

THE LAST PHETCH RECIPES

รสพื้ดร้จานสุดท้าย



คำนำ

อาหารประจำเมืองเพชรบุรีเป็นมากกว่าแค่เมนูอร่อย มันคือมรดกทางวัฒนธรรมสำคัญที่เกิดจากวิถีชีวิต ภูมิปัญญาและความผูกพันของชาวเพชรบุรีกับธรรมชาติมานานแสนนาน แม้สูตรอาหารเหล่านี้จะยังคงมีอยู่ แต่ส่วนใหญ่มักอยู่ในครัวของคนเฒ่าคนแก่หรือร้านอาหารไม่กี่แห่งที่ยังคงรักษาต้นตำรับ การที่ภูมิปัญญาเหล่านี้ไม่ได้ถูกส่งต่อหรือบันทึกเป็นระบบ ทำให้รสชาติและเรื่องราวอันเป็นเอกลักษณ์เสี่ยงที่จะค่อย ๆ หายไปตามกาลเวลา

นี่คือแรงบันดาลใจหลักที่ทำให้เกิดหนังสือ ‘The Last Phetch Recipes : รสเพ็ชรจานสุดท้าย’ ขึ้นมาเพื่อเก็บรักษาและรวบรวมเรื่องราวอาหารและภูมิปัญญาท้องถิ่นของเพชรบุรี โดยเฉพาะในยุคที่ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงเร็ว เชื่อว่าการบันทึกนี้ไม่ใช่แค่การจดสูตร แต่เป็นการบอกเล่าเรื่องราวและบริบททางวัฒนธรรมที่ทำให้อาหารเหล่านี้มีชีวิตชีวา

วัตถุประสงค์หลักของหนังสือเล่มนี้คือการกระตุ้นให้คนหันมามองและรู้จักวิธีใช้วัตถุดิบพื้นถิ่น รวมถึงเข้าใจภูมิปัญญาในการกินและวัฒนธรรมอาหารของตัวเองมากขึ้น เพื่อรักษาความเชื่อมโยงจากอดีตสู่ปัจจุบันให้ต่อเนื่อง นอกจากนี้ยังหวังเป็นแหล่งความรู้สำหรับผู้ประกอบการและร้านอาหารรุ่นใหม่ ให้นำสูตรและเรื่องราวเหล่านี้ไปพัฒนาและประยุกต์ใช้อย่างเข้าใจ รากเหง้าและภูมิปัญญาดั้งเดิม เพื่อสร้างสรรค์เมนูใหม่ที่ยังคงเอกลักษณ์ของเพชรบุรี เชื่อว่าอาหารท้องถิ่นที่มีเรื่องราวและเอกลักษณ์เฉพาะตัวจะเป็นจุดดึงดูดสำคัญสำหรับนักท่องเที่ยว ให้มาสัมผัสประสบการณ์จริงในเพชรบุรี พวกเขาจะได้ลิ้มลองอาหารที่หาทานยาก ซึ่งเกิดจากวัฒนธรรมและภูมิปัญญาในพื้นที่ ทำให้การมาเที่ยวมีความหมายและน่าประทับใจยิ่งขึ้น การที่อาหารพื้นถิ่นเป็นที่รู้จักและนิยมมากขึ้นจะส่งผลดีต่อการผลิตวัตถุดิบในท้องถิ่น เช่น การปลูกพืชผักพื้นบ้าน การรักษาสิ่งแวดล้อมให้สมบูรณ์ หรือการผลิตน้ำตาลโตนด และยังช่วยกระตุ้นเศรษฐกิจโดยรวมของพื้นที่ ทั้งภาคเกษตรกรรมและภาคการบริการ

หวังอย่างยิ่งว่า ‘The Last Phetch Recipes : รสเพ็ชริจานสุดท้าย’ จะเป็นเหมือนสะพานเชื่อมคนเพชรบุรีและผู้มาเยือนเข้ากับมรดกทางวัฒนธรรมอาหารอันงดงาม เพื่อให้รสชาติแห่งเพชรบุรีไม่เพียงเป็นเพียงความทรงจำ แต่เป็นพลังขับเคลื่อนและแรงบันดาลใจที่ส่งต่อจากรุ่นสู่รุ่นอย่างไม่มีสิ้นสุด

รสชาติที่กำลังเผชิญการเปลี่ยนแปลง

อาหารเก่าแก่ของเพชรบุรีกำลังจะหายไปด้วยหลายสาเหตุ เช่น คนไม่ทำอาหารกินเอง หันไปพึ่งอาหารนอกบ้านมากขึ้น ไม่รู้จักวัตถุดิบในพื้นที่ หรือไม่มีภูมิปัญญาในการใช้ รวมถึงรสนิยมการกินที่เปลี่ยนไปตามยุคสมัย การให้ความสำคัญกับสุขภาพที่มากขึ้น ทำให้บางเมนูไม่เป็นที่นิยม อาหารในตลาดมีตัวเลือกมากขึ้น ซื้อง่าย สะดวกสบาย จนเมนูท้องถิ่นหลายอย่างเริ่มหายไป

สิ่งที่ตามมาคือวัตถุดิบพื้นถิ่นบางชนิดก็เริ่มหายากขึ้น อาหารทุกที่เริ่มหน้าตาคล้ายกันหมด พืชบางชนิดไม่ได้รับความนิยม อาชีพดั้งเดิมที่เกี่ยวข้องกับการผลิตวัตถุดิบอย่างการปั่นต้นตาลหรือการเคี้ยวน้ำตาล ซึ่งเป็นงานที่ต้องใช้ความพยายามสูง ก็กำลังจะสูญหายไป เช่นเดียวกับการเข้ามาของอาหารอุตสาหกรรมที่ทำให้ความหลากหลายของรสชาติ โดยเฉพาะรสชาติอันเป็นเอกลักษณ์จากน้ำตาลโตนดแท้ ๆ ก็เริ่มจางหายไปจากชีวิตประจำวัน

เพชรบุรีมีความหลากหลายทางอาหารอย่างน่าทึ่ง แต่ละพื้นที่ที่มีความแตกต่างกันทั้งภูมิประเทศ ภูมิปัญญา และชาติพันธุ์ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว เช่น ใน อำเภอบ้านลาดที่มีต้นตาลปลูกอยู่มากมาย ทำให้เกิด ภูมิปัญญาการทำน้ำตาล และมีอาหารบางอย่างที่กินกัน เฉพาะกลุ่มคนทำตาลเท่านั้น เพราะใช้วัตถุดิบพิเศษ อย่างน้ำตาลงุ่น ซึ่งเป็นน้ำตาลที่อยู่ในกระบวนการผลิต ขั้นหนึ่ง น้ำตาลงุ่นที่ใส่กระบอกแขวนไว้จนตกทรายนี้จะมีลักษณะเป็นไขร่วนไม่แข็งตัว นำมาคลุกกับข้าวสวย โรยด้วยมะพร้าวขูด ที่เรียกว่าไข่จิ้งหรีด เป็นของว่าง รสหวานอร่อยที่ใช้ทดแทนขนมในบางโอกาส



แม้ไข่จิ้งหรีดจะทำได้ไม่ยาก
แต่ปัจจุบันมีทางเลือกขนมมากมาย
การอนุรักษ์สูตรและเรื่องราวของ
น้ำตาลงุ่นนี้จะทำให้เราได้เห็น
วัฒนธรรมภูมิปัญญาการทำน้ำตาล
และขั้นตอนที่จิ้งหรีดจะรู้เฉพาะคนที่
ผูกพันกับตาลเท่านั้น การต่อยอด
เมนูอย่างไข่จิ้งหรีดนี้ยังพัฒนาไป
เป็นขนมอื่น ๆ ในร้านอาหารได้
โดยใช้ข้าว น้ำตาลงุ่นและมะพร้าว
เป็นส่วนประกอบหลัก



ในอีกมุมหนึ่งของเพชรบุรี อำเภอบ้านแหลม ซึ่งเป็นเขตชายทะเลที่มีลักษณะเป็นดินโคลน ได้ก่อให้เกิดวิถีชีวิตและอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ การทำประมงชายฝั่งยังคงเป็นอาชีพหลัก และทำให้เกิดการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรท้องถิ่น เช่น หอยเสียบ ซึ่งเป็นหอยสองฝาที่อาศัยในดินโคลนจำนวนมาก เมื่อมีผลผลิตเกินความต้องการ ชาวบ้านจึงมีภูมิปัญญาในการแปรรูปเป็นหอยเสียบแห้งเพื่อถนอมอาหาร ยิ่งไปกว่านั้น ชาวประมงยังใช้เศษเหลือจากการทำประมงและแปรรูปมาเลี้ยงเปิดไล่มุ้ง ทำให้ได้ไข่เปิดคุณภาพดีเยี่ยมจากโปรตีนของเศษเปลือกหอยและปลาเล็ก ๆ จึงเกิดเป็นเมนูที่ทำกินกันในครัวเรือนของชาวประมงบ้านบางขุนไทร นั่นคือแกงคั่วหอยเสียบใส่ใบมะขามและไข่เปิดเค็ม ที่สะท้อนถึงการ उपयोगจากทรัพยากรท้องถิ่นอย่างชาญฉลาด นอกจากนี้ การใช้ประโยชน์จากพืชในป่าชายเลนก็เป็นอีกหนึ่งภูมิปัญญาที่โดดเด่น เช่น น้ำพริกตำแพน ซึ่งใช้ลูกตำแพนจากป่าชายเลนมาให้รสเปรี้ยวแทนมะนาวที่หายากในสมัยก่อน โดยเฉพาะในพื้นที่บางตะบูนที่ต้องรอเรือค้าขายจากเมืองเพชรบุรีหรืออัมพวาผ่านมา น้ำพริกตำแพนนี้ไม่ได้ตำเนื้อสัตว์ผสมเข้าไป แต่เป็นน้ำพริกที่บ่งบอกถึงภูมิปัญญาการใช้วัตถุดิบในพื้นที่ได้อย่างดีเยี่ยม



ต่อเนื่องไปที่อำเภอชะอำ แม้จะเป็นพื้นที่ท่องเที่ยว ชายทะเลที่มีชื่อเสียง แต่ก็ยังคงความผูกพันกับอาชีพ ประมงและทรัพยากรทางทะเล ชาวประมงที่นี่มี ภูมิปัญญาในการปรุงอาหารที่เรียบง่าย แต่เต็มไปด้วย รสชาติและคุณค่า โดยใช้ปลาที่จับได้ในแต่ละวันมาปรุง เป็นเมนูที่คุ้นเคยในครัวเรือน หนึ่งในนั้นคือผัดแห้ง ซึ่ง เป็นการนำปลาสดที่หาได้มาผัดคลุกเคล้ากับเครื่องปรุงรส ไม่ก็อย่าง แต่ให้รสชาติกลมกล่อมและเป็นที่นิยมในหมู่ ชาวประมง สะท้อนวิถีชีวิตที่เน้นความสดใหม่จากทะเล และภูมิปัญญาในการทำอาหารจากวัตถุดิบที่มีอย่าง จำกัดได้อย่างดี

