



ลิ้มรสอาหาร
ท้องถิ่น
ระยอง





ดี
ลิมรสอาหาร
ท้องถิ่น
ระยอง



ลิ้มรสอาหารท้องถิ่นระยอง

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : สิงหาคม ๒๕๖๕

ISBN (e-book) : 978-616-7923-253

ผู้เขียน : อภิญญา ทองสอาด (หัวหน้าโครงการวิจัย)

ที่ปรึกษาภาคีติดศักดิ์ : จิรพันธุ์ สัมภาวะผล, ชุตินาถญจน์ มั่งคั่ง, พันธกานต์ วัฒนสหโยธิน

กองบรรณาธิการ : ภัทรานิษฐ์ เจริญพานิชย์, จิรสุดา ศรีสำราญ, ดนุพงศ์ ทัศนประเสริฐ

ออกแบบรูปเล่ม : โสภณ สุขแสงแก้ว

จัดพิมพ์และเผยแพร่ : สถาบันอาศรมศิลป์
เลขที่ ๓๙๙ ซอยอนนาลัยงามเจริญ แขวงท่าข้าม
เขตบางขุนเทียน กรุงเทพฯ ๑๐๑๕๐ www.arsomsilp.ac.th

ร่วมกับ :

สถาบันการเรียนรู้ของคนทุกช่วงวัย จังหวัดระยอง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดระยอง : เลขที่ ๑๔๐ หมู่ ๒ ถนนสุขุมวิท ตำบลเนินพระ อำเภอเมือง
จังหวัดระยอง ๒๑๐๐๐ www.rayongrila.ac.th

สงวนลิขสิทธิ์โดยสถาบันอาศรมศิลป์ :

หนังสือเล่มนี้ดำเนินการโดยโครงการ การพัฒนาชุดสาระการเรียนรู้ และแหล่งเรียนรู้ที่ตอบสนองต่อเป้าหมาย
การพัฒนาเมือง และคนระยอง ซึ่งสถาบันอาศรมศิลป์ได้รับการสนับสนุนทุนวิจัย จากหน่วยบริหารและ
จัดการทุนด้านการพัฒนาระดับพื้นที่ (บพท.) สำนักงานสภานโยบายการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัย
และนวัตกรรมแห่งชาติ (สอวช.)

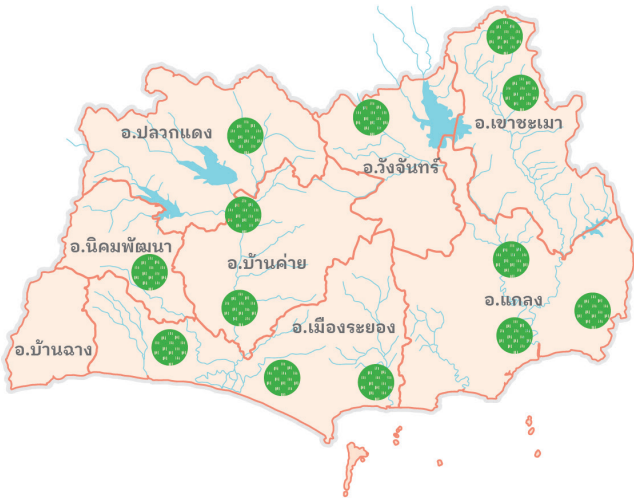


บทนำ	๔
สืบประวัติ	๑๐
เมนูที่ ๑ แกงระยอง	๑๓
กระวาน	๑๖
เมนูที่ ๒ เบ็ดผักเผ็ดหน่อกระวาน	๒๐
เมนูที่ ๓ ต้มไก่กระวาน	๒๓
ชะมวง	๒๕
เมนูที่ ๔ แกงหมูชะมวง	๒๘
ระกำ	๓๑
เมนูที่ ๕ น้ำพริกระกำ	๓๔
กะทือ	๓๖
เมนูที่ ๖ หมูแกงกะทือ	๓๘
ผักกระชับ	๔๑
เมนูที่ ๗ แกงส้มผักกระชับ	๔๔
เมนูที่ ๘ ส้มตำผักกระชับทอดกรอบ	๔๖
บอน	๔๘
เมนูที่ ๙ แกงบอน	๕๐
ปลากระสูบ	๕๒
เมนูที่ ๑๐ จี๋ปลาไ้สูบ	๕๔
อาหารจากท้องทะเลและชายฝั่ง	๕๖
เคย หรือ เคอย	๕๘
เมนูที่ ๑๑ การทำกะปิ	๖๑
เมนูที่ ๑๒ ต้มยำเคยสด	๖๓
ปลาเห็ดโคน	๖๕
เมนูที่ ๑๓ แกงป่าปลาเห็ดโคน	๖๗
ปลาข้างเหลือง	๖๙
เมนูที่ ๑๔ พล่าปลาข้างเหลือง	๗๒
เมนูที่ ๑๕ ยำสาวบ้านเพ	๗๔
บรรณานุกรม	๗๖



