาจเป็นเหตุผลที่ว่าทำไมจึงไม่ใส่น้ำมันตั้งแต่ต้น *

สูตรผัดผักปะโอ

เจ้าของสูตร: Ms.Nang Long, Ms.Nan Mary

ถอดสูตรโดย: วาทีต รุ่งโรจน์วัฒนา

ส่วนผสม (สำหรับ 3 ที่)

ผักกาดขวางตั้งหรือผักกาดแก้ว 500 g.

ชิงอ่อน 50 กรัม

ถั่วลิสง 50 g.

พริกจินดาแดง 3 เม็ด

มะเขือเทศ 100 กรัม

ผงขมิ้น 20 กรัม

เกลือป่น 1 ช้อนชา

ผงชูรส 1 ช้อนชา

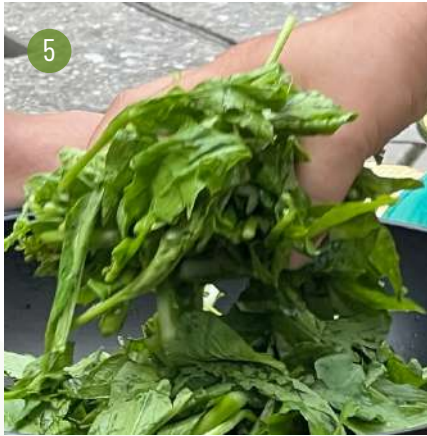
น้ำเปล่า หรือ น้ำซूप 100 มล.

น้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะ



วิธีทำ

1. โขลกถั่วลิสงคั่วและพริกเข้าด้วยกันพอแหลก
2. เด็ดผักกาดหักก้านลอกเอาเปลือกส่วนที่แข็งออกแล้วพักให้สะเด็ดน้ำ แล้วขยำให้ผักซ่ำให้น้ำผักออก
3. นำผักใส่กระทะ แล้วเอาเครื่องที่ตำไว้วางด้านบนขอยมะเขือเทศใส่ เติมผงขมิ้น เกลือ ผงชูรส และน้ำ นำขึ้นตั้งไฟ ปิดฝา
4. เมื่อผักเริ่มสุกให้ปอกชิงอ่อน แล้วนำมาบุบในครกพอแตก แล้วใส่ลงไปผัดผัก คนให้ทั่วแล้วปิดฝาท่ออีก ราว 5 นาที ใช้ไฟอ่อน
5. เปิดฝา แล้วหยอดน้ำมัน ผัดต่อแล้วตักใส่จานทันที





26 พฤศจิกายน 26
แม่ช่อ

น้ำพริกถั่วเน่า

ถั่วเน่าที่บ้านเราเวลาทำถั่วเน่า จะต้องแช่ถั่ว โดยใช้ถั่ว 1 ลิตร ต่อน้ำ 2 ลิตรค้ำคืนไว้ แล้วเอามาต้ม 3-4 ชั่วโมง ต้องดูให้น้ำท่วม ถั่วเสมอ ต้มเสร็จก็เอามาสะเด็ดน้ำ จากนั้นก็เอามาหมักแล้วปกด้วย ใบตองตึง ทิ้งไว้ กรรมวิธีทั้งหมด ก็ราวๆ 3-4 วัน พอมันออกราขาวๆ เราก็เอามาทำถั่วเน่าเมอะได้ เมื่อก่อนเวลาจะทำต้องตำถั่วกัน ตอนนี่ ก็ใช้เครื่องมือ แบบที่โม่เนื้อ หรือใช้ที่ปั่นแต่ปั่นโม่ให้ละเอียดมาก จะปรุงรสด้วยเกลือเอามาห่อใบตองหนึ่ง เดียวนี้นิยมปรุงรสไปเลย ถ้าจะ นัว ตรงกลางหน้าขอบบาง พี่อ้วนบอกว่า ที่บ้านจะต้มถั่วเหลืองแล้ว หมักไว้ประมาณ 3 วัน หรือจนกว่าจะมีราขึ้นขาวฟู จากนั้นก็เอามา ตำ ปั่นเป็นก้อนกลมเอาวางบนใบมะเขือขึ้นบนมือ แล้วเอาใบมะเขือ อีกร้อนประกบทับ ที่ป่องตรงกลางจึงมาจากอุ้งมือคนทำ จากนั้นก็ตาก แดดให้แห้ง เป็นกลิ่นและรสที่หาไม่ได้ในเชียงใหม่ แม้ทำเลียนแบบก็ ไม่เหมือนจึงต้องสั่งตรงมาเท่านั้น

อย่างไรก็ดี วัตถุดิบโม่ไม่มีเราก็ใช้ถั่วเน่าแช่บ หรือถั่วเน่าแผ่นไปก่อน พี่อ้วนบอกว่า ต้องใส่ใบแมงลักเพื่อเพิ่มความหอม ไปดูสูตรและวิธีทำ กันค่ะ *