ในความหลากหลายของเพชรบุรี ยังมีมิติทาง วัฒนธรรมอาหารของชาติพันธุ์กะเหรี่ยง ที่บ้านลั่นช้าง อำเภอนองหญ้าปล้อง ซึ่งโดดเด่นด้วยภูมิปัญญาการทำอาหารที่ใช้พริก 2 ชนิดเป็นหลัก คือพริกกะเหรี่ยง พริกชี้หนูผลเล็กที่มีความเผ็ดจัดจ้านและกลิ่นหอม เฉพาะตัว นิยมปลูกในกลุ่มชาติพันธุ์นี้ และพริกพราน (หรือ มะแข่น) พืชเศรษฐกิจในวงศ์เดียวกับมะแข่วนที่ให้รสชาติหอมเย็นซ่าลิ้นอันเป็นเอกลักษณ์ อาหารของชาว กะเหรี่ยงหนองหญ้าปล้องจะมีส่วนผสมของพริกแกงหรือน้ำพริกที่รวมความเผ็ดร้อนจากพริกกะเหรี่ยงและความ หอมซ่าจากพริกพรานเข้าไว้ด้วยกันอย่างลงตัว เช่น แกงไก่ใส่วุ้นเส้น (ชุมชนเรียกวุ้นเส้นว่า เส้นแกงร้อน) แม้วุ้นเส้นจะถือเป็นอาหารใหม่ แต่ก็เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในวัฒนธรรมกะเหรี่ยงที่สืบทอดมาเกือบ 2 รุ่นแล้ว จึง นับเป็นเมนูที่มีคุณค่าควรถูกบันทึกไว้รวมถึงน้ำพริกกะทิ ที่แม้จะมีความคล้ายคลึงกับน้ำพริกกะทิของชาติพันธุ์อื่น แต่ก็โดดเด่นด้วยรายละเอียดและกลิ่นหอมของมะแข่น อันเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของชาวกะเหรี่ยงเพชรบุรี สิ่งที่น่าสนใจคือภูมิปัญญาการใช้กะทิในการทำอาหาร แม้ชาวกะเหรี่ยงจะอาศัยอยู่ในพื้นที่สูง ซึ่งขัดแย้งกับ มะพร้าวที่มักพบใกล้ชายทะเล แต่จากการสัมภาษณ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านมานุษยวิทยา พบว่าหมู่บ้านกะเหรี่ยง มักมีต้นมะพร้าวปลูกไว้แล้ว และมีความเป็นไปได้ว่า มีวัฒนธรรมการใช้กะทิจากมะพร้าวในการทำอาหาร มานาน

อีกหนึ่งมิติที่สำคัญของภูมิปัญญาอาหารเพชรบุรี คือการใช้กระทือ พืชที่มีถิ่นกำเนิดจากอินเดียและ ศรีลังกา ซึ่งสันนิษฐานว่าเข้ามาในเมืองไทยตั้งแต่สมัย ทวารวดีเมื่อราว 1,000 ปีก่อน เมื่อชาวอินเดียเดินทาง ผ่านพม่าและแนวเขาตะนาวศรีมายังเพชรบุรีเพื่อเผยแพร่ ศาสนาและค้าขาย หลักฐานทางโบราณคดีที่วัดป่าแป้น ตำบลบ้านลาด อำเภอบ้านลาด และการตั้งถิ่นฐานของ พราหมณ์สมอพลีอริมแม่น้ำเพชรบุรี ต่างชี้ให้เห็นร่องรอย การติดต่อกัน ซึ่งสอดคล้องกับการที่พบว่าชาวบ้านลาด เกือบทุกหลังคาเรือนนิยมปลูกกระทือไว้ในรั้วบ้าน ภูมิปัญญาดั้งเดิมของชาวบ้านที่นี่คือการขุดหัวกระทืออ่อน มาซอยใส่แกง ด้วยคุณสมบัติเด่นที่ช่วยลดความคาวและ ให้กลิ่นหอมเฉพาะตัวพร้อมรสชาติเผ็ดร้อน จึงนิยมใช้ใน แกงปลาไหลหรือปลาดุกนาในอดีต ปัจจุบันแกงกระทือ เริ่มหาทานยาก เนื่องจากพื้นที่เพาะปลูกน้อยลง และมีการประยุกต์ใส่เนื้อสัตว์อื่น ๆ ตามความชอบมากขึ้น เช่น เนื้อปลา เนื้อวัว เนื้อหมู หรือกุ้ง อย่างไรก็ตาม ชาว บ้านลาดก็ยังคงนิยมแกงกระทือใส่ปลากดคัง ซึ่งเป็น ปลาน้ำจืดที่พบได้ง่ายในแม่น้ำเพชรบุรี สะท้อนถึงการ ปรับตัวแต่ยังคงไว้ซึ่งภูมิปัญญาท้องถิ่น



จังหวัดเพชรบุรีเป็นดินแดนที่มีความหลากหลายทางภูมิประเทศ และวัฒนธรรมอย่างลึกซึ้ง ซึ่งแต่ละพื้นที่มีบทบาทสำคัญในการหล่อหลอมภูมิปัญญา อาชีพ และลักษณะเฉพาะของอาหารท้องถิ่น อันเป็นเอกลักษณ์ ตามพื้นที่ที่ได้ลงพื้นที่ศึกษา คือหนองหญ้าปล้อง บ้านแหลม เขาย้อย บ้านลาด ท่ายาง และชะอำ

อำเภอเขาย้อยเป็นถิ่นฐานสำคัญของชุมชนไทยทรงดำที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย ซึ่งมีภูมิประเทศที่หลากหลาย ทั้งที่ราบลุ่มและบางส่วนที่ได้รับอิทธิพลจากป่าชายเลน ทำให้มีทรัพยากรธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ อย่างไรก็ตาม สิ่งที่โดดเด่นอย่างยิ่งคือวัฒนธรรมอันเข้มแข็งของชาวไทยทรงดำที่สืบทอดกันมาตามกาลเวลารุ่นสู่รุ่น โดยเฉพาะพิธีเสน (หรือเสนเหือน) ซึ่งเป็นพิธีกรรมบูชาผีเรือน หรือบรรพบุรุษที่มีความผูกพันกับอาหารอย่างใกล้ชิด อาหารในพิธีกรรมเหล่านี้ เช่น อาหารที่ทำจากหมูทั้งตัว อย่างแกงหน่อไม้เปรี้ยวใส่ไก่ (ไก่ซ้อง) หรือลาบเลือดดิบ (เลือดดำ) ยังคงได้รับการอนุรักษ์และปฏิบัติสืบทอดกันมา ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันซึ่งสะท้อนภูมิปัญญาและความเชื่อที่มีมาอย่างยาวนาน ความท้าทายสำคัญคืออาหารเหล่านี้ มักจำกัดอยู่ในกลุ่มวัฒนธรรมเฉพาะ ทำให้คนภายนอก

ไม่ค่อยรู้จักและมีความเสี่ยงที่จะสูญหายไปหากคนรุ่นใหม่
ไม่ได้สืบสานต่อ เนื่องจากมีทางเลือกและความสะดวก
สบายในชีวิตประจำวันมากขึ้น อีกพื้นที่สำคัญที่มีกลุ่ม
ชาวไทยทรงดำ คืออำเภอยายาง ซึ่งมีลักษณะของอาหาร
ไทยทรงดำที่สืบทอดต่อกันมาเช่นกัน

การบันทึกเรื่องราวเหล่านี้จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง
เพื่อไม่ให้ภูมิปัญญาและรสชาติอันเป็นเอกลักษณ์ของ
เพชรบุรีต้องกลายเป็นเพียงความทรงจำ



สูตรอาหาร เพชรบุรี



ผัดแห้งปลารังคัน

ผัดแห้งปลารังคันไม่ใช่แค่เมนูอาหารแต่เป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตและภูมิปัญญาของชาวประมงในหมู่บ้านบางควาย อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี อาหารจานนี้สะท้อนถึงความเรียบง่าย สะดวก และรวดเร็ว สอดคล้องกับชีวิตที่ต้องออกทะเลหาปลา

เมนูผัดแห้งนั้นเป็นที่รู้จักกันดีในกลุ่มชาวประมงชายฝั่งหลายแห่ง เพราะเป็นการนำปลาที่หามาได้มาทำให้เป็นอาหารที่อยู่ท้องและเก็บไว้ได้นาน แต่ความพิเศษของผัดแห้งปลารังคันแห่งบางควายคือการเลือกใช้ ‘ปลารังคัน’ ปลาทะเลขนาดเล็กที่พบมากในบริเวณนี้ เนื่องจากทะเลชะอำมีพื้นทราย ต่างจากทะเลทางตอนบนของเพชรบุรีที่เป็นพื้นโคลน ทำให้ชนิดของปลาที่พบค่อนข้างแตกต่างกัน

แม้ว่าปลารังคันอาจถูกมองว่าเป็นปลาที่ไม่มีมูลค่าทางการค้าส่วนใหญ่ถูกส่งไปใช้ในอุตสาหกรรมอาหารสัตว์ แต่สำหรับชาวประมงแล้ว นี่คืออาหารหลักที่สะท้อนถึงการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านที่หล่อเลี้ยงชีวิตพวกเขาได้อย่างดี

ด้วยความที่ปลารังคันมีก้างละเอียดจำนวนมาก ชาวบ้านจึงมีวิธีการที่เป็นเอกลักษณ์ พวกเขาจะนำเนื้อปลามาแล่แล้วสับรวมกับก้างให้ละเอียด จากนั้นจึงนำไปผัดคลุกเคล้ากับพริกแกงและเครื่องปรุงต่าง ๆ จนแห้งสนิท การผัดให้แห้งเช่นนี้ไม่เพียงแต่ช่วยเพิ่มรสชาติที่เข้มข้นจัดจ้าน แต่ยังเป็นภูมิปัญญาในการถนอมอาหาร ทำให้เก็บไว้ได้นานขึ้น เหมาะสำหรับพกพาไปกินกลางทะเลหรือเป็นมือเร่งด่วนเมื่อกลับจากฝั่ง







วัตถุดิบ

ปลารังคันหรือปลาชนิดใดก็ได้
พริกแกงเผ็ดตำเองหรือซื้อสำเร็จ
ใบมะกรูดซอย
พริกชี้ฟ้าหั่น
ใบกะเพรา
น้ำตาล
น้ำปลา

วิธีทำ

1. แล่เนื้อปลารังคันเป็นชิ้น แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ก่อนนำไปสับหยาบ
2. ตั้งน้ำมันในกระทะ หรือไมใช้น้ำมันก็ได้
3. ผัดพริกแกงจนเริ่มหอม
4. ใส่ปลาที่สับลงไปผัดกับพริกแกงจนเริ่มแห้ง
5. เปรูด้วยน้ำตาล น้ำปลา แล้วผัดให้เข้ากัน
6. โรยใบมะกรูดซอย พริกชี้ฟ้าหั่น แล้วคลุกเคล้าให้เข้ากันจนทั่ว
7. ก่อนตักจากกระทะ ใส่ใบกะเพราแล้วเคล้าให้เข้ากันทั่วจึงตักใส่จาน

ผู้ให้สัมภาษณ์

สุชาติ จิตต์ชื้อ เจ้าของร้าน บางควาย's Table

ฉลามตั้มย่าน้ำแดง

ฉลามตั้มย่าน้ำแดง อาจฟังดูเป็นอาหารที่ขัดกับภาพลักษณ์วิถีชีวิตเรียบง่ายของชาวประมงแต่แท้จริงแล้วนี่คือเมนูพื้นบ้านเก่าแก่ที่สะท้อนถึงความพิเศษและช่วงเวลาแห่งการพักผ่อนของพวกเขา