อาหาร เป็นวัฒนธรรมที่ผูกติดกับการดำรงชีพอย่าง
ละทิ้งไม่ได้ และเมนูอาหารที่หลากหลายนั้นก็เกิดขึ้น
ตาม เอกลักษณ์ของปัจจัยแวดล้อมในแต่ละภูมิภาค
ที่เป็นจุดเริ่มต้นของวัตถุดิบในการประกอบอาหาร
ตั้งแต่ พืชผัก สมุนไพร จนไปสู่เนื้อสัตว์และการปรุง
ตกแต่งรสชาติ เพื่อสร้างสุนทรียะแห่งการลิ้มรส
จนกลายเป็นอาหารประจำท้องถิ่น และกลายเป็นอาหาร
ที่ใช้ในประเพณี และวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่นขึ้นมา

จังหวัดระยอง เป็นจังหวัดที่มีความหลากหลาย
ทางภูมิประเทศ ทั้ง ทะเล ที่ราบลุ่ม ท้องนา และป่าเขา
ซึ่งสามารถจำแนกภูมิประเทศของจังหวัดออกเป็น
๓ ลักษณะ คือ



๑) ที่ราบสลับลูกคลื่นลอนลาด

พบมากในพื้นที่ตอนเหนือถึงตอนใต้ของจังหวัด มีลำน้ำสายสั้นๆ สายหลักได้แก่ แม่น้ำระยอง (คลองใหญ่) และแม่น้ำประแส พื้นที่ราบลักษณะนี้ได้ให้กำเนิดท้องนา อันอุดมแถบอำเภอบ้านค่ายและรอบนอกของอำเภอเมือง มีปู ปลา น้ำจืดตามคลองและลำธารทั่วไป เช่น ปลาช่อน ปลาดุก ปลาหมอ ปลาชิว สลับกับผืนป่าทึบและป่าหญ้า ซึ่งให้แหล่งอาหาร แก่คนระยองมาหลายชั่วคน เช่น ไบชะมวง พริกไทย เร่ว กระวาน ระกำ หวาย ผักกระชับ



๒) พื้นที่ภูเขา



มีทิวเขา ๒ แนว คือ ทิวเขาชะเมาทางด้านทิศตะวันออก และทิวเขางวงช้างที่อยู่ตอนกลางของตัวจังหวัด ทิวเขา ทั้งสองแนวนี้ทอดตัวเป็นแนวยาวเหนือ-ใต้ จากพื้นที่ดังกล่าวจึงได้ให้กำเนิดสภาพแวดล้อมที่เป็นป่าเขา มีวัตถุดิบอาหาร สำคัญ เช่น ไร่กระวาน ไร่กาแฟ ไร่หวาย เต่าร้าง เห็ดสารพัดชนิด หมูป่า เก้ง กวาง วัวป่า หมี่ ช้าง



๓) ที่ราบชายฝั่งทะเล

เป็นที่ราบแคบ ๆ ชายฝั่งทะเล มีภูเขาสูงเล็ก ๆ สลับบ้าง พบบริเวณพื้นที่ตอนใต้ด้านทิศตะวันออก ถึงด้านทิศตะวันตกของจังหวัด มีสภาพแวดล้อมเป็น ป่าชายเลนตามพื้นที่ปากน้ำใหญ่น้อย และหาดทราย มีเคย (สัตว์น้ำขนาดเล็กคล้ายกุ้ง) สารพัดชนิดให้จับ นำมาทำกะปิและน้ำเคย นอกจากนี้มีสัตว์น้ำที่วางไข่และ หลบภัยตามป่าชายเลน และล่องลอยตามท้องทะเล เช่น ปลามัง ปลาคอดโคน ปลากระพง ปลาเก๋า ปลาลิ้นหมา ปลาข้างเหลือง ปลาสีขน ปลาออกแอด หอยชักตีน หอยหวาน หอยตางัว หอยนมสาว หอยกระปุก หอยแมลงภู่ หมึกกะตอย ปูเปี้ยว ปูแป้น ปูดำ เป็นต้น มีแหล่งประมง ที่สำคัญของระยองได้แก่ ปากน้ำระยอง ปากน้ำประแส และบ้านเพ เป็นต้น

จากสภาพภูมิประเทศที่หลากหลายของระยอง อาหารพื้นถิ่นระยองจึงได้ถูกสร้างสรรค์ขึ้นจากวัตถุดิบ ๓ ประเภท คือ อาหารทะเล สมุนไพรป่า และผลไม้ ได้อย่างน่าสนใจ รวมทั้งยังได้รับอิทธิพลอาหารจากคนจีนที่เข้ามาอาศัยและค้าขายร่วมด้วย