สูตรน้ำพริกถั่วเน่า

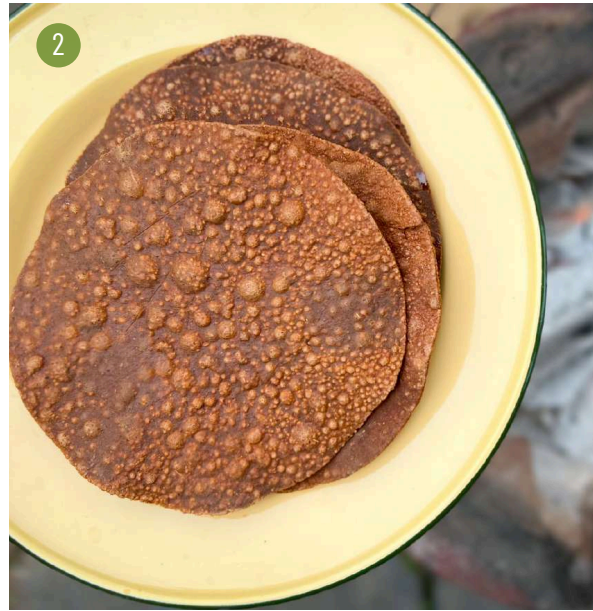
เจ้าของสูตร: Ms.Nang Long, Ms.Nan Mary
ถอดสูตรโดย: วาทีต รุ่งโรจน์วัฒนา

ส่วนผสม (สำหรับ 1 ที่)

- ถั่วเน่า 4 แผ่น
- พริกจินดาแดง 8 แผ่น
- กระเทียมแกะเปลือก 3 กลีบ
- ใบแมลงลัก 100 g.
- ดอกเกลือ 1/2 ช้อนชา
- ผงชูรส 1 ช้อนชา

วิธีทำ

- 1.ย่างพริกกระเทียมจนสุกหอม จากนั้นย่างถั่วเน่าจนหอม
2. โขลก พริก กระเทียม เกลือ พอละเอียดดี ใส่ถั่วเน่าแผ่นลงไปตำไม่ต้องแหลกมาก ใส่ใบแมลงลักลงไปตำ เติมผงชูรส โขลกและคนให้เข้ากัน
3. เสิร์ฟกับผักสด ตามฤดูกาล





ปลา/ผักสดๆ กว
น้ำ ดอง ของอร่อย

ปลาเน่าผัดรากู

เน่า ดอง ของอร่อย

“เน่าแล้วอร่อย” เป็นแนวคิดที่สะท้อนถึงภูมิปัญญาการถนอมอาหารของคนในภูมิภาคอุษาคเนย์ กระบวนการหมักดองจะช่วยสร้างรสชาติและยืดอายุการเก็บรักษาอาหารให้กินได้ยาวนานขึ้น ชาวปะโอนอกจากจะใช้ถั่วเน่าเพื่อสร้างรสอูมามิแล้ว ยังใช้ “ปลาเน่า” ในการทำอาหารหลากหลายเมนู

รากู หรือรากู เป็นผักที่มีสรรพคุณทางยา ช่วยบูรณาการร่างกายได้มากมาย จนหลายเชื้อชาติ ไม่ว่าจะเป็น จีน อินเดีย ต่างเคลมว่ารากูเป็นของตัวเอง แต่ไม่ว่าใครจะว่าอย่างไร เราเริ่มรู้จักรากูเพราะพี่น้องชาวไทใหญ่ชาติพันธุ์ที่สนิทแนบชิดกับชาวปะโอ ก่อน เราจึงขอมอบเครดิตให้กับพี่ไทใหญ่ เพราะเห็นเขาเอารากูอวบๆ มากินกับข้าวเงี้ยว เอารากูมาผัด *



สูตรปลาเผาผัดรากชู

เจ้าของสูตร: Ms.Nang Long, Ms.Nan Mary

ถอดสูตรโดย: วาทีต รุ่งโรจน์วัฒนา

ส่วนผสม (สำหรับ 2 ที่)

รากชู 300 กรัม

ปลาเผา 2 ตัว

ถั่วเน่า 1 แผ่น

พริกจินดาแดง 50 กรัม

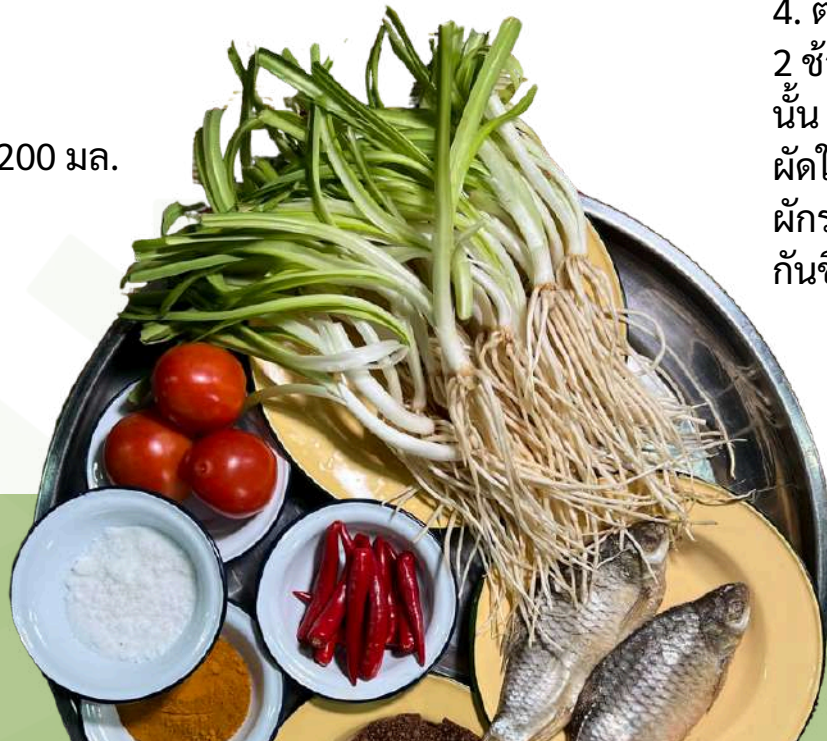
มะเขือเทศ 100 กรัม

ผงขมิ้น 1/2 ช้อนชา

ดอกเกลือ 1 ช้อนชา

ผงชูรส 1 ช้อนชา

น้ำมัน สำหรับ ทอด 200 มล.