แม้ว่าอาหารจานอื่น ๆ ของชาวประมงมักเน้นความสะดวกและรวดเร็ว แต่ฉลามตั้มย่าน้ำแดงกลับมีขั้นตอนการเตรียมที่ซับซ้อนและต้องใช้เวลามาก เมนูนี้จึงมักถูกรังสรรค์ขึ้นในวันที่ชาวประมงหยุดออกเรือและมีเวลาว่างเพียงพอที่จะเพลิดเพลินกับการทำอาหาร

ปลาที่นำมาใช้ทำต้มยำน้ำแดงนี้ส่วนใหญ่คือ ‘ปลาฉลามทราย’ หรือ ‘ปลากระเบน’ ซึ่งเป็นปลาขนาดเล็กที่อาศัยอยู่บริเวณหน้าดินทะเล มีจำนวนมากในท้องถิ่นและไม่ใช้สัตว์อนุรักษ์ ทำให้มั่นใจได้ว่าการบริโภคไม่ได้ส่งผลกระทบต่อระบบนิเวศ

ที่จริงแล้วเปลี่ยนจากปลาฉลามเป็นปลาอื่นแทนได้ แต่เมื่อต้มน้ำเนื้อปลาจะแตก น้ำจะขุ่น ไม่ใช่เหมือนฉลามที่ยังต้มยิ่งรัดตัว

ฉลามต้มยำน้ำแดงจึงเป็นมากกว่าแค่จานอาหาร แต่เป็นสัญลักษณ์ของช่วงเวลาพิเศษ เป็นภูมิปัญญาการทำอาหารที่สืบทอดกันมารุ่นสู่รุ่น แสดงให้เห็นถึงอีกแง่มุมหนึ่งของชีวิตชาวประมงแห่งชะอำที่ไม่ได้มีเพียงแค่ความริบเร่ง แต่ยังมีศิลปะในการปรุงอาหารและช่วงเวลาแห่งการเฉลิมฉลองไปกับบรรดาเพื่อนเป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น



วัตถุดิบ

ปลาฉลามทราย

พริกจินดาแดงแห้ง

พริกกะเหรี่ยงสด

พริกขี้หน้กสด

หอมแดง

กระเทียม

กะปิ

ข่า

ตะไคร้

ใบมะกรูด

เกลือ

น้ำปลา

มะขามเปียก

มะนาว

ใบกะเพรา



วิธีทำ

1. หั่นชิ้นฉลามตามชอบ ลวกเอาผิวทรายของฉลามออก แล้วพักไว้
2. คั่วพริก หอม กระเทียม ให้ไหม้
3. นำพริก หอม กระเทียม ที่ย่างแล้ว โขลกกับกะปิให้ละเอียดให้เป็นเครื่องแกง
4. ตั้งน้ำเดือด พร้อมใส่เครื่องต้มยำ ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด
5. เปรี้ยวด้วยเกลือ น้ำปลา ให้รสเค็มอ่อน ๆ
6. เมื่อต้มเครื่องได้ที่ ให้เอาเครื่องต้มยำทั้งหมดออกให้หมด
7. ลดไฟลงให้เหลือไฟกลาง แล้วใส่น้ำปลา ให้เนื้อปลาค่อย ๆ สุก
8. ใส่พริกแกงที่โขลกไว้ลงไปจนน้ำกลายเป็นสีแดง
9. คอยตักเศษพริกที่โขลกไม่ละเอียดที่ลอยขึ้นมาออก
10. เติมมะขามเปียก มะนาว ให้มีกลิ่นเปรี้ยวขึ้นจุ่มก
11. ก่อนยกขึ้นให้ใส่ใบกะเพราเพื่อความหอม

ผู้ให้สัมภาษณ์

สุชาติ จิตต์ชื้อ เจ้าของร้าน บางควาย's Table

แกงกระเทียม

แกงกระเทียม เป็นอาหารพื้นบ้านประจำอำเภอ บ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี มีวัตถุดิบหลัก คือ ‘กระเทียม’ พืช สมุนไพรหน้าฝนมากประโยชน์ ลักษณะคล้ายขิงที่มีหัว อยู่ใต้ดิน เติบโตได้ดีบริเวณริมลำธาร

จากข้อมูลวิจัยของ DISTHAI ที่ว่ากระเทียมมีถิ่น กำเนิดมาจากอินเดียและศรีลังกา อาจารย์ทวีโรจน์ กล่ำ กล่อมจิตต์ นักประวัติศาสตร์ท้องถิ่นตั้งข้อสังเกตว่า เมื่อ ราว 1,000 ปีก่อนหรือในสมัยทวารวดี แขกอินเดียเดินทาง ผ่านทะเลอินเดียเข้าเมืองพม่าลัดเลาะมาตามแนวเขา ตะนาวศรีมาถึงเมืองเพชรบุรีเพื่อเผยแผ่ศาสนาและ ค้าขาย บริเวณวัดป่าแป้น ตำบลท่าเสน อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี จึงพบหลักฐานทางโบราณคดีคือลูกปัด เครื่องประดับ และหม้อไห ส่วนหลักฐานทางชาติพันธุ์ ของแขกอินเดียโบราณที่สำคัญของเมืองเพชรบุรีคือการ ตั้งถิ่นฐานพราหมณ์สมอพลีอยู่ริมแม่น้ำเพชรบุรี ซึ่ง พบว่าที่บริเวณบ้านลาดที่ตั้งอยู่ริมแม่น้ำเพชรบุรีแห่งนี้ นิยมปลูกกระเทียมอยู่ในรั้วบ้านเกือบทุกหลังคาเรือน

ภูมิปัญญาของชาวบ้านที่นี่แต่เดิมจะนิยมซุดหัวกระทืออ่อนมาซอยใส่แกง เพราะกระทือขึ้นชื่อว่ามีคุณสมบัติช่วยลดความเค็ม โดยเฉพาะในอดีตที่นิยมแกงด้วยปลาไหลหรือปลาดุกนา นอกจากนี้กระทือยังมีกลิ่นหอมเฉพาะตัวและมีรสชาติเผ็ดร้อน ปัจจุบันแกงกระทือหาากินยาก ด้วยพื้นที่การเพาะปลูกที่น้อยลง และมีการประยุกต์ใส่เนื้อสัตว์ตามความชอบมากขึ้น เช่น เนื้อปลา เนื้อวัว เนื้อหมู หรือกุ้ง ส่วนชาวบ้านลادنิยมแกงกระทือใส่ปลากดคัง ปลาน้ำจืดที่พบได้ง่ายในแม่น้ำเพชรบุรี





วัตถุดิบ

หัวกระเทียมอ่อน

ปลากดคัง

กะทิ

ใบโหระพา

พริกชี้ฟ้าใหญ่

พริกแกงป่าตำเองหรือซื้อสำเร็จ

น้ำมันหอย

น้ำตาลทราย

น้ำปลา

ผงปรุงรส



วิธีทำ

1. นำกระทิมาปอกเปลือก หั่น และซอย จากนั้นปั่น (ขยำ) กับน้ำเกลือเพื่อเอาความขมออก ล้างด้วยน้ำสะอาด 2 น้ำ
2. นำหัวกะทิขึ้นตั้งไฟแล้วใส่พริกแกงปาลงไป ค่อย ๆ เคี่ยวและคนให้เข้ากันจนหอม
3. รอนจนแกงเดือด เติมหางกะทิ ใส่ปลากดคังที่สับเป็นชิ้นลงไป ไม่ต้องคน
4. จากนั้นใส่กระทิตามลงไป เปิดไฟแรงแล้วปิดฝาไว้ 3 - 4 นาที
5. เมื่อแกงเดือดพุ่ง ประุงรสด้วยน้ำมันหอย น้ำตาลทราย ผงประุงรส และน้ำปลา
6. เมื่อปลาสุกจึงใส่พริกชี้ฟ้าและใบโหระพา แล้วยกขึ้นจากเตา

ผู้ให้สัมภาษณ์

มานะ แซ่มซ้อย เจ้าของร้านอยู่ข้าวอยู่น้ำ

เชอเง็กะติ

บ้านล้นช้าง ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอ
หนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี เป็นที่อยู่อาศัยของชาว
กะเหรี่ยงโพล่ง และเป็นแหล่งปลูกพริกพราวนที่สำคัญ
เก็บผลผลิตได้มากในเดือนสิงหาคม นำมาประกอบ
อาหารได้ทั้งแบบสดและแบบแห้ง ที่นี่จึงมีวัฒนธรรม
การกินพริกพราวนอย่างจริงจัง รวมถึงพริกกะเหรี่ยงที่ปลูก
กันหลายบ้าน

เมนูที่ต้องมีในสำหรับกะเหรี่ยงบ้านล้นช้างคือน้ำพริก
กะติ หรือภาษากะเหรี่ยงโพล่งเรียก ‘เชอเง็กะติ’ หรือ

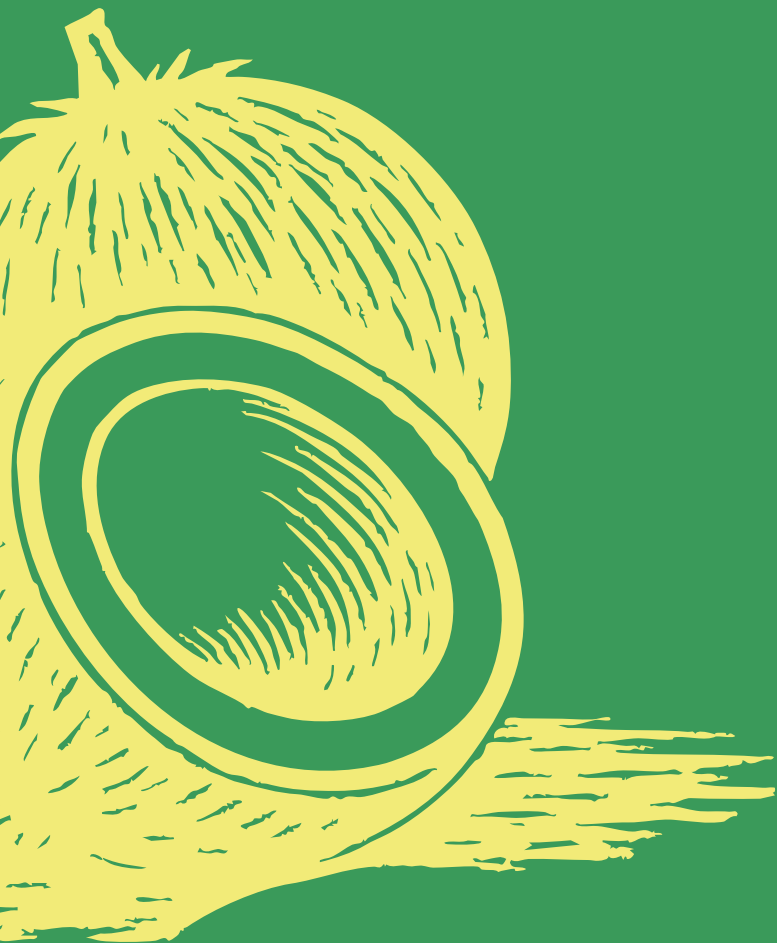
‘เซอเง้โผล่ซ่า’ ที่แปลว่าพริกกับกะทิ จิ้มกินกับผักสดหรือหน่อไม้