เมนู คนทุ่งราบบ้านป่า

ผู้คนระยองแถบอำเภอบ้านค่ายและตอนบนของอำเภอเมือง รวมทั้งตอนบนของอำเภอแกลง คือผู้คนที่อาศัยในพื้นที่ทุ่งราบสลับป่าทึบและป่าโปร่ง ในหนานาหรือฤดูฝนจะทำนาข้าวเป็นหลัก และหาปลาในท้องนาหรือลำคลอง เช่น ปลาตุก ปลาช่อน ปลาชิว เป็นต้น เมื่อหมดหนานาหรือเมื่อจำเป็น จึงจะเข้าป่าหาสมุนไพร เช่น เร่ว ระกำ กระจวาน กวาง หมูป่า เพื่อหาของป่าสำหรับขายเอาเงินใช้ และหาวัตถุดิบอาหารเพิ่มเติม จึงมีทรัพยากรวัตถุดิบใกล้ตัวที่เป็นข้าว ปลาน้ำจืด พืชป่าและพืชตามธรรมชาติ เช่น ผักกระชับ ที่ขึ้นตามท้องนา

นอกจากคนที่อาศัยทุ่งราบแล้ว แต่ดั้งเดิมมีคนอาศัยพื้นที่ป่าเป็นหย่อม ๆ เช่นคนป่ายุบ อำเภอแกลง แต่ละครัวเรือนจะทำนาปีผืนเล็ก ๆ ตามพื้นที่ราบ (ข้าวพันธุ์

ชาวกันจูด นางเสมอ ข้าวปากหม้อ ข้าวเหนียวตกตม เป็นต้น) ให้ได้ข้าวพอต่อการบริโภค ๑ ปี/ครัวเรือน ใช้ควายไถนาบางปีถ้าไม่ได้ข้าวจะปลูกกลอยนอกจากนั้นจะไปถางไม้เล็ก ๆ หรือเถาวัลย์ แล้วลงปลูกผักสวนครัว เช่น พักทอง พริก มีผักพื้นบ้าน เช่น ยอดหวาย ยอดเต้าร้าง มีเนื้อสัตว์ได้แก่ ปลาตุก และปลาช่อนที่หาในคลองมาปิ้งย่าง ต้มแกง หรือถ้าได้ปลาเล็กจะทำแอบห่อใบตองย่าง ในบางครั้งล่าสัตว์มาแบ่งกันกิน เช่น ลิง ค่าง บ่าง ชะนี กระจอก กระแต กระเต็น กระจง หมูป่า ช้าง (เนื้อช้างต้มใบชะมวง ตีนช้างย่าง ส้มช้าง ใช้ตีนช้างเผาหมักเกลือ กับข้าว) เป็นต้น มีต้นมะม่วงประจำบ้าน เช่น มะม่วงแก้ว มะม่วงครวญ มะม่วงพิมเสน

จึงขอเชิญทุกท่านมาร่วมรู้จักส่วนประกอบวัตถุดิบในอาหารท้องถิ่นแท้ ๆ รสเด็ด ที่ไม่ควรพลาด เพื่อร่วมสืบสานภูมิปัญญาเหล่านี้ให้เป็นอัตลักษณ์ของระยองที่จะส่งต่อให้ลูกหลาน และเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจให้แก่คนระยอง และจังหวัดระยอง ในรูปแบบการท่องเที่ยวเชิงอาหาร (Gastronomy Tourism) ให้เป็นที่ต้องการและกล่าวถึงของนานาชาติต่อไป

สับปะรด

Ananas comosus (L.) Merr.



สับปะรด (ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Ananas comosus* (L.) Merr.)
จัดอยู่ในวงศ์สับปะรด (BROMELIACEAE) และอยู่ในวงศ์ย่อย
BROMELIOIDEAE

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

จุกและหน่อสับปะรด คือ ส่วนที่แตกขยายออกจากลำต้นเดิม อยู่บนยอดผลสับปะรดทั้งหน่อและจุกสับปะรด สามารถใช้ประโยชน์ในการขยายพันธุ์ได้เช่นเดียวกัน สับปะรดสามารถนำมาสกัดสารโบรมิเลน เพื่อใช้ประโยชน์ทางการแพทย์ รวมทั้งนำมาเข้าเครื่องยาสมุนไพรเพื่อทำยารักษาโรคได้ ซึ่งสารสกัดโบรมิเลนจากสับปะรด เป็นสารประกอบประเภทไกลโคโปรตีน (Glycoprotein) ที่มีความสามารถในการเร่งปฏิกิริยาการย่อยสลายโปรตีน แป้งไทด์ เอไมด์ เอสเทอร์ของกรดอะมิโนและ แป้งไทด์ให้เป็นสายสั้น เร่งปฏิกิริยาการย่อยเคซินได้อย่างรวดเร็ว จึงช่วยเสริมสร้างการทำงานของระบบย่อยอาหารให้ดียิ่งขึ้น และยับยั้งการรวมตัวของเกล็ดเลือด สลายลิ่มเลือด ลดการเกิดโรคที่เกิดจากการอุดตันในเส้นเลือด เช่น หลอดเลือดอุดตันเป็นต้น นอกจากนี้โบรมิเลนยังมีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระ กระตุ้นให้ร่างกายสร้างสารต้านการอักเสบ เพื่อลดการอักเสบอีกด้วย