วิธีทำ

1. การทำความสะอาดปลาโดยการเอาเกล็ดที่ท้องปลาออก จากนั้นตัดเหงือกปลาออกเพื่อลดความคาว หากต้องการลดเค็มให้นำไปล้างสะอาดน้ำและซับจนแห้ง หากไม่ล้างให้เคาะและเช็ดเกลือออกจนหมด หั่นเนื้อปลาเป็นชิ้นพอคำ
2. ตั้งกระทะไฟอ่อนค่อนข้างกลาง เติมน้ำมันพืช แล้วใส่ผงขมิ้น 1/2 ช้อนชา ลงในน้ำมัน จากนั้นนำปลาที่หั่นไว้ลงไปทอดจน สุกเหลืองกรอบ แล้วพักให้สะเด็ดน้ำมัน
3. การเตรียมเครื่องผัดด้วยการโขลกพริกพอแหลกตักออก จากนั้นหั่นมะเขือเทศ ล้างทำความสะอาดรากชู หั่นโดยใช้ทั้งรากและใบ ไม่ใช้ส่วนที่เป็นโคนต่อจากราก เนื่องจากส่วนนี้มีกจะมีดินติดมากมามาก อย่างถั่วเน่า 1 แผ่น แล้วนำไปโขลกให้พอแหลกแล้วพักไว้เตรียมผัด
4. ตั้งกระทะไฟกลางค่อนข้างอ่อน ใส่น้ำมัน ที่ทอดปลา ลงไป 2 ช้อนโต๊ะ นำปลาตะเพียนที่ทอดไว้ ลงไปผัดกับ น้ำมัน จากนั้น เติมน้ำพริกผัดให้หอม ตามด้วยมะเขือเทศหั่นแฉลบ ผัดให้พอมะเขือเทศสุกนุ่มแล้ว จึงตามด้วยรากชูหั่น ผัดให้ ผักรากชู สุก ปรุงรสด้วยถั่วเน่าตำหยาบ และ ผงชูรส ผัดให้เข้ากันชิมรส หรือปรุงรสปริมาณตามชอบ





๒
ต้มผักกาด/สคว
แบบโฮ

ต้มผักกาดใส่ถั่ว

มิเนสโตรเน่สไตล์ปะโอ



ต้มผักกาดใส่ถั่ว
ถวายพระที่วัดหนองคำ

ช่วงที่ไปฝังตัวอยู่ที่วัดหนองคำ พุดคุยกับพระชาวปะโอ ซึ่งส่วนใหญ่ต้องสื่อสารเป็นภาษาอังกฤษ ท่านว่าสิ่งสำคัญของอาหารปะโอคือ ผงขมิ้นจะขาดไม่ได้เลย ใส่ทั้งผัด แกง ต้ม ท่านทำอาหารเมนูซ้ำๆ ทุกวัน เช่น หอมแดงซุบแป้งทอดสูตรแป้งคล้ายๆ กับกระบอง หรือ กำบองของคนเมืองข้างม่อยที่ผสมพริกแกงลงไปด้วย อีกอย่างคือผัดผัก ซึ่งท่านเคลมว่าเป็นผัดผักแบบปะโอเท่านั้น คือจะตำพริกชี้หนู กระเทียม จำนวนมากพร้อมเกลือ ให้ແຫລກใส่ผงชูรสลงไป แล้วก็กระบวนการ ผัดคือทำเนื้อให้สุกกระทะหนึ่งไม่รวมกับกระทะผัด ผัดผักนี้ก็พิเศษ เต็มมาแล้วให้ฟังคะ อีกเมนูที่ขาดไม่ได้ทำแทบทุกวันคือแกงถั่วใส่ ผักกาดดองหรืออี่เม็ด ในสูตรที่ทำเป็นผักกาดดองปกติ แต่ถ้าหาผัก กาดดองไม่ได้ก็ใช้อี่เม็ด

เป็นต้มผักของฝั่งตะวันออกที่มีรสชาติทับซ้อนใกล้เคียงกับ มิเนสโตรเน่ ของชาวอิตาลีเลยมากๆ สิ่งพิเศษของถั่วนี้คือ ไม่ใช่เนื้อสัตว์แต่ก็ อร่อยชดคล่องคอ วัตถุดิบที่ขาดหายไปคือ ถั่วแบบปะโอ ที่เรียกว่า ถั่วหวาน ลักษณะเป็นถั่วลิสงเม็ดอ้วนกลม เราแทนที่ด้วยถั่วที่หาได้ ที่ชาวปะโอใช้แทนเมื่ออยู่เชียงใหม่ คือเมล็ดถั่วฝักยาวลายเสือ และ ต้องกินกับข้าวแคบปะโอ ซดซุปร้อนคำหนึ่งกัดข้าวแคบคำหนึ่ง ให้ ความรู้สึกของรสอาหารยุโรปอย่างน่าประหลาดใจ *

สูตรต้มผักกาดใส่ถั่ว

เจ้าของสูตร: Ms.Nang Long, Ms.Nan Mary

ถอดสูตรโดย: วาทีต รุ่งโรจน์วัฒนา

ส่วนผสม (สำหรับ 3 ที่)

ผักดองเปรี้ยว 500 กรัม + น้ำดอง 500 กรัม

น้ำสำหรับต้มถั่ว 500 มล.