สำหรับพริกพรานเป็นเครื่องเทศของกะเหรี่ยงรสชาติซ่า หอม ส่วนพริกกะเหรี่ยงเป็นพริกพื้นถิ่นที่มีความหอมและความเผ็ดเฉพาะตัว เวลาตำลงในพริกแกงให้ใส่ทั้งก้านจะได้กลิ่นหอมและรสเผ็ดตามแบบฉบับของกะเหรี่ยง สีของพริกจะไม่เปลี่ยนแม้จะตำจนละเอียดก็ตาม

ทั้งนี้คนกะเหรี่ยงกินรสเผ็ด เซอเง้กะทิจึงมีความเผ็ดแต่ก็มีความหวาน ความมันที่ไม่เลี่ยน ตัวน้ำแกงจะมีน้ำมันลอยหน้า หากเป็นสมัยก่อนจะห่อไปกินในไร่ ด้วยเหตุผลว่าทำง่ายและเก็บค้างคืนได้ เพราะกะทิผ่านการเคี่ยวมาแล้ว ไม่อู่ก็ไม่เสีย ในปัจจุบันชาวกะเหรี่ยงบ้านลั่นช้างหลายบ้านก็ยังทำเมนูนี้กินกันอยู่เป็นประจำ







วัตถุดิบ

พริกกะเหรี่ยงสด

พริกพราวน (ใช้แค่เปลือก ไม่เอาเมล็ดสีดำ)

กะปิ

เกลือ

หอมแดง

กระเทียม

ตะไคร้

กะทิ (ใช้มะพร้าวแก่เพิ่มความมัน)

ใบมะกรูด

วิธีทำ

1. ตำเครื่องพริกแกง ได้แก่ ตะไคร้ เกลือ หอมแดง กระเทียมใส่ทั้งเปลือก เปลือกพริกพราวน ให้เข้ากัน แต่ระวังอย่าใส่เปลือกพริกพราวนเยอะ เพราะจะทำให้รสชาติขำเกินไป
2. ใส่พริกกะเหรียงสด (ทั้งก้าน) ตำเข้าด้วยกันจนละเอียด
3. ตั้งกะทิโดยใช้ไฟอ่อน คอยคนอย่างสม่ำเสมอ จนน้ำกะทิเริ่มงวด ช้อนแต่กมันเล็กน้อยลอยหน้า
4. ใส่กะปิ รอจนเดือด
5. นำพริกแกงที่ตำละเอียดแล้วใส่ลงไป
6. เคี่ยวจนงวดประมาณ 1 ชั่วโมง ให้เห็นชั้นที่แยกกันของกะทิและพริกแกง ลักษณะดูคล้ายกับหลน
7. ชอยใบมะกรูดโรยลงไป ยกขึ้นจากเตา

ผู้ให้สัมภาษณ์

จิรัชยา บุญคน ชาวกะเหรี่ยงบ้านลั่นช้าง

แกงไก่ใส่ขมิ้น

อีกหนึ่งเมนูที่ชาวกะเหรี่ยงบ้านล้นช้าง ตำบล
ยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี
เคยกินตั้งแต่ยังเป็นเด็ก คือเมนูแกงไก่ใส่ขมิ้น ยิ่งในช่วง
อากาศหนาวเย็น การชดน้ำซุปร้อนจะช่วยให้ร่างกาย
อบอุ่นขึ้น

เมนูนี้โดดเด่นด้วย ‘พริกพราวน’ และ ‘พริกกะเหรี่ยง’
วัตถุดิบคู่ครัวของทุกบ้าน เพราะที่นี่เป็นแหล่งปลูก
ที่สำคัญ ด้วยอยู่ในพื้นที่ภูเขาตะนาวศรี วิถีชีวิตที่อาศัย
อยู่ตามป่าเขา อาหารของชาวกะเหรี่ยงส่วนใหญ่จึงเป็น
พืชผักที่หาได้จากธรรมชาติและสัตว์ที่ล่าได้จากป่า

เนื้อสัตว์ที่ใส่จะเป็นเนื้อไก่ โดยสมัยก่อนจะนิยมใช้
ไก่บ้านหรือไก่ป่า ส่วนเครื่องพริกแกงของเมนูนี้เหมือนกับ
เมนูเซอเง้กะทิที่ประกอบด้วยพริกกะเหรียง พริกพราน
กะปิ เกลือ หอมแดง กระเทียม ตะไคร้ แตกต่างกันตรง
เพิ่ม ‘ข่า’ เข้ามา

ส่วนวุ้นเส้นขาวกะเหรียงโพล่งจะเรียกว่าเส้นแกงร้อน
อาจารย์แสนประเสริฐ ปานเนียม มหาวิทยาลัยราชภัฏ
เพชรบุรี สันนิษฐานว่าวุ้นเส้นเป็นวัตถุดิบจากประเทศจีน
ที่คนกะเหรี่ยงบ้านลั่นช้างได้มาจากการหาบสินค้าจาก
หมู่บ้านลงไปขายในเมืองแล้วนำวุ้นเส้นขึ้นมาประกอบ
อาหาร



วัตถุดิบ

พริกกะเหรี่ยงสด

พริกพราวนใช้แค่เปลือก ไม่ใช่เมล็ดสีดำ

กะปิ

เกลือ

หอมแดง

กระเทียม

ตะไคร้

ข่า

เนื้อไก่

วุ้นเส้น

มะเขือพวง

ใบกะเพรา



วิธีทำ

1. ตำเครื่องพริกแกง ได้แก่ ข่า ตะไคร้ หอมแดง กระเทียมใส่ทั้งเปลือก เปลือกพริกพราวน กะปิ เกลือ และพริกกระเหรียงสดใส่ทั้งก้าน ให้เข้ากัน จนละเอียด แต่ระวังอย่าใส่เปลือกพริกพราวนเยอะ เพราะจะทำให้รสชาติ ซ่าเกินไป
2. ใส่เนื้อไก่ลงในหม้อ ตามด้วยพริกแกง
3. ใส่มะเขือพวง จากนั้นยกขึ้นเตา
4. รวนเรื่อย ๆ จนเนื้อไก่สุก ใช้เวลาประมาณ 10 - 15 นาที
5. เติมน้ำสะอาดให้พอท่วมเนื้อไก่
6. รอน้ำเดือด ใส่ข้าวคั่วและวุ้นเส้น
7. ใส่ใบกะเพราปิดท้าย

ผู้ให้สัมภาษณ์

ดวงพร สังข์ประเสริฐ ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน หมู่บ้านลิ้นช้าง

แกงคั่วหอยเสียบใบมะขามอ่อน

‘หอยเสียบจากทะเล’ ‘ไข่แดงเค็มจากเป็ดที่เลี้ยง’ และ ‘ใบมะขามอ่อนหลังบ้าน’ นี่คือวัตถุดิบสำคัญของเมนูแกงคั่วหอยเสียบใบมะขามอ่อน อาหารพื้นบ้านของชาวบ้านชุมชนบางขุนไทร อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี

เพราะที่บริเวณปากอ่าวบางขุนไทร ชายฝั่งมีสภาพเป็นหาดโคลนและมีลักษณะเป็นป่าชายเลน ถือเป็นแหล่งอาศัยของสัตว์น้ำทะเล และนับเป็นแหล่งหอยธรรมชาติที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย หนึ่งในนั้นคือหอยเสียบที่มีรสหวาน เนื้อนุ่มหนึบ ชาวประมงพื้นบ้านจะออกเรือมาจับด้วยวิธีการถีบกระดานเก็บหอยด้วยมือ เป็นภูมิปัญญาที่สืบทอดกันมายาวนาน

ส่วนไข่แดงเค็มมาจากการถนอมอาหารของชาวบ้าน
ที่นิยมเลี้ยงเป็ดไว้เป็นอาหาร ด้วยความอุดมสมบูรณ์ของ
พื้นที่ที่มีลูกกุ้งและปลาตัวเล็ก ๆ เป็นจำนวนมากจึงนำมา
เป็นอาหารของเป็ด ไข่เป็ดของที่นี่จึงมีสีแดงสวย ส่วนดิน
ที่ใช้พอกก็นำมาจากนาเกลือในพื้นที่

แม้ความนิยมในการรับประทานเมนูดังกล่าวจะ
น้อยลงเพราะเป็นอาหารที่ต้องใช้เวลาในการปรุง แต่ยังมี
ชาวบางขุนไทรหลายบ้านที่ทำเมนูนี้เป็นประจำ เพราะ
หอยเสียบมีให้กินตลอดปี เพียงแต่จะมีมากมีน้อยไม่เท่ากัน
หากวันไหนก็อยากกินก็ลงแรงเล่นกระดานไปเก็บหอย
ได้เลย





วัตถุดิบ

หอยเสียบสดหรือหอยเสียบแห้ง

ไข่แดงเค็ม (ควรใช้ไข่ที่พอกดินไว้ประมาณ 7 วัน สีของแกงจะนวลขึ้น)

ใบมะขามอ่อน

ถั่วฝักยาวหรือผักบุ้งตามชอบ

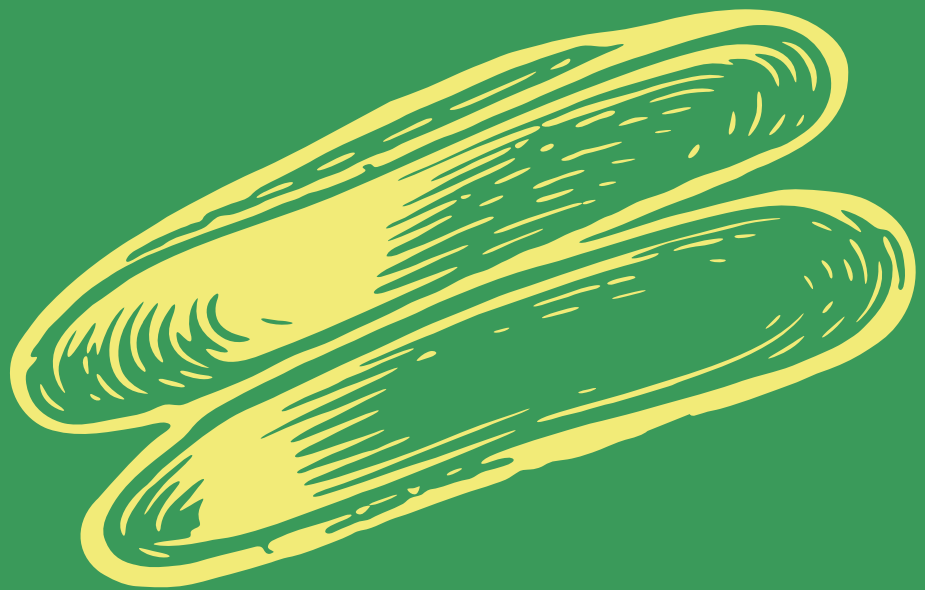
กะทิ

พริกแกงป่าที่จะตำเองหรือสะดวกซื้อสำเร็จก็ได้

น้ำปลา

น้ำตาลโตนด

น้ำมะขามเปียก



วิธีทำ

1. ตั้งกะทิแล้วใส่พริกแกงสับลงไปละลาย
2. เติมหางกะทิ รอให้น้ำแกงเดือด ใส่ไข่เปิด 3 ฟองที่ตอกเตรียมไว้แล้วลงไป ตามด้วยถั่วฝักยาวหั่นเป็นท่อน
3. ปรงรสเปรี้ยวเพิ่มด้วยน้ำมะขามเปียก และปรงรสเค็มด้วยน้ำปลา
4. ค่อย ๆ ใส่มะขามอ่อนลงไปทีละกำมือ ใช้ทัพพีกดเพื่อให้ใบมะขามยุบตัว
5. เติมหัวกะทิ ปรงรสหวานด้วยน้ำตาลปีบ ชิมรส
6. ใส่หอยเสียบที่ลวกเตรียมไว้แล้วลงไป
7. รอแกงเดือดอีกครั้ง ยกขึ้นจากเตา

