จังหวัดกาฬสินธุ์

ระดับการคัดสรร

ตำบล

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : แกงปลาช่อนใส่ไข่มดแดง ตำบลท่าคันโท
ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี):

2. แหล่ง

ชุมชน ตำบลท่าคันโท อำเภอ ท่าคันโท ตำบล ท่าคันโท

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดหมู่ อาหารพื้นถิ่น

3.2 ลักษณะ คาว

4. ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ) /อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น) /ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

อาหารพื้นเมืองอีสาน

หากจะกล่าวถึงอาหารการกินของคนอีสาน หลายคนคงรู้จักคุ้นเคยและได้ลิ้มชิมรส กันมาบ้างแล้ว ชาวอีสานมีวิถีการดำเนินชีวิตที่เรียบง่ายเช่นเดียวกับการที่รับประทานอาหารอย่างง่ายๆ มักจะรับประทานได้ทุกอย่าง เพื่อการดำรงชีวิตอยู่ให้สอดคล้องกับธรรมชาติของภาคอีสาน ชาวอีสานจึงรู้จักแสวงหาสิ่งต่างๆที่สามารถรับประทานได้ในท้องถิ่น มาดัดแปลงเป็นอาหารรับประทาน อาหารอีสานเป็นอาหารที่มีความแตกต่างจากอาหารของภาคอื่นๆ และเข้ากับวิถีการดำเนินชีวิตที่เรียบง่ายของชาวอีสาน อาหารของชาวอีสานในแต่ละมื้อจะเป็นอาหารง่ายๆเพียง 2-3 จาน ซึ่งทุกมื้อจะต้องมีผักเป็นส่วนประกอบหลักพวกเนื้อส่วนใหญ่จะเป็นเนื้อปลาหรือเนื้อวัวเนื้อควาย ความพึงพอใจในรสชาติอาหารของชาวอีสานนั้นไม่มีตายตัวแล้วแต่ความชอบของบุคคล แต่อาหารพื้นบ้านอีสานส่วนใหญ่แล้วจะออกรสชาติไปทางเผ็ด เค็ม และเปรี้ยวเครื่องปรุงอาหารอีสานที่สำคัญและแทบขาดไม่ได้เลย คือ ปลาร้า ซึ่งที่เกิดจากภูมิปัญญาด้านการถนอมอาหารของบรรพบุรุษของชาวอีสาน ถ้าจะกล่าวว่าชาวอีสานทุกครัวเรือนต้องมีปลาร้าไว้ประจำครัวก็คงไม่ผิดนัก ปลาร้าใช้เป็นส่วนประกอบหลักของอาหารได้ทุกประเภท เหมือนกับที่ชาวไทยภาคกลางใช้น้ำปลา

อาหารประเภทแกงต่าง ๆ

แกงหมายถึง วิธีการผสมอาหารหลาย ๆ สิ่งรวมกับน้ำ แยกเป็นแกงเผ็ดกับแกงจืด แกงจืดโดยมากต้องรับประทานร้อน ๆ จึงจะอร่อย ใส่น้ำมากกว่าแกงเผ็ด น้ำประมาณ 3 ใน 4 ส่วนของเนื้อ เช่น เนื้อ 1 ส่วน น้ำ 3 ส่วนเนื้อในที่นี้หมายถึงเครื่องปรุงที่เป็นเนื้อสัตว์กับผัก ส่วนแกงเผ็ดยังแยกออกไปได้อีกหลายชนิด เช่น แกงคั่ว แกงส้ม แกงเผ็ด ฯลฯ