แขนงลิ้นปี่



แกงระยอง

แกงระยอง หรือแกงเผ็ดหมูใส่แขนงสับปรด อาหารขึ้นชื่อเมืองระยอง โดย **ร้านครัวคุณหมู จ.ระยอง (บ้านเจ้าเมือง ต้นตระกูลยมจินดา)** สถานที่ตั้ง : ถนนยมจินดา ๐๓๘ ๖๑๓๓๒๕ และ ๐๘๙ ๔๐๔๘๘๔๑

สูตรลับที่ตกทอดมาจากรุ่นสู่รุ่นด้วยเครื่องพริกแกงที่จัดจ้าน มีผักชีโรหรือดอกผักชีตากแห้งเป็นส่วนผสมพิเศษที่ใส่เข้าไป พร้อมแขนงสับปรดทั้งกรอบทั้งมันเคี้ยวเพลิน ช่วยเพิ่มความอร่อยของแกงนี้ได้เป็นอย่างดี และไม่ควรวพลาดที่จะลิ้มลอง



เครื่องปรุง

ส่วนประกอบเครื่องแกง

- พริกชี้ฟ้าแห้ง
- หัวหอม
- กระเทียม
- ตะไคร้
- ผักชีโร
- ไพล
- ข่า
- ผิวมะกรูด
- พริกชี้หนูสด



แขนงสับปะรด



ผักชีโร

ส่วนประกอบอาหาร

- จุก (แขนง) สับปะรด
- เนื้อสัตว์ตามชอบ
- พริกชี้ฟ้าแดงสด
- ผักชีใบเลื่อย



ไพล

สูตรลับเฉพาะของร้าน!
(เพื่อให้คุณทดลองค้นหา
รสชาติความเด็ดเคล็ดลับ
ด้วยตนเอง)

วิธีทำ

วิธีทำน้ำพริกแกง

๑. นำเครื่องแกงมาโขลกรวมกันให้ละเอียด
๒. แขนงสัปปะรดผ่าครึ่งหั่นบาง ๆ แล้วขยำน้ำเกลือให้ความเค็มของแขนงหายไปบางส่วน

วิธีแกง

๑. ผัดน้ำพริกแกงใส่น้ำมันชนิดหน้อยเพื่อให้หอม
๒. ใส่เนื้อสัตว์ที่ชอบผัดจนหอม
๓. ใส่แขนงสัปปะรดแล้วเติมน้ำพอท่วม
๔. ปรงรสด้วยน้ำปลา ตั้งไฟให้เดือด
๕. โรยด้วยใบมะกรูดและผักชีใบเลื่อย
๖. พร้อมเสิร์ฟ



กระวาน

Amomum testaceum



กระวานไทย หรือ กระวาน (ชื่อวิทยาศาสตร์ : Amomum testaceum) เป็นพืชล้มลุกชนิดหนึ่ง ในประเทศไทยพบกระวานขึ้นอยู่ตามป่าที่มีความชื้นสูงและมีไม้ใหญ่ปกคลุม เช่น ป่าเขา ตะวันออกแถบจังหวัดระยอง จังหวัดจันทบุรี และในที่อื่น ๆ เช่น บ้านปากทวาร อำเภอบ้านหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์



ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

มีชื่ออื่น ๆ ได้แก่ กระวานขาว (ภาคกลาง ภาคตะวันออก) ข้าโคม ข้าโคก หมากเน็ง (ตะวันออกเฉียงเหนือ) ปล้าก้อ (ปัตตานี) มะอี่ (เหนือ) กระวานดำ กระวานแดง กระวานโพธิ์สัตว์ และกระวานจันท เป็นพืชล้มลุก มีเหง้า สูงประมาณ ๒ เมตร กาบใบหุ้มซ้อนกันทำให้ดูคล้ายลำต้น ใบเดี่ยว แฉก ยาว รูปขอบขนานยาว ๑๕-๒๕ เซนติเมตร ปลายแหลม ช่อดอกออกจากเหง้าชูขึ้นมาเหนือพื้นดิน รูปทรงกระบอก ยาว ๖-๑๕ เซนติเมตร