ผู้ให้สัมภาษณ์

ปรียาเพ็ญ เต็กย้อย ชาวบ้านบางขุนไทร

ข้าพริกลำแพน

แทนรสเปรี้ยวของน้ำมะนาวด้วย ‘ผลลำแพน’ เมนูอาหารส่วนใหญ่ของชาวบ้านตำบลบางตะบูนออกที่อยู่ทางตอนเหนือสุดของอาณาเขตอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี นิยมใช้ผลลำแพนใส่แทนความเปรี้ยวของน้ำมะนาว และน้ำมะขามเปียกที่หาได้ยากในพื้นที่ เนื่องจากลักษณะภูมิประเทศเป็นที่ราบลุ่ม เป็นเมืองชายทะเล ดินเค็มไม่เหมาะกับการปลูกมะนาว แต่ต้นลำแพนเติบโตได้ดี เพราะเป็นพืชในตระกูลโกก้างที่ขึ้นในป่าชายเลน

ลำแพนเป็นพืชเฉพาะฤดูกาล ออกผลมากในช่วงเดือนมกราคมถึงพฤษภาคม วิธีดั้งเดิมของชาวบ้านบ้านเกาะแก้วจะนิยมนำน้ำพริกลำแพน เมนูกินง่าย ทั้งล้อมวงกินข้าวกันที่บ้านหรือเป็นเสบียงติดขึ้นไปบนเรือ ยามต้องออกทะเลทำประมง

น้ำพริกลำแพนจะใช้ผลแก่จัด เด็ดได้จากต้นหรือเก็บลูกที่ร่วงหล่น รสชาติของน้ำพริกที่ได้จะเปรี้ยวนำตามด้วยเผ็ด เค็ม และความหวานจากน้ำตาลมะพร้าว กินคู่กับผักชะครามลวกและปลากระบอกย่าง วัตถุดิบในพื้นที่ที่แสดงถึงวิถีชีวิตของคนชายทะเล บางบ้านนำน้ำพริกลำแพนมาผัดใส่เนื้อสัตว์อย่างไก่สับหรือหมูสับให้ความอร่อยอีกแบบ





วัตถุดิบ

ลูกลำแพน (ใช้ผลแก่จัด เปลือกจะมีสีเขียว
อมเหลือง ถ้าผลอ่อนจะมีรสฝาด)

หอมแดง

กระเทียม

พริกจินดาแดงหรือพริกชี้หนู

กะปิเคียวดำ

น้ำตาลมะพร้าว

วิธีทำ

1. เตรียมลูกลำแพนด้วยการฝานเอาหัวออก หากเก็บไว้ล่วงหน้า นำไปต้มให้สุกแล้วแช่ช่องฟรีซไว้ก่อนนำมาใช้ได้ จากนั้นหั่นลูกลำแพนสุกเป็นชิ้นใส่ครกตำให้ละเอียดแล้วตักใส่ถ้วยพักไว้
2. ย่างกะปิห่อใบตองให้มีกลิ่นหอม
3. คั่วกระเทียม หอมแดง และพริกจินดาแดงให้มีกลิ่นหอม
4. ตำกระเทียมและหอมแดงให้เข้ากัน
5. ใส่พริกจินดาแดง กะปิย่าง ตำให้ละเอียด
6. จากนั้นใส่ลูกลำแพน ตำทุกอย่างให้เข้ากัน
7. ลองชิมรส หากอยากเพิ่มรสหวานให้เติมน้ำตาลมะพร้าว

ผู้ให้สัมภาษณ์

พิศมัย แสงสุวรรณ ชาวบ้านชุมชนบ้านเกาะแก้ว

แกงโหม่งจาก

แกงโหม่งจาก แกงลูกจาก หรือแกงหัวจาก เมนูอาหารพื้นบ้านของคนชุมชนบ้านเกาะแก้ว ตำบลบางตะบูนออก อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี หากมองผิวเผินจะดูเหมือนว่าคล้ายแกงหัวตาล อาหารขึ้นชื่อของเมืองเพชรฯ เพราะมีเครื่องพริกแกงเผ็ดและวิธีการทำที่ใกล้เคียงกัน

เหตุที่ใช้ ‘ลูกจาก’ มาทำแกง เนื่องจากชุมชนบ้านเกาะแก้วเป็นชุมชนที่อยู่ใกล้ชายฝั่งทะเลและมีป่าชายเลนอุดมสมบูรณ์ ทำให้ในอดีตมีต้นจากอันเป็นแหล่งที่อยู่อาศัยและแหล่งอาหารของสัตว์น้ำหลายชนิดขึ้นอยู่เป็นจำนวนมาก ชาวบ้านในชุมชนจึงมีความผูกพันกับต้นจากมาอย่างยาวนาน เพราะใช้ประโยชน์จากต้นจากทุกส่วน เช่น นำใบมาปรุงหลังคาและห่ออาหาร นำผลมาทำขนม รวมถึงนำลูกจากอ่อนมาแกงกิน

เมนูแกงโหม่งจาก นิยมรับประทานกับข้าวสวยร้อน ๆ หรือขนมจีน เพราะน้ำแกงค่อนข้างเข้มข้น รสชาติเผ็ด อ่อน ๆ หอมกลิ่นกระชาย เนื่องจากนุ่ม ไม่แข็งจนเกินไป แต่ปัจจุบัน แม้ในพื้นที่ชุมชนบ้านเกาะแก้วเองก็เริ่มหา โหม่งจากได้ยากขึ้น เพราะการเปลี่ยนแปลงของระบบ นิเวศชายฝั่งทำให้ปริมาณของต้นจากลดลง และวิถีชีวิต ของคนที่ทำอาชีพเกี่ยวกับจากน้อยลง เมนูแกงโหม่งจาก จึงเป็นอีกเมนูของอาหารเมืองเพชรบุรีที่ควรค่าแก่การ อนุรักษ์ไว้





วัตถุดิบ

ลูกจากอ่อน

ปลาหูช้าง

พริกแห้ง

กระชาย

ตะไคร้

ข่า

เกลือ

น้ำตาลมะพร้าว

กะทิ



วิธีทำ

1. ปอกเปลือกแข็งของลูกจากออก ล้างน้ำผสมเกลือ
2. ผานเนื้อลูกจาก จากนั้นนำมาลวกให้จืด 2 - 3 น้ำ
3. ซอยพริกแห้งที่แช่น้ำให้นิ่ม และตะไคร้ หอมแดง กระชาย ข่า และเกลือ นำทั้งหมดมาตำให้ละเอียดจนได้พริกแกง
4. ใส่กะปิ
5. ใส่เนื้อปลาหนึ่ง ตำให้เนียน
6. ตั้งหางกะทิให้อุ่น คนไม่ให้กะทิเป็นลูก ยกขึ้นจากเตา
7. ตั้งกระทะใส่หัวกะทิใส่พริกแกงลงไปละลาย เติมหัวกะทิเพิ่ม ผัดให้เข้ากัน
8. หากอยากกินเนื้อปลาเป็นชิ้น ใส่เนื้อปลาหนึ่งชิ้นเล็ก ๆ ลงไปได้
9. ปรงรสเค็มด้วยน้ำปลา ยกขึ้นจากเตา
10. ตั้งหม้อหางกะทิที่อุ่นไว้ ใส่พริกแกงที่ผัดกับหัวกะทิลงไป คนเบา ๆ ให้เข้ากัน
11. รอนจนเดือด ใส่หัวจากที่เตรียมไว้ลงไปคน
12. ปรงรสหวานด้วยน้ำตาลมะพร้าว
13. เติมหัวกะทิเพิ่มความมันและทำให้น้ำข้นขาว

ผู้ให้สัมภาษณ์

พิศมัย แสงสุวรรณ ชาวบ้านชุมชนบ้านเกาะแก้ว

ยำหรั่งหั่ว

ได้ยินชื่อเมนูยำหรั่งหั่ว หากไม่ใช่คนพื้นถิ่น เพชรบุรีอาจจะเดายากสักนิดว่าเมนูนี้คือเมนูอะไร แท้จริงแล้วยำหรั่งหั่วคือยำหัวตาลที่นำ ‘หัวตาลโตนดอ่อน ๆ’ มาเป็นวัตถุดิบหลักในจาน

ที่อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี เป็นอีกพื้นที่ที่ชาวบ้านมีวิถีชีวิตผูกพันกับตาล นำส่วนต่าง ๆ ของตาลมาใช้ประโยชน์อย่างคุ้มค่า นอกจากนำหัวตาลมาแกงก็นิยมนำมาทำยำ โดยในสมัยก่อนชาวบ้านจะทำยำหรั่งหั่วเลี้ยงแขกเลี้ยงพระหรือทำกินกันในวันรวมญาติ บางครั้งเป็นกับแกล้มจานอร่อยในวงข้าวแซ่ที่ตักกินได้เรื่อย ๆ ไม่เบื่อ ทั้งนี้สูตรยำหรั่งหั่วแต่ละอำเภอแตกต่างกัน หากเป็นที่อำเภอบ้านแหลมจะใส่ปลานึ่งหรือปลาย่างแล้วคลุกให้เข้ากันด้วย

แม้สูตรอาหารจะต่างกันเพียงเล็กน้อย แต่ขั้นตอนเตรียมหัวตาลค่อนข้างซับซ้อนเหมือนกัน นั่นคือต้องขึ้นไปเอาทะเลลายโตนดอ่อน ๆ ลงมา จากนั้นปั่นลูกออกจากทะเลลาย ฟันข้าวออก ปอกเปลือกแข็ง เเจาะเอาข้าวออก ฝานหัวของผลเฉพาะที่เป็นส่วนอ่อน ขั้นตอนปั่น (ขยำ) หัวตาลให้ใสเกลื่อเพื่อไม่ให้เนื้อตาลกลายเป็นสีแดง ส่วนการเติมน้ำตาลปีบนอกจากช่วยเพิ่มรสหวานยังช่วยให้เนื้อตาลมีสีเหลืองสวยนั่นเอง





วัตถุดิบ



กะทิ

ถั่วป่น

กุ้งแห้ง

ลูกตาลโตนดอ่อน (ฝาน ลวกให้สุก พั่นกับน้ำใส่เกลือสัก 2 น้ำ
ขยำให้นิ่ม ล้างด้วยน้ำสะอาด)