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

ปลาช่อน (อังกฤษ: Common snakehead, Chevron snakehead, Striped snakehead; ชื่อวิทยาศาสตร์: Channa striata) ปลาน้ำจืดชนิดหนึ่ง อยู่ในวงศ์ปลาช่อน (Channidae) มีส่วนหัวค่อนข้างโต รูปร่างทรงกระบอกยาว ครีบหางเรียวปลายมน ปากกว้าง ภายในปากมีฟันเขี้ยวบนเพดาน ลำตัวสีคล้ำอมมะกอกหรือน้ำตาลอ่อน มีลายเส้นทแยงสีคล้ำตลอดทั้งลำตัว 6-7 เส้น ด้านท้องสีจางตัดกับด้านบน ครีบสีคล้ำมีขอบสีเหลืองอ่อน ครีบท้องจาง มีขนาดลำตัวประมาณ 30-40 เซนติเมตร ใหญ่สุดได้ถึง 1 เมตร โดยปลาช่อนชนิดนี้มีความพิเศษไปกว่าปลาช่อนชนิดอื่น ๆ คือ สามารถแถกไถตัวคืบคลานไปบนบกเพื่อหาที่อยู่ใหม่ได้ รวมทั้งสามารถหลบอยู่ใต้ดินในฤดูฝนแล้งเพื่อรอฝนมาได้เป็นแรมเดือน โดยสะสมพลังงานและไขมันไว้ ที่เรียกว่า "ปลาช่อนจำศีล" พบอาศัยอยู่ในแหล่งน้ำทั่วประเทศไทย พบไปจนถึงเอเชียใต้, พม่าและอินโดนีเซีย นิยมนำมาบริโภค ปรุงเป็นอาหารได้หลากหลายทั้งสดและตากแห้ง เป็นปลาน้ำจืดเศรษฐกิจที่สำคัญจนอาจเรียกได้ว่าเป็นปลาน้ำจืดเศรษฐกิจอันดับหนึ่ง[1] เลี้ยงได้ทั้งในบ่อและกระชังตามริมแม่น้ำ นอกจากนี้ยังนิยมเลี้ยงเป็นปลาสวยงามด้วย โดยเฉพาะตัวที่สีกลายเป็นสีเผือกหรือปลาที่พิการตัวสั้นกว่าปกติ

ปลาช่อนในบางพื้นที่ เช่น ที่จังหวัดสิงห์บุรี ขึ้นชื่อมาก ที่เรียกว่า "ปลาช่อนแม่ลา" มีประเพณีพื้นถิ่นคือเทศกาลกินปลา ปลาช่อน มีชื่อเรียกตามภาษาถิ่นในแต่ละภาคว่า "หลิม" ในภาษาเหนือ "ค้อ" หรือ "ก๊วน" ในภาษาอีสาน เป็นต้น

นอกจากนี้แล้ว เมื่อไม่นานมานี้มีการค้นพบว่าเนื้อปลาช่อนมีสารที่เป็นส่วนหนึ่งของคอลลาเจน มีฤทธิในการห้ามเลือดและระงับความเจ็บปวดได้คล้ายมอร์ฟีน จึงเหมาะอย่างยิ่งแก่การปรุงเป็นอาหารของผู้ป่วยหรือผู้ที่เพิ่งได้รับการผ่าตัด[2]

def:[ชื่อปลาน้ำจืดชนิด Channa striatus ในวงศ์ Channidae ลำตัวทรงกระบอก ส่วนท้ายแบนข้างเล็กน้อย มีเกล็ดในแนวเส้นข้างตัว ด้านหลังลำตัวเป็นสีน้ำตาลเทาหรือค่อนข้างดำ ด้านข้างสีอ่อนกว่าและมีลายสีดำพาดเฉียง ท้องสีขาว ครีบต่างๆ มีจุดหรือริ้วสีน้ำตาลดำ พบชุกชุมทั่วไป

ชื่อภาษาไทย มดแดง

ชื่อวิทยาศาสตร์ Oecophylla smaragdina Fabricius

ชื่อสามัญ Red Ant, Green Tree Ant

อันดับ Hymenoptera

วงศ์ Formicidae

มดที่พบและรายงานบันทึกแล้ว ในประเทศไทยมี 247 ชนิดใน 9 วงศ์ย่อยแต่มดชนิดนี้ โด่งดังรู้จักกันถ้วนหน้าส่วนหนึ่งมาจาก รสนิยมการกิน "แมลง"ของพี่น้องบ้านเรา "อีซาเนีย" คือ อีสานบ้านหมู่เฮา นี่หละ"ไข่มดแดง" คือ อาหารชั้นสูงบนยอดไม้ เพราะมันเป็นมด ที่ทำรังบนต้นไม้ซึ่งมีเพียง 3 สายพันธุ์เท่านั้น มดส่วนใหญ่ ทำรังบนดิน , ใต้ดิน และโพรงไม้ ขอรับ