น้ำสำหรับแกง 100 มล.

เมล็ดถั่วลายเสือแห้งบุหยาบ 50 g.

พริกป่น 1 ช้อนชา

หัวหอมแขก เล็ก 100 กรัม

มะเขือเทศ 3 ลูก : 120 กรัม

ผงขมิ้น 1/2 ช้อนชา

พริกแดง ป่นดอย 1 ช้อนชา

เกลือแกงป่น 1 ช้อนชา (สำหรับใส่ ต้ม ถั่วลายเสือ)

เกลือแกงป่น 1 ช้อนชา (สำหรับใส่ ประุงรส แกงผักกาด)

น้ำมัน สำหรับ ผัด 2 ช้อนโต๊ะ

ผงชูรส 2 ช้อนชา

วิธีทำ

1. ต้มถั่วลายเสือ : ตั้ง หม้อต้มน้ำ 500 ml. เติม เกลือ 1 ช้อนชา จากนั้นนำถั่วลายเสือที่บุหยาบแล้วลงไปต้มด้วยไฟกลางค่อนข้างอ่อน ใช้เวลาประมาณ 30 นาที พอนุ่มดีก็ยกลง
2. ผักกาดดอง: ตั้งหม้อต้มน้ำ นำผักกาดดองพร้อมน้ำดองผักกาด 500g. เติมลงในหม้อใช้ไฟกลาง จากนั้น ใส่ถั่วที่ต้มไว้ใส่ หอมแขกเล็กปอกเปลือกผ่า 4 เพื่อเพิ่มความหวาน ประุงรสด้วยเกลือใส่ ผงขมิ้น
3. เครื่อง ผัดพริกป่น มะเขือ : เตรียมเครื่อง มะเขือเทศ สด 3 ลูก หั่นฝานแฉลบ กลาง , พริกป่น 1 ช้อนชา , น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ
4. ตั้งกะทะไฟกลางค่อนข้างอ่อน ใส่น้ำมันพืชตามด้วยพริกป่น ผัดให้หอม เติมมะเขือเทศหั่นแฉลบลงไปผัดจนละเอียดเกือบเป็นเนื้อเดียวกัน แล้วนำมาใส่ลงในหม้อ แล้วตุ๋นด้วยไฟกลางค่อนข้างอ่อน อีก 10 - 20 นาที จนผักกาดนุ่ม ประุงรสสุดท้ายด้วยผงชูรส
5. ทอดข้าวแคบ แล้วเสิร์ฟคู่กัน



REVIVE - REVISE - REGENERATE



ฟื้นฟู- บันทึก- ต่อยอด

โดย เชฟ แบล็ก ภาณุภน บุลสุวรรณ และ
เชฟเปียร์ อโณทัย พิชัยยุทธ

BLACKITCH ARTISAN KITCHEN

แรงบันดาลใจจากชุมชนผู้มีอาหาร

เป็นเรื่องบังเอิญเป็นอย่างมาก ที่ในระหว่างการทำงานของเรา
เชฟกลุ่มหนึ่งกำลังแกะสูตรอาหารให้เป็นสูตรมาตรฐาน ผู้เขียน
ก็ได้ติดต่อไปยังร้านอาหารที่ทำอาหารแนวเชฟเทเบิลที่เป็นแนว
Innovative Cuisine อย่าง Blackitch Artisan Kitchen ของ
เชฟแบล็ก ภาณุภน บุลสุวรรณ เชฟก็แจ้งมาว่า เขากำลังทำ
คอร์สอาหารที่เล่าเรื่องของเชียงใหม่ ชื่อว่า “มาเหนือ” พอดี
เราจึงชวนเชฟมาทำงานร่วมกัน จากนั้นก็ลองเอาแต่ละเมนูของ
แต่ละชุมชนให้ชิม และชวนเชฟเปียร์ อโณทัย พิชัยยุทธ ไปลง
ชุมชนเพื่อเก็บรายละเอียดเพื่อให้เห็นภาพและสามารถเชื่อมโยง
เรื่องราวของชุมชนลงในจานอาหารได้ ออกมาเป็น 4 จานแบบ
หนึ่งคนเล่า หนึ่งคนทำ แต่ออกมาอร่อยเข้ากันได้อย่างอัศจรรย์



Layshetoke



แบล็ก:

“ในคอร์สของมาเหนือนี้ งานแรกเราใช้ชื่อว่า ลาเพ็ดโต้เลย ซึ่งเป็นภาษาพม่าแปลว่ายำใบชาหมักครับ ซึ่งเป็นของว่างของชาวพม่าที่ใช้มะเขือเทศ ถั่ว แล้วก็มิใบชาหมัก เป็นส่วนประกอบหลัก งานนี้ใช้ ใบชาหมักหมักสองแบบ ก็คือหมักแบบเค็ม และหมักแบบหวาน นำมาห่อกับใบชะพลูจับคู่กับซาซิมิ แล้วก็มีส่วนหมูหมักเกลือประมาณสองสัปดาห์ สไลด์บางๆ ทำให้มีเนื้อสัมผัส