ตะไคร้ซอย

ใบมะกรูดซอย

มะพร้าวขูดคั่ว

พริกชี้หนูตำละเอียด

วิธีทำ

1. เตรียมภาชนะสำหรับทำยา ใส่น้ำตาลปีบและกะทิ บีบให้ละลายเป็นเนื้อเดียวกัน
2. ปรงรสเค็มด้วยน้ำปลา
3. ใส่หัวตาล คลุกให้เข้ากัน
4. ใส่เครื่องยา ตะไคร้ซอย ใบมะกรูดซอยลงไปคลุก ตามด้วยมะพร้าวคั่ว ถั่วป่น กุ้งแห้ง
5. ปรงรสเปรี้ยวด้วยน้ำมะนาว และปรงรสเผ็ดด้วยพริกชี้หนูตำละเอียด คลุกให้เข้ากันอีกครั้ง

ผู้ให้สัมภาษณ์

ชั้น วังเวงจิตต์ ชาวบ้านอำเภอบ้านลาด

ไข่จิ้งหรีด

ไข่จิ้งหรีด อาหารรสหวาน หากเป็นลูกหลานที่ต้องมาช่วยพ่อแม่ที่เตาตาล (เตาที่ใช้ในการเคี่ยวน้ำตาลโตนด) ต้องเคยกิน

ที่อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี เป็นพื้นที่ผลิตน้ำตาลโตนดที่สำคัญ คนในพื้นที่มีความเชี่ยวชาญในการขึ้นตาลและเคี่ยวน้ำตาลโตนดจากรุ่นสู่รุ่น เป็นวัฒนธรรมการทำน้ำตาลโตนดที่สืบทอดกันมาจนถึงปัจจุบัน แต่กว่าจะได้น้ำตาลโตนดมาเป็นวัตถุดิบสำคัญของอาหารคาวหวาน และเครื่องดื่มของคนเมืองเพชรฯ ไม่ใช่เรื่องง่าย ตั้งแต่การปีนขึ้นยอดต้นตาล เลือกวงตาล บีบนวดแล้วใช้กระบอกลูกไม้ไผ่สวมรองที่วงตาลทิ้งไว้ข้ามคืน ก่อนรุ่งเช้าก็ปีนขึ้นมาเก็บกระบอกลงไปทำน้ำตาลต่อไป

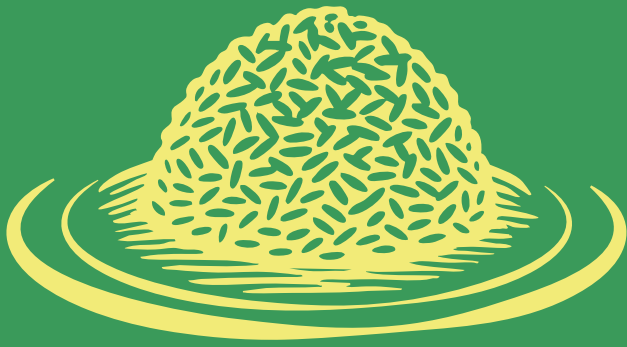
หลังจากเก็บกระบอกไม้ไผ่ลงมาแล้วจะนำน้ำตาลในกระบอกมาเทลงในผ้าขาวบนกระทะเพื่อกรองเอาตัวผึ้งและดอกพยอมออก จากนั้นตีดเตาไฟน้ต้ม เคี้ยวน้ำตาลจนข้นเหนียว

ส่วนไข่จึงหรีดเป็นเมนูที่บางบ้านรู้จัก ปัจจุบันใช้น้ำตาลทรายหรือน้ำตาลมะพร้าวมาคลุกเคล้าแต่ในอดีตคนเพชรบุรีใช้ ‘น้ำตาลงุ่น’ แม้จะอธิบายยากว่าการดูน้ำตาลงุ่นต้องดูอย่างไร เพราะต้องอาศัยประสบการณ์ของคนทำเตาตาลเท่านั้นที่จะรู้แต่หากอธิบายให้เข้าใจง่ายคือน้ำตาลงุ่นเป็นระยะแรกของน้ำตาลที่เคี้ยวเดือดก่อนน้ำตาลจะข้นเหนียว มักตักเก็บไว้ในกระบอกไม้ไผ่ หากเก็บนานเป็นเดือน น้ำตาลที่มีลักษณะเหลว ๆ จะกลายเป็นเนื้อทราย

ความอยากกินอะไรหวาน ๆ หรือกลับมาจากทำนาก็จะมองหาของเหลือที่มี ทั้งข้าวกันหม้อ หรือมะพร้าวกันกะลา แล้วมาเคล้าให้เข้ากันโดยมีน้ำตาลงุ่นเป็นตัวเชื่อมได้รสหวานชื่นใจ มีกลิ่นหอมหวานเฉพาะตัว แต่ปัจจุบันไม่ค่อยมีคนทำเมนูนี้กินแล้ว เพราะมีขนมหวานอื่น ๆ ให้เลือกกินมากมายนั่นเอง







วัตถุดิบ

น้ำตาลงุ่น

ข้าวสุกร่วน

มะพร้าว

วิธีทำ

1. ตักน้ำตาลงุ่นใส่ลงบนข้าว คลุกให้เข้ากัน
2. ใส่มะพร้าวทึนทึกที่ขูดฝอยเตรียมไว้ลงไป คลุกให้เข้ากันอีกครั้ง

ผู้ให้สัมภาษณ์

จง พ่วงอินทร์ อาชีพทำเตาตาล

แกงส้มผักเข้

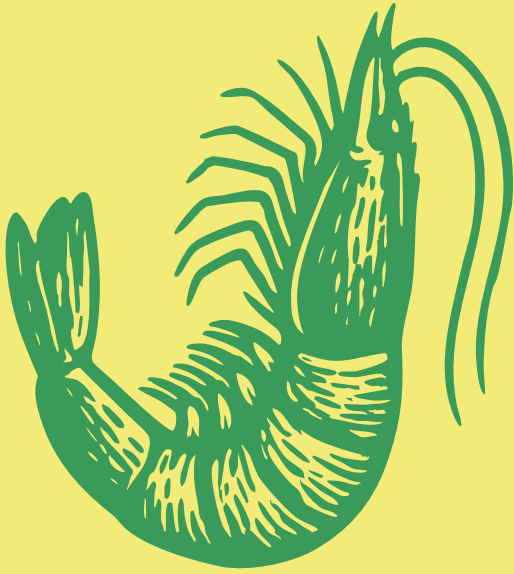
ตำบลงบางตะบูนออก ในอำเภอบ้านแหลม จังหวัด เพชรบุรี เป็นพื้นที่ชายฝั่งที่อุดมไปด้วยระบบนิเวศ ป่าชายเลนและแหล่งน้ำกร่อย ซึ่งเอื้อให้พืชท้องถิ่นอย่าง ‘ผักเข้’ งอกงามตามธรรมชาติ โดยผักเข้เป็น พืชใบอวบน้ำที่มีรสเค็ม

อาหารของชาวบางตะบูนออกโดยมากจะใช้วัตถุดิบ ที่หาได้ในบริเวณใกล้เคียง ทั้งสัตว์น้ำอย่างปลาทุ กุ้ง ปู รวมถึงพืชผักท้องถิ่นที่ไม่ต้องปลูก เช่น ผักเข้ ผักกูด และผักกระเฉด เมนูแกงส้มผักเข้จึงกลายเป็นหนึ่งในอาหารหลักที่ตอบโจทย์รสชาติและวิถีชีวิตแบบ ชาวบ้านแหลมที่ต้องการความจัดจ้าน กลมกล่อม และ เข้มข้น ด้วยความเปรี้ยวจากมะขามหรือลำแพน ความ เผ็ดจากพริก และความเค็มหวานตามธรรมชาติจากกุ้ง หรือปลาทุเค็มโดยไม่ต้องพึ่งพาน้ำตาลมากนัก

นอกจากรสชาติที่โดดเด่น แง่สัมผัสก็เบียยังสะท้อนวัฒนธรรมการกินแบบเรียบง่ายแต่ลึกซึ้งของชาวบ้านแหลม การถ่ายทอดสูตรอาหารมักเกิดขึ้นในครัวเรือนผ่านการบอกเล่าจากรุ่นสู่รุ่น และการกินร่วมกันในครอบครัวหรือชุมชนก็ยังคงเป็นวิถีที่พบเห็นได้เสมอ อาหารจานนี้จึงไม่ใช่เพียงแค่อาหารประจำถิ่น แต่เป็นตัวแทนของความผูกพันระหว่างผู้คน พื้นที่ และวัฒนธรรมที่สืบทอดกันมายาวนาน



วัตถุดิบ



ผักเป็ด (เตรียมโดยการหั่นท่อน
ลวกน้ำสะอาด 2 น้ำ พั่น (ขยำ) เอน้ำเค็มออก)

พริกแห้ง

หอม

เกลือ

กะปิ

กุ้งขาวหรือกุ้งแชบ๊วย

น้ำมะขามเปียกหรือน้ำลำแพน

น้ำตาลปีบ

วิธีทำ

1. ตำนํ้าพริกแกงส้ม มีพริกแห้ง หอม เกลือ กะปิ ให้ละเอียด
2. ละลายพริกแกงในน้ำเปล่า ตั้งให้เดือด
3. ใส่กุ้งขาวหรือกุ้งแชบ๊วย
- 4.ปรุงรสเปรี้ยวด้วยน้ำมะขามเปียกหรือน้ำลำแพน
5. ปรุงรสหวานด้วยน้ำตาลปีบ
6. ใส่ผักเป็ดที่เตรียมไว้ลง รอผักสุก ยกขึ้นจากเตา

ผู้ให้สัมภาษณ์

พิศมัย แสงสุวรรณ ชาวบ้านชุมชนบ้านเกาะแก้ว

แกงหน่อปิ้ง

ภูมิปัญญาของชาวบ้านไทยทรงดำ จังหวัดเพชรบุรี นิยมนำหน่อไม้ที่ขึ้นเป็นจำนวนมากในป่าในเขามาถนอมอาหารในฤดูฝนด้วยวิธีการต่าง ๆ อาทิ หน่อส้ม คือหน่อไม้ที่นำมาดองเปรี้ยวด้วยข้าวเหนียวและเกลือ เกิดเป็นเมนูแกงหน่อส้มที่คุ้นเคยและกินกันมาหลายชั่วรุ่นจนถึงปัจจุบัน การดองแบบนี้ นอกจากช่วยยืดอายุวัตถุดิบแล้ว ยังเพิ่มรสเปรี้ยวธรรมชาติที่เป็นเอกลักษณ์ให้กับเมนูแกงอย่างพอเหมาะพอดี หน่อเผา คือนำหน่อไม้มาเผาทำแกงหน่อเผาหรือแกงเปรอะที่หลายคนรู้จัก

นอกจากแกงหน่อส้มและแกงหน่อเผาแล้ว ยังมีอีกหนึ่งเมนูที่คนไทยทรงดำทำกินกันบ่อย ๆ และมีเสน่ห์เฉพาะตัวไม่แพ้กัน นั่นคือแกงหน่อปิ้ง สำหรับ ‘หน่อปิ้ง’

คือหน่อไม้สดที่นำส่วนปลายหรือส่วนข้อของหน่อไม้สด
ผ่าออกแล้วดองในน้ำเกลือผสมน้ำข้าว ปิดฝา ตากแดด
เป็นเวลา 3 วัน ได้รสเปรี้ยวอันเป็นเอกลักษณ์