ก้านช่อดอกยาว ๕-๑๕ เซนติเมตร ใบประดับสีเหลืองนวล มีขนคาย เรียงซ้อนสลับกันตลอดช่อ กลีบดอกสีเหลือง เป็นหลอดแคบ ช่อดอกกระวานจะโผล่ขึ้นมาจากพื้นดินเล็กน้อย และเจริญเติบโตเป็นผลลักษณะเป็นพวง เกสรเพศผู้ไม่สมบูรณ์แปรสภาพเป็นกลีบขนาดใหญ่ สีขาว มีแถบสีเหลืองตรงกลางผลกลม เปลือกเกลี้ยงเป็นพู่ ผลมีสีขาวนวล ในผลมีเมล็ดขนาดเล็ก สีสน้ำตาลแก่จำนวนมาก เมล็ดอ่อนสีขาวมีเยื่อหุ้ม เมื่อแก่เปลี่ยนเป็นสีดำ ทั้งผลและเมล็ดมีกลิ่นหอมคล้ายการบูร

สรรพคุณสำคัญ

ในตำรายาไทยผลแก่ รสเผ็ดร้อน กลิ่นหอม ใช้แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และแก้แน่นจุกเสียด มีฤทธิ์ขับลมและบำรุงธาตุ แก้อาการไม่ปกติ บำรุงกำลัง ขับโลหิต แก้ลมในอก แก้ลมเสมหะให้ปิตธาตุ แก้ลมในลำไส้ ทำให้เจริญอาหาร รักษาโรครำมะนาด



แก้ลมสันนิบาต แก้สะอึก แก้อัมพาต รักษาอาการเบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน เมล็ด แก้ธาตุพิการ อุจจาระพิการ บำรุงธาตุ ขับเสมหะ แก้ปวดท้อง ขับลม นอกจากนี้ยังใช้ผสมกับยาถ่าย เพื่อบรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียน กระวานไทยเป็นส่วนประกอบ ในพิกัดยาไทย คือ พิกัดตรีธาตุ เป็นยาแก้ธาตุพิการ แก้ลม แก้เสมหะ แก้ไข้พิกัดตรีทวารวสา เป็นยาแก้เสมหะ บำรุงน้ำดี แก้พิษตานซาง



เม็ดกระวาน



หน่อกระวาน

อาหารจากกระวาน

ผลกระวานไทยใช้แต่งกลิ่นอาหารได้หลายชนิด โดยใช้เป็นเครื่องเทศ ในน้ำพริกแกงเผ็ด แกงกะหรี่ มัสมั่น ใช้แต่งกลิ่นเหล้า ทางจังหวัด ระยองและจังหวัดจันทบุรี จะใช้ทั้งหน่อและใบลงในอาหาร เพื่อเพิ่มรสข่า เผ็ดร้อน และมีกลิ่นหอม เช่น นำหน่อมาใส่ ผัดเผ็ดหมูป่า ผัดเผ็ดไก่บ้าน หรือแกงในลักษณะคล้ายแกงจืด



เปิดผัดเผ็ด หน่อกระวาน

โดย มาตามเมืองแกลง (ชุดิกาญจน์ มั่งคั่ง)



เครื่องปรุง

ส่วนผสมเครื่องแกง

- | | | |
|----------------|-----|----------|
| ● ข่า | ๕ | แวน |
| ● ตะไคร้ | ๓ | ต้น |
| ● ผิวมะกรูด | ๑/๒ | ผล |
| ● กระเทียมไทย | ๒๐ | กลีบ |
| ● เกลือ | ๑/๒ | ช้อนชา |
| ● พริกชี้หูสวน | ๔๐ | เม็ด |
| ● กะปิ | ๑/๒ | ช้อนโต๊ะ |

ส่วนประกอบอาหาร

- | | | |
|--------------------------|-----|----------|
| ● หน่อกระวาน+ใบกระวาน | ๓๐๐ | กรัม |
| ● สะโพกเป็ด | ๘๐๐ | กรัม |
| ● น้ำมัน | ๒ | ช้อนโต๊ะ |
| ● เครื่องแกงที่เตรียมไว้ | | |
| ● น้ำสต็อกเป็ด | ๓ | ช้อนโต๊ะ |
| ● พริกเขียว/แดง | ๓ | เม็ด |
| ● ใบมะกรูด | ๕ | ใบ |
| ● น้ำปลา | ๑/๒ | ช้อนโต๊ะ |