การดำรงชีวิตและการสร้างรัง

มดแดงจะผสมพันธุ์กันในช่วงต้นฤดูฝน แม่เป้งกับมดผู้จะบินขึ้นไปผสมพันธุ์บนกลางอากาศ แล้วมดแม่เป้ง ก็จะหาทำเลเหมาะ ๆ ในการออกไข่บนใบไม้

บทบาทตามหน้าที่ในธรรมชาติ

มดแดงทำหน้าที่ นักเก็บขยะ หรือเทศบาลในธรรมชาติ ทำหน้าที่ควบคุมแมลง และหนอนที่จะกัดกินต้นพืชให้เสียหาย จัดการแมลงชนิดอื่น ถ่วงสมดุลให้ธรรมชาติ ให้ไม้ผล ออกผลสมบูรณ์ดี ผลไม้ไม่เน่าเสีย ป้องกันแมลงวางไข่ หนอนเจาะผลไม้

และหน้าที่เป็นแบบไม่ได้ตั้งใจคือ เป็นอาหารของมนุษย์ และเครื่องปรุงอาหารประเภท "ก้อย" "ต้ม" "ตำเมี่ยง" แกง พร้อมเป็นกับแกล้มชั้นดี

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

ความเกี่ยวพันกับวิถีชีวิตอีสาน

คนอีสานกินไข่มดแดง เป็นอาหารมาตั้งแต่ โคลัมบัส ยังไม่เกิด เป็นอาหารพื้นบ้านที่นิยม ก่อนนี้ 30 ปี ยังเป็นแค่อาหารของ ผู้ใช้แรงงาน อาหารบ้านนอก ผู้ด้อยโอกาสเมื่อยุค แผนพัฒนาเศรษฐกิจ ฉบับที่ 4 มาถึง การอพยพแรงงานจากภาคอีสาน ได้ตะลุยบุกที่ถิ่นที่ แม้กระทั่งเป็นแม่บ้านฝรั่งดังโม ได้นำเอาเทคนิคการกินไข่มดแดงเผยแพร่หาแหย่ หาซื้อรังมดแดง มาทำเป็นอาหารหลากหลาย จนกลายเป็น อาหารภัตตาคาร

ไข่มดแดงกำลังเป็นเมนูมาแรงในช่วงนี้เลย เพราะอยู่ในฤดูกาลพอดี หลายบ้านโดยเฉพาะในต่างจังหวัดก็มักจะปรุงอาหารที่มีไข่มดแดงเป็นส่วนประกอบ ทั้งแกงผักหวานมดแดง แกงขี้เหล็กมดแดง ห่อหมกมดแดง ไข่เจียวมดแดง ยำไข่มดแดง ฟังชื่อก็แซบแล้วเนอะ แล้วรู้ไหมว่า ไข่มดแดงมีคุณค่าทางโภชนาการไม่น้อยเลยนะ ตามมาดูกันว่าอาหารพื้นบ้านจานนี้มีประโยชน์ต่อร่างกายแค่ไหน

ดร.นพ.พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ อธิบดีกรมอนามัย ให้ข้อมูลว่า ไข่มดแดงเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เพราะมีโปรตีนสูง โดยในไข่มดแดง 100 กรัม หรือประมาณ 6 ช้อนกินข้าว จะให้โปรตีนสูงถึง 8.2 กรัม แถมไข่มดแดงยังมีไขมันและแคลอรีน้อยกว่าเมื่อเทียบกับไข่ไก่ เพราะไข่มดแดงมีไขมันเพียง 2.6 กรัม ในขณะที่ไข่ไก่มีไขมันมากถึง 11.7 กรัม ส่วนเรื่องพลังงานนั้น ทานไข่มดแดง 100 กรัม จะได้รับพลังงาน 86 กิโลแคลอรี ในขณะที่ไข่ไก่ให้พลังงานสูงถึง 155 กิโลแคลอรี เมื่อเทียบคุณค่าทางโภชนาการในปริมาณ 100 กรัมเท่ากัน