ที่หลากหลายเพราะปกติแล้วลาเพ็ดโต้เองเค้ามีคาแรกเตอร์ที่น่าสนใจก็คือ มีทั้งความกรอบ ความนุ่ม เติมความหอมสดชื่นด้วยมะนาว ใส่กุ้งแห้งลงไปเพื่อเพิ่มรสอูมามิ”

เบียร์:

“ตอนเข้าไปตลาดประตูเชียงใหม่ก่อน พี่แอนก็พาไปเดินดูว่าใครขายอะไรมังก็ไปเห็นเขาทำตำบอง น้ำหนั มีเมียงอะไรอย่างนี้ แล้วก็ไปดูในชุมชนนันทารามแล้วก็ต้องขอบอกว่า มันมีความหลากหลายของอาหาร ค่อนข้างเยอะ

เมื่อเทียบกับตลาดที่อื่น ที่ตลาดประตูเชียงใหม่มีเมียงขายสองเจ้า ติดกันเลยซึ่งบางตลาดคือหายากบางตลาดก็ไม่มีเลย หลังตลาดก็จะมีร้านขายของชำ ขายพวกของ ชุมชนไทซิ่น มีพวกเครื่องปรุงต่างๆ แม้แต่ของที่เอาไว้ยำใบชาพม่า มีขายเป็นแบบสำเร็จรูปที่มีใบชาหมัก มีถั่ว อะไรพวกนี้ค่ะ ก็เลยเอากลับมาเล่าให้แบล็กฟัง เขาก็เลยเอาไป คิดเมนูว่ามันน่าจะเอามาร้อยกับเมนูในเซ็ทนี้ของเราได้เหมือนกัน”



Tamu



Jin

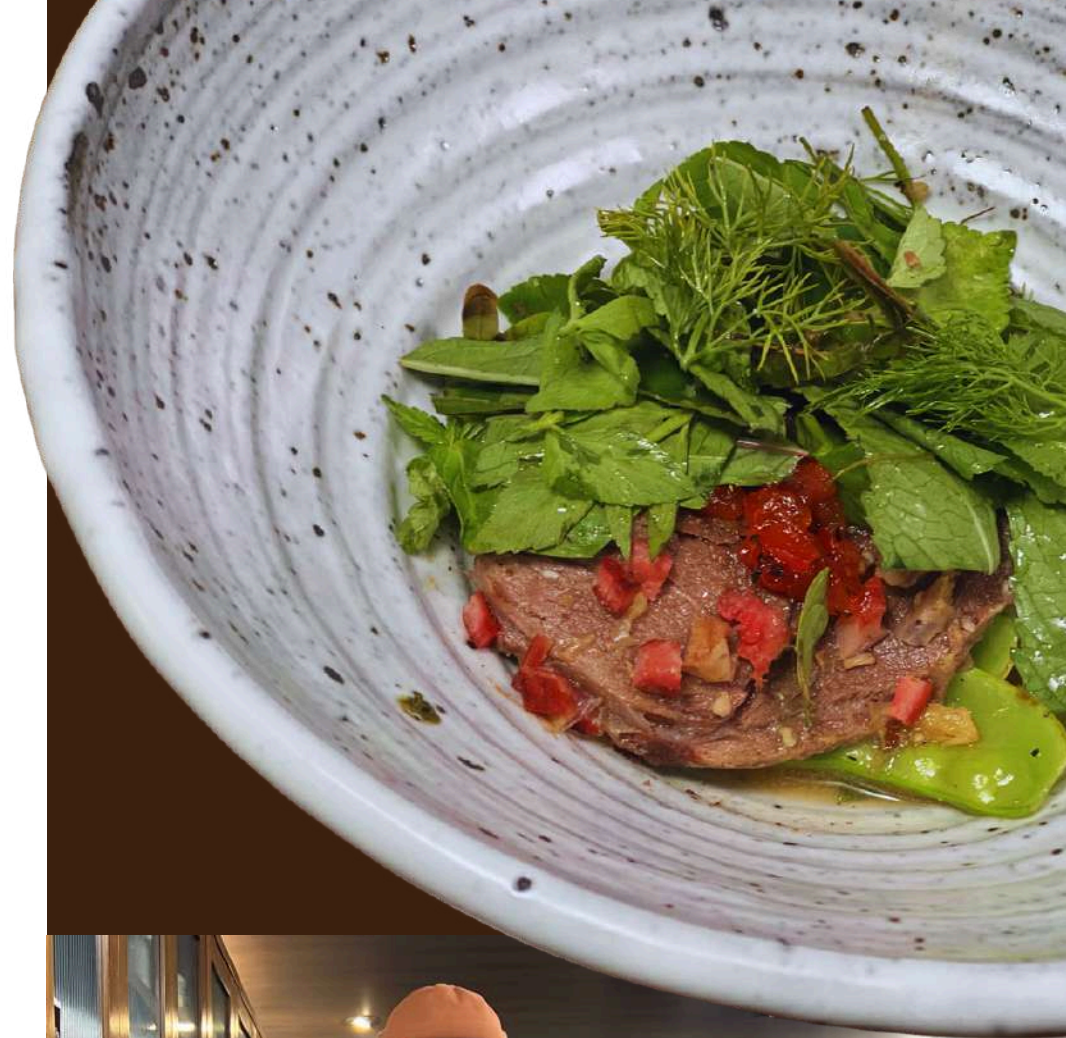


เบียร์:

“อีกชุมชนหนึ่งที่เราไปแล้วก็รู้สึกว่ามันน่าประทับใจมาก บ้านนั้นที่เรามักทำน้ำหนัง ปกติเราจะเคยกินน้ำหนังที่แผ่นหนาๆ หน่อยแล้วก็ไม่ใช่ ไม่ขาวแบบนี้ แต่น้ำหนังที่แม่หนูบ้านนั้นทราชมทำเป็นน้ำหนังที่ทำออกมาแล้วสะอาด บางแล้วก็ไม่เคยกินที่ไหนมาก่อน ก็เลย รู้สึกว่ามันเอามาใช้ได้ พอชอบ ก็เลยเอามาเล่าให้แบล็คฟัง ว่ามันมีน้ำหนังเราก็เอามาใช้ในเมนูได้เหมือนกัน ก็เลยเอามาทำเป็นของที่เราเอามากินแนมกับตำจิ้น ให้มันมีความกรุบกรอบในตัว แล้วก็มีการลิ้มรสกันกับของที่เราใช้อยู่แล้วก็คือจิ้นควาย ซึ่งน้ำหนังก็ทำมาจากหนังควายเหมือนกัน คือมันลิ้มรสกับตัวเมนูอยู่แล้ว สามารถเอามาเล่าเรื่องต่อ แล้วก็อีกอย่างก็คือ การที่เราเอาตัวน้ำหนังมาใช้ในเมนู ส่วนหนึ่งก็เหมือนเป็นการช่วยให้กำลังใจชุมชน เพราะว่าในชุมชนอื่นๆ ไม่มีใครทำแล้ว แบบนี้ มีแค่ชุมชนนี้ชุมชนเดียว มีแค่แม่หนูทำบ้านนี้บ้านเดียว”

แบล็ค:

“เมนูถัดมาจึงเป็นตำจิ้น ผมนำเสนอออกมาในรูปแบบสลัด เริ่มจากเอาเนื้อควายไปตุ๋นกับน้ำปลาร้าและสมุนไพรให้เปื่อยเลยประมาณ4-5 ชั่วโมงจากนั้นก็นำไปย่างแล้วก็หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ กินกับผักผักสมุนไพรที่มีความฝาด ความเปรี้ยว ความขม แนมผักย่าง ตัวน้ำสลัดคือน้ำพริกเครื่องเผาแบบคนเมืองปรุงด้วยน้ำปลาร้า ให้ความเปรี้ยวด้วยน้ำมะกรูด และใส่ผิวมะกรูดเพื่อให้กลิ่นหอมใส่บอดีเข้าไปด้วยไข่แดงต้มผสมเข้าไปกับแตงกวาซึ่ง ทำให้ทำให้มีความนวล เวลากินค่อยๆคลุกทุกอย่างไปด้วยกันกินกับน้ำหนัง”



Takikomi



Gohan





เปียร์:

“อีกบ้านนึงตรงชุมชนนันทารามเขาทำซีป่าหล่า ซีป่าหล่า ก็เหมือนกับปลาหมักกับพริกแกง แล้วก็คล้ายๆ กับเรากินปลาต้ม หรือว่ากินแหนม ถือเป็นเมนูที่ชอบที่สุดตั้งแต่ชิมมา เพราะว่า มันอาจจะเป็นรสชาติที่เราคุ้นเคย แต่เราไม่รู้ว่ามันคุ้นเคยจาก อะไรทั้ง ที่เมนูนี้ตั้งแต่เกิดมาไม่เคยกินมาก่อน แต่คงคุ้นเคย ด้วยความที่คงเป็นคนเมืองที่กินของหมักของดอง แหนมจีนส้ม เป็นเรื่องปกติ แต่ว่าซีปลาหล่ามีกลิ่นพริกแกงผสมกลิ่นกับ กระเทียม รสชาติไม่โดดทำให้ปั้นข้าวเหนียวแล้วก็จิ้มๆ กินไป ได้เรื่อยๆ ชอบมาก ก็เลยบอกแบล็กว่าอันเนี้ยจะใส่ในเมนูไม่รู้ แหละเอาไปกินอะไรก็ได้ ทำยังไงก็ได้ ให้มันยังอยู่เพราะเรา รู้สึกว่าวัฒนธรรมการหมักปลาแบบนี้มันน่าสนใจมากๆ และ คิดว่ามันน่าจะไปต่อยอดทำอย่างอื่นได้อีกนอกจากแค่เอาไป ข้าวเหนียวจิ้มหรือคว่ำใส่ไข่”

แบล็ก:

“จากเรื่องที่เล่ามา ผมก็เลยเอามาทำเป็น ข้าวอบซีป่าหล่า เพราะผมเอง ก็รู้สึกชอบ“ซีป่าหล่า” เป็นพิเศษ ดังนั้นก็เลยลอง เอาสูตรซีป่าหล่ามาลองทำและปรับสูตร โดยใช้ปลาน้ำจืดกับ ปลาทะเลมาสับรวมกันหมักเกลือ แล้วสับพริกใส่ที่หลัง เพิ่มเครื่อง ของน้ำพริกอ่อน ที่ได้เหลือจากการทำเมนูน้ำพริกอ่อน แล้วหมัก ไปด้วยกัน ประมาณ 5-7 วันถึง เอามาผัดกับสมุนไพรพวกข่า ตะไคร้ ใบมะกรูดแล้วจึงนำมาอบกับข้าว โดยกินกับไข่ดองกิน คู่กับผักดอง เวลากินก็คนให้ไข่แดงเคลือบกับข้าว ผมเสิร์ฟให้ กินกับเนื้อย่างและซูป”