หน่อกระวาน

วิธีทำ

๑. นำหน่อกระวานมาตัดรากออก ปอกเปลือกให้เห็นหน่ออ่อน ๆ ข้างใน นำมาล้างทำความสะอาดแล้วมาหั่นซอยเฉียง ๆ ใบก็เช่นกันนำไปอ่อนมาหั่น แล้วนำไปแช่น้ำมะนาว แช่ไว้ในตู้เย็น ๑ วัน จากนั้นนำออกมาล้างด้วยน้ำสะอาด เตรียมไว้
๒. สะโพกเปิดเอาหนังออก แล้วนำเนื้อมาหั่นให้เป็นชิ้นพอดีคำ พักไว้
๓. ทำเครื่องแกง โดยเอาข่าซอย ตะไคร้ซอย ผีวมะกรูด กระเทียมไทย โขลกให้เข้ากัน เติมเกลือ พริกขี้หนูสวน สุดท้ายใส่กะปิลงไป โขลกให้เข้ากันจนละเอียด นำขึ้นพักไว้
๔. ตั้งกะทิใส่น้ำมัน เอาเครื่องแกงลงไปผัด ใส่น้ำสต็อกเปิดเนื้อเปิด ผัดด้วยไฟแรงให้เข้ากันจนเนื้อเปิดสุก จากนั้นใส่ใบและหน่อกระวานที่เตรียมไว้ลงไป ตามด้วยพริกเขียวแดง ใบมะกรูดฉีกปรุงรสด้วยน้ำปลาเล็กน้อย ผัดจนหอม เป็นอันเสร็จสิ้น



ต้มไก่กระวาน



เครื่องปรุง

- | | | |
|------------------|--------|----------|
| ● ไก่บ้านหันชิ้น | ๔ | ขีด |
| ● กระวานหันแว่น | ๑/๒ | ถ้วย |
| ● ข่าหันแว่น | ๑ | หัว |
| ● ใบมะกรูด | ๓ - ๔ | ใบ |
| ● พริกแห้ง | ๗ - ๑๐ | เม็ด |
| ● พริกขี้หนูสด | ๑๐ | เม็ด |
| ● หอมแดง | ๓ | หัว |
| ● ตะไคร้หันเฉียง | ๑ | ต้น |
| ● น้ำปลา | ๓ | ช้อนโต๊ะ |
| ● น้ำมะนาว | ๔ | ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

๑. ใส่น้ำประมาณ ๒ ขามก้วยเดียว ต้มจนเดือด ใส่กระวาน ใส่หัวหอมแดงทุบ ตะไคร้ ใบมะกรูดลงไป ปิดฝา
๒. รอจนน้ำเดือดอีกครั้งใส่ไก่บ้านลงไป ปิดฝา ปรุงรสด้วยน้ำปลา
๓. ใส่พริกแห้งและกระวานลงไป รอเดือดอีกสักพัก ปิดไฟ เติрымเสิร์ฟ
๔. ก่อนเสิร์ฟตักแกงใส่ถ้วยปรุงรสด้วยน้ำมะนาว ใส่พริกสดทุบ ชิมรสตามชอบ จากนั้นเสิร์ฟได้

ชชะมวง

Garcinia cowa Roxb. ex Choisy



ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือจะมีต้นชะมวงขึ้นอยู่มาก (ชื่อวิทยาศาสตร์ *Garcinia cowa* Roxb. ex Choisy จัดอยู่ในวงศ์มังคุด : CLUSIACEAE หรือ GUTTIFERAE) เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็กถึงขนาดกลางไม่ผลัดใบ เรือนยอดเป็นทรงพุ่มรูปกรวยคว่ำทรงสูง มีความสูงของต้นประมาณ ๕ - ๑๐ เมตร บ้างว่าสูงประมาณ ๑๕ - ๓๐ เมตร ลำต้นเกลี้ยงและแตกกิ่งใบตอนบนของลำต้นกิ่งย่อยผิวเรียบ เปลือกลำต้นเป็นสีน้ำตาลมีลักษณะขรุขระแตกเป็นสะเก็ด ส่วนเปลือกด้านในเป็นสีชมพูถึงแดง มีน้ำยางสีเหลืองข้นไหลเอิ้มออกมาจากเปลือกต้น ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการใช้เมล็ดและการตอนกิ่ง พบทั่วไปตามป่าขึ้นที่ระดับต่ำ ทนต่อความแห้งแล้งได้ดี มีเขตการกระจายพันธุ์ในป่าดิบชื้นตามที่สูงต่ำทั่วไป พบได้มากทางภาคใต้ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และทางภาคตะวันออกเฉียงใต้ ที่ระดับความสูงเหนือระดับน้ำทะเลตั้งแต่ ๖๐๐ เมตรขึ้นไป



สรรพคุณสำคัญ

ใบมีรสเปรี้ยว ปรุงเป็นยาพอกโลหิต กัดพอกเสมหะ ไข้จับเลือด
เสีย ใบและดอก แก้ไข้ เป็นยาระบาย รักษาธาตุพิการ บำรุงผิว
พรรณ ผล แก้บิด ช่วยย่อยอาหาร