วิธีการทำแกงหน่อปิ้งคล้ายกับแกงเปรอะใส่ปลาร้า
หมักเอง ตักเสิร์ฟกับข้าวสวยหรือข้าวเหนียวร้อน ๆ และ
นิยมกินกับปลาเค็มย่างหรือปลาเค็มทอด เข้ากัน
เป็นอย่างดี



วัตถุดิบ

หน่อไม้รวก

น้ำใบย่านาง

น้ำปลาร้า

พริกพราวน

ข่า

ตะไคร้

พริกแห้ง

กระเทียม

หอมแดง

เกลือ

กระชาย

ปลาทุทอด

ใบแมงลัก



วิธีทำ

1. นำหน่อไม้รวกที่แช่น้ำ 3 คืนใส่หม้อ
2. ใส่น้ำใบย่านาง ต้มจนเดือดพล่าน ชิมหน่อไม้ไม่ให้ขม
3. ตำเปลือกพริกพราวน ข่า ตะไคร้ พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง เกลือ
กระชาย ปลาทุทอด ตำจนละเอียดให้เข้ากัน ใส่ลงไปลงในน้ำแกง
4. เติมน้ำเปล่า
5. ใส่น้ำปลาร้า
6. ใส่ใบแมงลัก

ผู้ให้สัมภาษณ์

สุดารัตน์ เอียะแหวด และ สุธาวี กลิ่นอุบล

ตำส้มซ่า

ที่บ้านละหานใหญ่ อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี ยังมี ‘ส้มซ่า’ อยู่ในสวนคร้วกันหลายบ้าน ส้มซ่าเป็นส้มโบราณ ผิวส้มซ่ามีลักษณะขรุขระคล้ายมะกรูด แต่ส้มซ่าลูกใหญ่กว่ามะกรูด เปลือกมีน้ำมันหอมระเหยอ่อน ๆ แต่กลิ่นไม่แรงเท่ามะกรูด เนื้อในคล้ายกับผลไม้ตระกูลส้มทั่วไป ผลสุกสีเหลืองอมส้ม ส่วนน้ำให้รสหวานอมเปรี้ยว

ส้มซ่าปรากฏในเอกสารบัญชีทางว่าวในสมุดข่อยโบราณว่าด้วยบัญชีผลไม้แต่ละครัวเรือนเป็นเจ้าของสำหรับนายอากรมาเก็บอากรสวนในแถบบ้านระหารน้อย ละหานใหญ่ ศาลาเชื่อน เมื่อร้อยกว่าปีก่อนพบว่าส้มซ่าเป็นผลไม้ที่ชาวบ้านในแถบนี้นิยมปลูกกันมาในยุคนั้น จึงเป็นเหตุให้คนรุ่นก่อนนำส้มซ่ามาเป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหาร โดยที่นี่ใช้ส้มซ่าเป็นส่วนผสมอาหารหลายชนิด เช่น ตำส้มซ่าใช้เนื้อส้ม หมักกรอบใช้ผิวส้มซ่าหั่นฝอยโรยหน้า และฉีกใบส้มซ่าใส่แกงหัวโตนด (แกงหัวตาล)

สำหรับตำส้มซ่าเป็นอาหารโบราณที่ทำกินเล่นกันในครอบครัว โดยนำเนื้อส้มซ่ามาตำรวมกับวัตถุดิบอื่นๆ ที่หาได้ในพื้นที่ อย่างลูกยออ่อน ส่าขุ่น (ดอกตัวผู้มีรูปร่างเหมือนลูกขุ่นที่จะแห้งและร่วงเป็นเครื่องหมายว่าขุ่นต้นนั้นจะมีลูก) กลัวย่น้ำว่าดิบ รวมถึงปลาอกลแเวลากินให้ตักตำส้มซ่าห่อด้วยใบยอหรือใบชะพลูกินแบบเมี่ยง หรือจะกินเป็นกับข้าวจะได้กลิ่นหอมของส้มซ่าในทุกคำ





วัตถุดิบ



ส้มซ่า (ปอกผิวด้านนอกออกนิดหน่อย เพราะ
ส้มซ่าเปลือกหนามีสรรสม)

ลูกยออ่อน

สาขุน

กล้วยน้ำว้าดิบ

ปลาอกแล

หัวหอม

พริกแห้ง

กะปิ

เกลือ

วิธีทำ

1. นำลูกยออ่อน สาขุน และกล้วยน้ำว้าดิบ มาสับและตำรวมกันให้ละเอียด
2. จากนั้นแกะเนื้อปลาอกแลที่ต้มหรือปิ้ง แกะก้างและเกล็ดต้อออก แล้วลงไป
ตำต่อให้ละเอียดเช่นกัน
3. ตามด้วยหัวหอม พริกแห้ง กะปิ เกลือ ลงไปตำผสมกับส่วนผสมก่อนหน้านี้
ให้ละเอียด
4. นำส้มซ่าและเครื่องที่ตำไว้มาเคล้ารวมกัน
5. บรรจุรสด้วยน้ำตาลโตนดและเกลือ

ผู้ให้สัมภาษณ์

อาจารย์แสนประเสริฐ ปานเนียม อาจารย์ประจำสาขาวิชาภาษาไทย
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

ยำมะละกอ

ยำมะละกอ เป็นอาหารพื้นถิ่นที่สะท้อนวิถีชีวิตเรียบง่ายของชาวบ้านตำบลท่ายาง อำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี ที่ในวัยเด็กต้องเคยเดินตามย่าหรือยายเก็บผลมะละกอดิบ พริก มะนาว ในสวนหลังบ้านมาทำเมนูนี้ อย่างแน่นอน

ยำมะละกอ แม้จะใช้วิธีการเรียกว่ายำ แต่คือส้มตำของชาวเพชรบุรี เพราะต้องโขลกพริก กระเทียม และเนื้อปลา มีหน้าตาคล้ายกับส้มตำของอีสาน แต่ไม่เน้นรสเผ็ด รสเค็ม และไม่ใส่ปลาร้า

ยำมะละกอของคนท่ายางจะเน้นรสกลมกล่อม ประกอบด้วยวัตถุดิบหาง่ายในพื้นที่ ความเปรี้ยวจากมะนาวสด ความหวานจากน้ำตาลโตนด ความเค็มจากน้ำปลา และมีกลิ่นหอม บางสูตรนิยมใส่กุ้งแห้งหรือปลาอย่างฉีก ได้รสชาติที่พื้นที่อื่นเลียนแบบได้ยาก

ชาวบ้านนิยมกินยำมะละกอกับข้าวมันร้อน ๆ ที่เป็นข้าวหุงกับกะทิและใส่เกลือเล็กน้อย แกล้มด้วยผักพื้นบ้านอย่างใบขนุนอ่อน ใบชะพลู และใบมะยมอ่อน นำห่อกินคล้ายเมี่ยง เป็นเมนูง่าย ๆ ที่อร่อย ครอบเครื่องและกินกันได้ทั้งครอบครัว บางครั้งก็จัดเสิร์ฟยำมะละกอในสำรับงานบุญอีกด้วย







วัตถุดิบ

มะละกอสับเส้นเล็ก

ปลาทูนึ่งหรือย่าง

พริกสด

พริกแห้ง

กระเทียม

มะนาว

น้ำปลา

น้ำตาลปีบ

วิธีทำ

1. ตำพริกแห้ง พริกสด กระเทียม ให้เข้ากัน ไม่ต้องละเอียดมาก
2. แกะเนื้อปลาทูนึ่ง
3. ประูรสหวานด้วยน้ำตาลปีบ รสเปรี้ยวด้วยมะนาว รสเค็มด้วยน้ำปลา
4. ใส่เส้นมะละกอ ตำให้เข้ากัน
5. จัดเสิร์ฟคู่ข้าวมัน ข้าวหุงกับกะทิ ใส่เกลือ น้ำตาล
6. กินกับใบขนุนอ่อน ใบชะพลู และใบมะยมอ่อน เข้ากันดี

ผู้ให้สัมภาษณ์

นกรัตน์ จันทรบุรณ แม่ค้าส้มตำ ตลาดสดเทศบาลตำบลท่ายาง

คลองหอยโข่ง

คลอง เป็นคำที่คนจีนในชุมชนบ้านแหลม อำเภอ บ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ใช้เรียกแก่งจืด เมื่อน้ำไหล ปรุ่งง่าย ไส้วัตถุติดขัด ๆ จากทะเล ด้วยพื้นที่บ้านแหลม มีลักษณะเป็นแหลมยื่นออกไปในทะเล ในอดีตจึงเป็น จุดพักและขนถ่ายสินค้าทางทะเลระหว่างเมืองเพชรบุรี กับบ้านเมืองแถบคาบสมุทร รวมถึงเป็นที่แวะของเรือ สำเภากัน ทำให้วัฒนธรรมการกินของชุมชนนี้ผสมผสาน ระหว่างจีนและไทยอย่างกลมกลืน

หนึ่งในเมนูคลอที่คนบ้านแหลมผูกพันคือคลอ
หอยเสียบ หอยตัวเล็กที่เก็บด้วยมือจากหน้าดินในพื้นที่
ชายฝั่งบางขุนไทรติดกับพื้นที่บ้านแหลมที่ยังอุดม
สมบูรณ์ เมนูนี้จะนำ ‘หอยเสียบ’ มาต้มในน้ำซूपใสใส่ผัก
อย่างขึ้นฉ่ายช่วยดับกลิ่นคาว หรือหากเป็นหน้าหนาวก็
อาจใช้ตั้งโอ้แทนได้ ตอนต้กลงถ้วยก่อนเสิร์ฟนิยมโรย
กระเทียมเจียวและพริกไทยบดเพื่อเพิ่มกลิ่นหอม

นอกจากคลอหอยเสียบยังมีเมนูคลออื่น ๆ ตาม
วัตถุดิบที่เรือประมงในพื้นที่หาได้ในแต่ละฤดูกาล เกิด
เป็นเมนูคลอปลาโอ คลอปลาอินทรี หรือคลอปลาแป้น
ที่ทุกเมนูคลอล้วนบอกเล่าเรื่องราววิถีชีวิตของคน
บ้านแหลม คนที่อยู่กับทะเลได้เป็นอย่างดี





วัตถุดิบ

หอยเสียบ

ขึ้นฉ่าย

กระเทียมสับ

รากผักชี

น้ำมัน

พริกไทยบด

ซีอิ๊วขาว

วิธีทำ

1. ตั้งหม้อ ใส่น้ำมัน
2. รอน้ำมันร้อน นำกระเทียมสับลงเจียวให้หอม
3. ใส่น้ำสะอาดครึ่งหม้อ
4. รอน้ำเดือด ใส่รากผักชีที่โขลกเตรียมไว้ลงไป
5. ใส่หอยเสียบสด
6. ลองชิม หากอยากได้รสเค็มเพิ่มให้ปรุงด้วยซีอิ๊วขาว
7. รอน้ำเดือดอีกครั้ง ใส่ขึ้นฉ่าย ปิดแก๊ส
8. ตักลงถ้วยโรยหน้าด้วยกระเทียมเจียวและพริกไทยบด