เห็นได้ว่าไข่มดแดงให้คุณค่าทางอาหารสูงขนาดนี้ก็อย่าเพิ่งไปสอยไข่มดแดงมาทานได้เลย เพราะสิ่งสำคัญคือต้องรู้จักวิธีนำไข่มดแดงมาปรุงประกอบอาหารเสียก่อน โดยต้องล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุง และต้มหรือลวกให้สุกทุกครั้ง ไม่ควรกินแบบสุก ๆ ดิบ ๆ เพราะอาจปนเปื้อนเชื้อโรคได้ ส่วนวัตถุดิบที่นิยมนำมาปรุงประกอบกับไข่มดแดง มักจะเป็นผักพื้นบ้าน ก็ต้องล้างทำความสะอาด เพื่อลดการปนเปื้อนจากเชื้อโรคและพยาธิ สารพิษหรือยาฆ่าแมลงเช่นเดียวกัน

และนอกจากเรื่องการปรุงอาหารที่แม้ว่าเราจะแน่ใจว่าสะอาด ปลอดภัยแล้ว แต่ถ้าต้องเก็บอาหารไว้รับประทานมื้อต่อไป ก็ต้องใส่กล่องหรือเก็บในถุงให้มิดชิด และไม่ควรทิ้งอาหารนั้นไว้เกิน 2-4 ชั่วโมง หากนานกว่านั้นต้องเก็บไว้ในตู้เย็น และก่อนนำมารับประทานต้องอุ่นให้ร้อนอย่างทั่วถึงนาน 5-10 นาที แต่ถ้าเป็นอาหารประเภทยำไม่ควรเก็บไว้ค้างมื้อโดยเด็ดขาด เพราะอาหารประเภทนี้บูดเสียได้ง่าย ถ้าทานเข้าไปอาจทำให้ปวดท้อง และถึงขั้นอุจจาระร่วงได้เลย

คุณค่าทางอาหาร

แกงป่า เรามักจะนึกถึงอาหารอะไรที่ทำง่ายๆ เพราะว่ามีการเล่าต่อกันมาว่า คนในอดีต เวลาเข้าป่าแล้วนึกอยากจะรับประทานอะไร ก็ทำอะไรที่ง่ายๆ ก็คือตั้งหม้อแล้วก็หาพริก หาสมุนไพรที่มีอยู่หาได้ในป่าโยนลงไปในหม้อ แกงป่าจึงประกอบด้วยผักต่างๆ หลากหลายชนิด อาหารชนิดนี้เมื่อรับประทานก็จะได้ประโยชน์จากผักและสมุนไพรล้วนๆ ก็คือได้ใยอาหารที่ช่วยในเรื่องของระบบขับถ่าย ช่วยในการขับสารพิษออกจากร่างกาย ช่วยในการลดไขมัน หรือถ้าหากบางครั้งเราใช้ผักบางอย่างเช่น มะเขือเปราะ มะเขือพวงเข้าไปด้วย ก็สามารถช่วยลดน้ำตาลหรือทำให้น้ำตาลดูดซึมได้ช้าลง เหล่านี้ก็คือประโยชน์หลักๆ ของการบริโภคพืชผักสมุนไพรมากๆ ที่สำคัญถ้าหากไม่สามารถรับประทานรสเผ็ด ก็อย่าปรุงให้เผ็ด เพราะถ้าหากร่างกายของเราไวต่อความเผ็ด มันก็อาจจะทำให้เกิดผลเสียก็คือ ทำให้เยื่อบุทางเดินอาหารระคายเคืองมาก ก็จะเกิดอาการ

ท้องเสีย อาหารที่รับประทานเข้าไปแทนที่จะได้ประโยชน์ก็กลับมาเป็นโทษแทน ถึงแม้พริกจะมีประโยชน์มากก็ตาม แต่ในเรื่องของความเผ็ดร้อนของพริกก็เป็นเรื่องที่เราต้องระมัดระวังในระดับหนึ่ง เพราะว่าความเผ็ดร้อนนั้น จะช่วยในเรื่องของการขับเหงื่อ ช่วยในการเร่งการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย ดังนั้น คนที่รับประทานอาหารรสเผ็ดบ่อยๆ มากๆ ส่วนใหญ่ร่างกายจะเผาผลาญพลังงานได้ดี นอกจากนี้สารแคปไซซินที่อยู่ในพริกที่ให้รสเผ็ด ก็ยังมีรายงานว่า สามารถช่วยในเรื่องของการป้องกันโรคบางชนิด เช่น ลดการดูดซึมน้ำตาลได้ หรือช่วยในเรื่องของการป้องกันการอักเสบ เพราะฉะนั้น แกงป่าก็เป็นตัวแทนของอาหารที่มีพริกเป็นส่วนประกอบหลัก แต่ถ้าทานเผ็ดได้น้อยก็อย่าใส่พริกมากเกินไป ก็หวังว่าอาหารจานนี้ จะเป็นอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ถ้าหากเรารู้จักรับประทานในลักษณะที่เหมาะสมกับตัวเราและคนในครอบครัว