Tsupemen

เบียร์:

“ตอนที่ไปตลาดประตูเชียงใหม่หลังตลาดเป็นถนนเส้นเล็กๆ ที่มีร้านของชำไถ่ๆ กันนั่นคือคุณป้าขายกระบองทอด ซึ่งเป็นกระบองทอดที่อร่อยที่สุดตั้งแต่ที่กินมา ป้าแบ่งไข่แบ่งแป้งข้าวเจ้า ฟักทองคืออ้วนหนาฉ่ำๆ และแบ่งบางบางกรอบๆ ก็เลยแบบว่ามาคุยกันในทีมว่า เราจะเอากระบองทอดเข้ามายังไง ให้มันเนียนๆ ไปกับตัวอาหาร ก็เลยคิดว่ามันน่าจะเป็นเครื่องเคียงของอะไรที่มันกินแล้วมันสนุก พอคิดว่าเราคิดว่าเราจะทำเมนูข้าวซอย ซึ่งดัดแปลงมาจากแกงซี่เหล็กปลาแห้งแบบเมี่ยงข้างเป็นแกงซี่เหล็กปลาแห้งรสชาติรสชาติแข็งๆ รสชาติแบบนี้เอามาทำน้ำข้าวซอยก็น่าจะอร่อยดี ตอนเสิร์ฟก็คือเสิร์ฟพร้อมกระบองทอด”

แบล็ก:

“ผมนำเสนอเป็นสีโกะเมนแบบชาวเมี่ยง ซึ่งเป็นข้าวซอย แบบญี่ปุ่นที่เป็นแบบเส้นไปจุ่มกับซุซุที่เป็นแกง ซึ่งตัวแกงนั้นได้ inspiration มาจากแกงซี่เหล็กเมี่ยง ให้ความมันด้วยกะทิ มีกลิ่นหอมกระชาย และรสออกนวลด้วยปลาคล้ายๆ กับขนมจีนน้ำยา เพราะผมเชื่อว่ามีความเกี่ยวดองกันระหว่างอาหารที่มีการเดินทางของทั้งมอญหรือเมี่ยง หรือแม้แต่ภาคกลางเอง ที่มีการใช้กะทิประกอบอาหาร เพราะอันที่จริงผมว่าอาหารเหนือมีเมนูที่ใช้กะทิค่อนข้างน้อย ซึ่งเมนูนี้ก็จะเป็นเมนูหนึ่งที่เขาเรียกว่า เป็นที่นิยมและเป็นที่ยอมรับของต่างชาติด้วย ซึ่งการกิน noodle กับ curry เป็นสิ่งที่ ยอมรับได้ไปแล้วในปัจจุบัน

ผมจึงอยากจะนำเสนอ Tsukemenในรูปแบบใหม่ ที่นำตัวเส้นราเม็งจุ่มกับแกงแล้วก็รับประทานคู่กับชาหมูรมควันและกระบองทอด ซึ่งชาวเมี่ยงเรียกว่า กำบอง ครับ”





ผมว่าเมนูที่เลือกมานี้ เป็นเมนูที่หยิบยกมาทดลองใช้แล้วก็ดีจริงๆ ผมได้เอามาใส่ลงไปเมนูหลักของที่ร้านเลยในช่วงนี้ครับ เพราะว่าเมนูช่วงนี้มาเหนืออยากทำอาหารเหนือทั้งหมด เราอยากเล่าเรื่องเหล่านี้ให้ลูกค้าได้ฟังด้วย ว่าจริงๆแล้วอาหารหรืออาหารเชียงใหม่ ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน อะไรแบบไหนบ้างมันมีเรื่องราวหรือวัฒนธรรมที่เกี่ยวเนื่องจากส่วนไหนบ้างทั้ง จากอินเดีย พม่า จีน หรือแม้แต่ทางภาคอีสานหรือทางภาคกลางเอง ก็มีกลิ่นอายเหล่านั้นผสมปนเปออยู่”

สำหรับ Project Delicious Diversity : The Lost Recipe ที่ทำนี้ ผมคิดว่ามันช่วยได้เยอะมากๆ เลยครับเพราะว่ามันอาจไม่ใช่แค่ผมไง มันอาจจะจะเป็นเชฟท่านอื่นด้วย หรือคนอื่นด้วย ที่ได้รับไปแล้วก็เอาไปทำ ทำให้เมื่อไหร่ก็ตาม ที่มันขึ้นอยู่บนโต๊ะอาหารแล้ว หรืออยู่ในสำหรับหรือในเมนูของร้านไหนก็แล้วแต่ เมื่อเกิดเมนูนี้ขึ้นมา คนก็จะเริ่มกิน ถ้ามันติดปากติดใจ ก็จะเริ่มมีการถามหา เริ่มมีความเข้าใจ เริ่มมีการจำได้ เริ่มรู้สึกว้าว ถ้าฉันอยากจะกินเมนูนี้ฉันต้องไปกินที่ไหน หรือว่าแล้วเมนูที่มันชื่อแบบนี้มันคืออะไร