อาหารจากชะมวง

ใบชะมวงถูกนำมาประกอบเป็นอาหารพื้นเมืองของระยอง ที่ขึ้น
ชื่อและรู้จักกันแพร่หลาย คือ แกงหมูชะมวง โดยจะใช้ใบที่ไม่
แก่ หรืออ่อนเกินไป ภาษาพื้นบ้านระยองจะเรียกว่า ใบฉลาด ๆ
(ใบที่อยู่เป็นลำดับที่ ๓ จากยอด) นอกจากนั้นยอดอ่อนหรือใบ
อ่อนที่มีรสเปรี้ยวสามารถนำมารับประทานเป็นผักจิ้มน้ำพริก



แกงหมูชะมวง

โดย มาตามเมืองแกลง (ชุดิกาญจน์ มั่งคั่ง)



เครื่องปรุง

- ใบชะมวง ๕ ถ้วยตวง
- หมูเนื้อแดง ๒ กิโลกรัม
- หมูสามชั้น ๑ กิโลกรัม

(หมูเนื้อแดงติดหนัง ตัดมัน เรียกว่า คาคา)

เครื่องปรุงที่ต้องเผาแล้วนำมาโขลกรวมกัน

- ข่าหั่น ๓๐๐ กรัม
- ตะไคร้หั่น ๓๐๐ กรัม
- หอมแดง ๔๐๐ กรัม
- กระเทียม ๓๐๐ กรัม
- พริกแห้งแดงเม็ดใหญ่ ๒ เม็ด
- กะปิตี ๒๐๐ กรัม

เครื่องปรุงรส

- เกลือ ๑๐๐ กรัม
- น้ำตาลปีบ ๓๐๐ กรัม
- น้ำตาลทราย ๓๐๐ กรัม
- น้ำปลา ๑ ทัพพี
- มะขามเปียก

วิธีทำ

๑. นำใบชะมวงมาลนไฟ พอใบชะมวงเปลี่ยนสีนำมาฉีกอย่างหยาบ ๆ
๒. นำข่าที่หั่นเป็นแว่น ๆ พร้อมทั้งหอมกระเทียมที่ปอกเปลือกแล้ว มาคั่วในกระทะ โดยทำทีละอย่าง
๓. นำกะปิมาท่อใบตอง แล้วเผาไฟให้หอม
๔. หั่นหมูเป็นชิ้นโต ๆ ขนาด ๑ - ๒ นิ้ว
๕. นำข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม ตำให้ละเอียดแล้วจึงใส่กะปิเผาจากนั้นตำคลุกเคล้าให้ละเอียดอีกครั้ง
๖. นำหมูที่หั่นไว้แล้วใส่กระทะตั้งไฟรวนสักเล็กน้อย ตามด้วยเครื่องปรุงที่ตำไว้จนละเอียด ผัดไปเรื่อย ๆ จนหอม ใส่น้ำปลา น้ำตาล มะขามเปียก พริกแห้ง และใบชะมวง
๗. เคี่ยวต่อไปให้เนื้อหมูเปื่อยโดยคอยเติมน้ำ แล้วเคี่ยวต่อไปจนน้ำงวดลงและเนื้อหมูเปื่อยนุ่ม

ระกำ

Salacca wallichiana



ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ระกำเป็นพืชที่อยู่ในสกุลเดียวกับผลไม้สละเป็นพืชที่สามารถทำรายได้ให้กับเกษตรกรในจังหวัดแถบตะวันออก จัดอยู่ในตระกูลปาล์ม มีลักษณะเป็นต้นหรือเหง้าเดี่ยว มียอดแตกเป็นกอ ออกผลรวมกันเป็นกระจุกแบบทะลาย โดยหนึ่งทะลายจะประมาณ ๒ - ๕ กระจุก ลำต้นจะมีหนามแหลมยาวประมาณ ๑ นิ้ว ใบมีลักษณะยาวเป็นทางประมาณ ๒ - ๓ เมตร ผลระกำลักษณะของผลที่เปลือกจะมีหนามแข็งเล็ก ๆ ในหนึ่งผลจะมีอยู่ด้วยกัน ๒ - ๓ กลีบ ผลดิบจะมีรสฝาดและเปรี้ยว ส่วนผลสุก



จะมีรสเปรี้ยวอมหวาน เนื้ออ่อนและน้อย ฉ่ำน้ำ มีกลิ่นหอม
ลักษณะโดยรวมแล้วจะคล้ายกับสละ แต่ลักษณะของผลจะ
ป้อมกว่า เมล็ดจะใหญ่กว่า และเนื้อจะออกสีเหลืองอมส้มหน่อย ๆ
แต่ถ้าเป็นสละเนื้อจะเป็นสีเหลืองอ่อน ๆ และมีเนื้อประมาณ
๑ - ๒ กิโลป

สรรพคุณสำคัญ

ช่วยบรรเทาอาการกระหายน้ำ ช่วยทำให้เจริญอาหาร สามารถ
ใช้รับประทานเป็นยารักษาอาการไอ เป็นยาขับเสมหะ (ผล, แก่น)
และช่วยในการย่อยอาหาร