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

แกงไข่มดแดงใส่ปลาช่อน

<u>เครื่องปรุง</u>

-ผักหวาน 2 ขีด
-ตะไคร้ 1 ต้น
-พริกชี้ฟ้าแห้ง 4-7 เม็ด ความเผ็ด ตามชอบ
-หอมแดง 3 หัว
-กระเทียม 2 กลีบใหญ่ ไม่ชอบกลิ่นกระเทียม ไม่ใส่ก็ได้
-น้ำปลาอย่างดี 2 ช้อนโต๊ะ
-น้ำปลาร้า 1 ช้อนโต๊ะ
-ปลาย่าง 2-3 ตัว ถ้าปลาย่างตัวใหญ่ ก็ใส่ 1 ตัว
-ไข่มดแดง
-เกลือ น้ำ ผงชูรส

6. วิธีการ ประกอบอาหาร (บรรยายพร้อมแนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า 10 ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิมและรูปแบบที่ปรับประยุกต์ และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี จำนวน 1 แผ่น)

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบดั้งเดิม (แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิม และ ภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)

ปลาช่อน

ปลาช่อน

ไข่มดแดง

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับประยุกต์(ถ้ามี) (แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบที่ปรับประยุกต์ และ ภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)

ผักหวาน

ปลาย่าง

หั่นปลาช่อน เป็นท่อนขนาดพอประมาณ

นำน้ำสะอาด 3 แก้ว ใส่หม้อตั้งไฟ

หั่นตะไคร้ เป็นท่อนเล็กๆ ประมาณ 3-4 ท่อน ใส่ลงในหม้อ

โขลกหอม กระเทียม พริกแห้ง เกลือเล็กน้อย พอหยาบๆ ใส่ในน้ำที่กำลังเดือด เติมน้ำปลาร้า

นำผักหวาน ปลาย่าง และไข่มดแดง ใส่ลงหม้อ ปรุงรสตามใจชอบ

ตักใส่ภาชนะ พร้อมเสิร์ฟ

7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สาธิตและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ

มี

(ระบุเหตุผล)

เพื่อโอกาสในการเพิ่มรายได้

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)

ไม่มี

8. ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ส่วนใหญ่ทำรับประทานเองภายในครัวเรือน

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

ตำบลท่าคันโท อำเภอท่าคันโท จังหวัดกาฬสินธุ์

ที่อยู่ที่ติดต่อได้สะดวก

สำนักงานเทศบาลตำบลท่าคนโท อำเภอท่าคันโท จังหวัดกาฬสินธุ์

โทรศัพท์ 0-4387-7088 โทรสาร 0-4387-7088 ต่อ 20

E-mail

9. รางวัล/เกียรติคุณที่ได้รับ (ระบุชื่อรางวัล/เกียรติคุณที่ได้รับ หน่วยงานที่มอบ ปีที่ได้รับ)

ไม่มี

10. ผู้เรียบเรียงข้อมูล/ ผู้บันทึกข้อมูล/ รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรากวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

ผู้เรียบเรียงข้อมูล นางอดิศร ศรีชาติ
ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ
วัน/เดือน/ปี ที่เรียบเรียงข้อมูล วันที่ 9 เดือน เมษายน ปี พ.ศ. 2557

ผู้บันทึกข้อมูล นายตฤณ มาลัยเถาว์
ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมปฏิบัติการ

รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรากวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล
1.
ตำแหน่ง
2.
ตำแหน่ง
3.
ตำแหน่ง

ผู้ตรวจสอบและอนุมัติ
ตำแหน่ง วัฒนธรรมจังหวัด
วัน/เดือน/ปี ที่อนุมัติ วันที่ - เดือน - ปี พ.ศ. 25