มันเกิดการตั้งคำถาม มันเกิดมันเกิดการเสาะแสวงหา เพราะฉะนั้นมันจะไม่หายไป มันไม่ใช่เพียงแค่ เมนูเก่าๆ ที่จะฟื้นคืนกลับมา แต่สิ่งที่ได้กลับมา ก็คือวัตถุดิบ ผักแนม ของรอบตัวอื่นๆ ที่จะกลับมาด้วย มันอาจจะกลายเป็นเมนูหลักที่ดึงเมนูรองอื่นๆ กลับมาอีก มันไม่ใช่เพียงแค่ 1 2 3 4 เมนูที่เราทำอาจจะทำให้เราตั้งคำถามว่า ไตชินคือใคร ไตชิน คือใคร มอญ เม็ง คือใคร วัฒนธรรมที่อยู่ข้างม่อยเป็นใคร มันเกิด การสืบค้นเสาะหา ย้อนกลับไป มันได้ทั้งวัฒนธรรม ชุมชนสังคม อาหาร วัตถุดิบ ได้หมดเลยทั้งกระบวนการ เพราะฉะนั้นสิ่งเหล่านี้มันเป็นแค่จุดเริ่มต้นเพียงแค่มันต้องทำต่อเนื่องเท่านั้นเอง *

เชฟที่เข้าร่วมโครงการ



แม่ศรีกุล สุวรรณ
ร้านอาหารเอื้องคำสาย



วาทิตย์ รุ่งโรจน์วัฒนา
Oxygen Dining Room



ไพศาล ต่อเพชร
Meliá Chiang Mai



phanphan บุลสุวรรณ
Blackitch Artisan Kitchen



เทอดศักดิ์ กำภูลณะ
Bucoliq



อโณทัย พิชัยยุทธ
Blackitch Artisan Kitchen

THE
LOST
RECIPES

ตามหาสูตรลับที่...ที่หายไป



อ้างอิง

ประสาธ อีอนอก, “ห้าเชียง บ้านตึก” , หนังสือที่ระลึกถึง รศนา ชูติมา, 2538

ทรงศักดิ์ ปรางค์วัฒนากุล สรัสวดี อ่องสกุล, สังคมพหุวัฒนธรรม, พิมพ์ครั้งที่ 1 -เชียงใหม่ศูนย์ล้านนาศึกษา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, วนิดาการพิมพ์ ,2561

ภูเดช แสนสา, “ชาวเชียงแสนย้ายแผ่นดิน”, วารสารช่วงฉายา ปีที่ 13 (มกราคม-กันยายน 2561): 8

รัตนภาพร เศรษฐกุล, ประวัติศาสตร์เศรษฐกิจวัฒนธรรม แอ่งเชียงใหม่-ลำพูน, พิมพ์ครั้งที่ 1, สำนักพิมพ์ ซิลค์เวอร์ม, 2552

สุนทร ค่ายอด สุทธิพงษ์ พัฒนวิบูลย์, “ปะโอข้ามแดนในเชียงใหม่”,วารสารช่วงฉายา ปีที่ 13 (มกราคม-กันยายน 2561): 164

สุทธิพงษ์ พัฒนวิบูลย์, ประเพณีการพ้อนผีเม็งน้ำฮ้า, พิมพ์ครั้งที่ 1, บริษัททรงช่างพรินทร์ตั้ง

สมโชติ อ่องสกุล, ชุมชนช่างในเวียงเชียงใหม่: ประวัติศาสตร์ชุมชน,พิมพ์ครั้งที่ 1 วนิดาการพิมพ์ , 2558

เสมอชัย พูลสุวรรณ, ราชอาณาจักร (เมิงไต) พลวัติชาติพันธุ์ในบริบทประวัติศาสตร์ และสังคมการเมืองร่วมสมัย, พิมพ์ครั้งที่ 2, ศูนย์มนุษยวิทยาศรีนครินทร์ (องค์การมหาชน), 2560

องค์ บรรจุน, ต้นธารวิถีมอญ, พิมพ์ครั้งที่ 1 แพรวสำนักพิมพ์, 2552

พตท.อนุ เนินหาด, ประวัติชุมชนในเชียงใหม่ (สังคมเมืองเชียงใหม่เล่ม 10),พิมพ์ครั้งที่ 1 นพบุรีการพิมพ์ จำกัด, 2543

พตท.อนุ เนินหาด, บ้านวัวลาย (สังคมเมืองเชียงใหม่เล่ม 48),พิมพ์ครั้งที่ 1 นพบุรีการพิมพ์ จำกัด, 2558

พตท.อนุ เนินหาด, ย่านประตูเชียงใหม่ (สังคมเมืองเชียงใหม่เล่ม 45),พิมพ์ครั้งที่ 1 นพบุรีการพิมพ์ จำกัด, 2558

พตท.อนุ เนินหาด, บ้านฮ่อม (สังคมเมืองเชียงใหม่เล่ม 53),พิมพ์ครั้งที่ 1 นพบุรีการพิมพ์ จำกัด, 2559

พตท.อนุ เนินหาด, ร้อยตระกูลที่ถนนช่างม่อย (สังคมเมืองเชียงใหม่เล่ม 31),พิมพ์ครั้งที่ 1 นพบุรีการพิมพ์ จำกัด, 2555

หลวงอนุสารสุนทรกิจ, ภาพถ่ายฟิล์มกระจก เมืองเชียงใหม่, พิมพ์ครั้งที่ 1 สุเทพการพิมพ์, 2562



ค้นหา สร้างสรรค์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่