ผู้ให้สัมภาษณ์

คุณสิริกร อารมย์ดี

เลือดต่ำ

เลือดต่ำ เป็นเมนูอาหารที่อยู่ในพิธีเสนเรือนของลาวโซ่งหรือชาวบ้านไทยทรงดำ กลุ่มชาติพันธุ์ที่อพยพเข้ามาอาศัยกระจัดกระจายอยู่ในประเทศไทย และอยู่รวมกันเป็นจำนวนมากที่อำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี

พิธีเสนเรือนคือพิธีเซ่นไหว้ผีเรือนหรือผีบรรพบุรุษที่เชิญมาไว้บนเรือน มีความเชื่อว่าการประกอบพิธีนี้จะเพิ่มความเป็นมงคลให้กับครอบครัว ต้องจัดอย่างน้อยปีละครั้ง ในสมัยก่อนลูก ๆ หลาน ๆ จะรวมตัวกันเพื่อทำอาหารที่เป็นเครื่องเซ่นไหว้เพื่อแสดงความระลึกถึงแต่ปัจจุบันหลาย ๆ บ้านจ้างคนทำโຕ້ะเสน (คล้ายคนทำโຕ້ะจิ้น) มาดูแลเรื่องอาหาร เหตุผลหลัก ๆ เป็นเรื่องของความสะดวก เพราะเมนูอาหารมีเมนูที่ทั้งทำง่ายและยาก และช่วงเวลาที่ประกอบอาหารหลังจากพิธีเสนนั้นเป็นช่วงเช้าตรู่ราว ๆ ตี 3 ถึงตี 4

สำหรับอาหารในพิธีเสนเรือนต้องประกอบจากหมู 1 ตัวที่หามขึ้นเรือนไปประกอบพิธี นำมาแยกส่วนทำเป็น กับข้าวอย่างน้อย 5 อย่าง โดยเมนูที่ทำกันมาแต่โบราณ คือแกงหน่อส้ม (แกงหน่อไม้ดองใส่ไก่) แกงบอน ผัดใส่หมู ต้มจืดแพง ต้มผักกาดดอง จูบผัก (ยำผัก) แจ่วดำน (น้ำพริก) และเลือดตำ



เลือดตำคล้ายลาบเลือดดิบใช้ ‘เลือดหมูสด’ เรียกว่า เลือด 1 คอ และเนื้อหมูสับที่นำมาผัดกับพริกแกงให้หอมแห้ง และฉุน ใส่เนื้อหมูชิ้นหรือเครื่องในลงไปผัดให้เข้ากันได้ แต่มีขั้นตอนที่ต้องอาศัยประสบการณ์ของผู้ทำคือ การทำให้เลือดตำเซตตัวเป็นเนื้อวุ้น โดยหลังจากพักหมูสับที่ผัดกับพริกแกงจนเย็นแล้วให้เทเลือดหมูสดผสมลงไป หลังจากนั้นให้เทน้ำเปล่าที่ละนิดและคอยคนเรื่อย ๆ ซึ่งจะรู้ว่าเป็นเนื้อวุ้นได้อย่างไร ให้ทดสอบด้วยการหยดเลือดลงถ้วยน้ำสะอาดที่เตรียมไว้ หากเลือดจับตัวเป็นก้อน ไม่ไหลไปตามน้ำตอจนยกถ้วยเอียงไปมาแสดงว่าทำสำเร็จ แต่หากยังไม่เซตตัวให้ใส่น้ำเพิ่มและคนเรื่อย ๆ จากนั้นลองทดสอบแบบเดียวกัน ซึ่งการทำให้เป็นเนื้อวุ้นเพื่อให้เนื้อหมูสับไม่ไปกองรวมกันอยู่แค่ด้านล่างนั่นเอง

เลือดตำจัดเสิร์ฟได้ทั้งแบบเลือดดิบที่ตักเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม และแบบเลือดสุก โดยการนำแบบดิบลงไปคั่วต่อในกระทะและใส่ใบกะเพราผัดให้หอม เป็นได้ทั้งจานออเดิร์ฟและจานหลักกินกับผักสดอย่างผักกาดขาว ผักชีใบมะตูม และที่สำคัญคือเป็นกับแกล้มชั้นเยี่ยมที่ขาดไม่ได้ในงานพิธีเสนเรือนของชาวบ้านไทยทรงดำ



วัตถุดิบ

เลือดหมูสด

หมูสับ

พริกพราวน

พริกแห้ง

กระเทียม

ผิวมะกรูด

ข้าว

ตะไคร้

ข้าวคั่ว

ใบมะกรูดซอย

ผักชีใบเลื่อยซอย



วิธีทำ

1. ตำพริกแกงประกอบด้วยพริกพราวน พริกแห้ง กระเทียม ผิวมะกรูด ข่า ตะไคร้ โขลกละเอียด
2. เตรียมเลือดหมูสดใส่เกลือและคนเพื่อไม่ให้เซตตัว ตั้งรอไว้
3. ตั้งกระทะ ใช้ไฟกลาง เมื่อกระทะร้อน ใส่พริกแกงเผ็ดลงไปแล้ว ใส่น้ำเปล่าหนึ่ง จานนั้นเร่งไฟ ยี ๆ เครื่องแกงให้เข้ากันกับน้ำ ผัดจนหอมจนเครื่องแกงไหม้ชนิด ๆ
4. ใส่หมูสับที่เตรียมไว้ลงไปผัดกับพริกแกงให้เข้ากันจนหมูสุก ตักใส่กะละมังพักให้เย็น ส่วนมากในงานพิธีจะเปิดพัดลมเป่าเพื่อให้เย็นเร็วขึ้น
5. เมื่อหมูสับที่ผัดกับเครื่องแกงเย็นแล้ว ให้นำเลือดหมูสดที่เตรียมไว้เทลงไปให้ท่วม จากนั้นคนให้เข้ากัน
6. ค่อย ๆ เทน้ำเปล่าลงไปทีละนิดและคอยคนเรื่อย ๆ จนกว่าจะเซตตัวเป็นเนื้อวุ้น
7. จากนั้นโรยใบมะกรูดซอยให้ทั่ว ตามด้วยโรยผักชีใบเลื่อย
8. ปิดท้ายด้วยการโรยข้าวคั่ว ตักเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมใส่จาน พร้อมจัดเสิร์ฟ

ผู้ให้สัมภาษณ์

คุณณรงค์ชัย ทองก้อน และ คุณหมวย ทองก้อน

ส่งต่อคุณค่าอาหารเพชรบุรี เพื่ออนาคต

การบันทึกและเผยแพร่เรื่องราวอาหารท้องถิ่นของเพชรบุรีมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะนี่คือการเก็บรักษาและสร้างคุณค่าจากวิถีชีวิต ภูมิปัญญา และความผูกพันของคนเพชรบุรีกับธรรมชาติ ซึ่งส่งผลในหลายมิติ

อาหารท้องถิ่นคือปัจจัยสำคัญในการสร้างความภาคภูมิใจและอัตลักษณ์ให้กับคนในพื้นที่ โดยเฉพาะคนรุ่นใหม่ เมื่อพวกเขาเข้าใจและเห็นถึงความพิเศษของอาหารบ้านเกิด ก็จะเกิดความผูกพันและหวงแหนในวัฒนธรรมของตนเอง

การอนุรักษ์และนำเสนอเรื่องราวอาหารยังส่งเสริมเศรษฐกิจชุมชนได้อย่างเป็นรูปธรรม เมื่ออาหารพื้นถิ่นเป็นที่รู้จักและได้รับความนิยมมากขึ้น ความต้องการวัตถุดิบท้องถิ่น เช่น น้ำตาลโตนด ผักพื้นบ้าน หรืออาหารทะเล ก็จะเพิ่มขึ้น ส่งผลดีต่อเกษตรกรและผู้ผลิตในพื้นที่โดยตรง ก่อให้เกิดการสร้างงานและกระจายรายได้

อาหารท้องถิ่นถือเป็นจุดดึงดูดสำคัญด้านการท่องเที่ยว นักท่องเที่ยวในปัจจุบันมองหาประสบการณ์ที่แท้จริงและแตกต่าง การได้ลิ้มลองอาหารที่มีเรื่องราว มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว และหาทานยากจากที่อื่น จะทำให้การมาเยือนเพชรบุรีมีความหมายและน่าประทับใจยิ่งขึ้น เป็นการยกระดับการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมและอาหารของจังหวัด

ในอนาคตเชื่อว่าเรื่องราวอาหารเหล่านี้ยังมีศักยภาพในการพัฒนาต่อยอดได้อย่างกว้างขวาง ไม่ใช่เพียงการคงไว้ซึ่งรสชาติต้นตำรับ แต่ยังรวมถึงการนำภูมิปัญญาดั้งเดิมไปประยุกต์ใช้ เพื่อสร้างสรรค์เมนูใหม่ที่ผสมผสานความเก่าแก่กับความทันสมัยได้อย่างลงตัว ซึ่งจะช่วยเพิ่มมูลค่าและขยายตลาดให้กับอาหารเพชรบุรี

หนังสือ ‘The Last Phetch Recipes : รสเพ็ชร
จานสุดท้าย’ เล่มนี้ จะเป็นมากกว่าแค่การบันทึก แต่มัน
คือกลไกเชื่อมโยงที่ส่งต่อคุณค่าของอาหารเพชรบุรีจาก
อดีตสู่ปัจจุบัน และจากรุ่นสู่รุ่นต่อไป จึงขอเชิญชวน
ผู้อ่านทุกท่านไม่ว่าจะเป็นคนเพชรบุรีเอง ผู้ประกอบการ
นักท่องเที่ยว หรือผู้ที่สนใจในวัฒนธรรมอาหารได้เข้ามา
มีส่วนร่วมในการสืบสานคุณค่าอันทรงพลังนี้ เพื่อให้
รสชาติแห่งเพชรบุรีไม่เป็นเพียงความทรงจำแต่เป็นพลัง
ขับเคลื่อนและแรงบันดาลใจที่ไม่มีวันสิ้นสุด

ภาคผนวก

ขอบคุณ

ที่ปรึกษา

อาจารย์แสนประเสริฐ ปานเนียม

อาจารย์ทวีโรจน์ กล่ำกล่อมจิตต์

รายชื่อผู้ให้ข้อมูล

กรกต อารมย์ดี

สิริกร อารมย์ดี

สุชาติ จิตต์ชื้อ

มานะ แซ่มซอย

จิรัชยา บุญคน

ดวงพร สังข์ประเสริฐ

ปรียาเพ็ญ เต็กย้อย

พิศมัย แสงสุวรรณ

ชั้น วังเวงจิตต์

จง พ่วงอินทร์

นกรัตน์ จันท์บุรณ

สุดารัตน์ เอียะแหวด

สุธาวี กลิ่นอุบล

จำลอง วิลัยเลิศ

จำลอง บังสุวรรณ

อรอุไร ทองก้อน

ผู้จัดทำ

บรรณาธิการ

จิณรงค์ วงษ์สุนทร

นักเขียน

เสริมสิน ชินวุฒิวงศ์

ออกแบบรูปเล่ม

ปัญญาณัฐ พรพลานามัย

พิสูจน์อักษร

อภิสรรา ศรีสุระพรภิญโญ

ผู้ประสานงาน

รวงรัชต์ ด้านเทาลา

กิจณรงค์ จันทรปลุก



สำนักงานรัฐมนตรี



Phetchaburi
City of Gastronomy



The Cloud