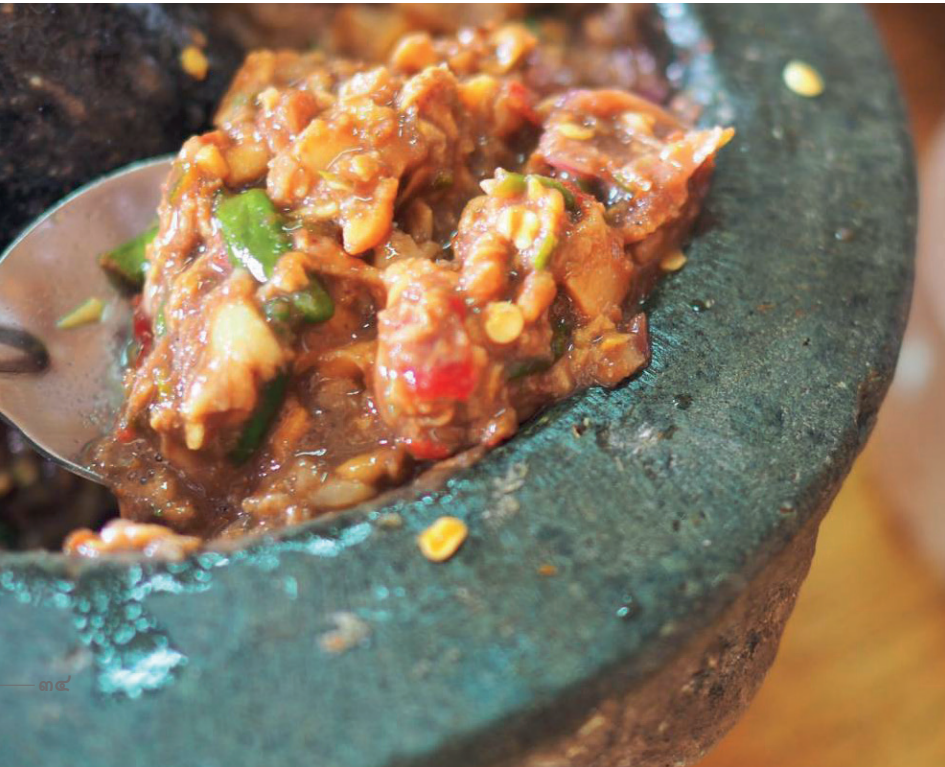
อาหารจากราก

ได้รับความนิยมในการนำมารับประทานในหลากหลายรูปแบบ
ทั้งเป็นผลไม้สด หรือทำเป็นอาหารคาวและของหวานได้ เช่น
อาหารคาว แกงไก่ใส่ระกำ (สามารถใช้เนื้อสัตว์อื่นได้ เช่น หมู
หมูป่า ปลา) น้ำพริกระกำ แกงคั่วใส่ระกำ อาหารหวาน เช่น
ระกำลอยแก้ว น้ำระกำ ระกำแช่อิ่ม เป็นต้น



น้ำพริกธำ

สูตรรสเด็ดอาหารท้องถิ่น โดย คุณผ่องศรี สัมภาวะผล





เครื่องปรุง

● พริกชี้หนู	๑๐ - ๒๐	เม็ด
● เนื้อกระดูกปลา	๑	ถ้วย
● กุ้งแห้ง	๓	ช้อนโต๊ะ
● กระเทียมสด	๕	กลีบ
● น้ำตาลปีบ	๒	ช้อนโต๊ะ
● น้ำปลา	๒	ช้อนโต๊ะ
● กะปิ	๑	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. โขลกกุ้งแห้ง พริกสด และกระเทียมให้ละเอียด จากนั้นตามด้วย น้ำตาล กะปิ และน้ำเปล่า
๒. ใส่เนื้อกระดูกลงไปโขลกให้ละเอียด
๓. เสิร์ฟน้ำพริกกระดูกปลา อาหารสุขภาพ ทานคู่กับผักสดตามใจชอบ

กะทือ

Zingiber zerumbet



ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

กะทือมีชื่ออื่น ๆ เช่น กะทือป่า กะแวน กะแอน แสมดำ (เหนือ) เขียงแดง (แม่ฮ่องสอน) เป็นไม้ล้มลุก สูง ๐.๕ - ๑ เมตร มีเหง้าใต้ดิน เปลือกนอกของเหง้าสีน้ำตาลแกมเหลือง เนื้อในสีเหลืองอ่อน กลิ่นหอม แทงหน่อใหม่เมื่อถึงฤดูฝน ใบเดี่ยวเรียงสลับ และเป็นรูปหอกแกมขอบขนาน กว้าง ๕ - ๑๐ ซม. ยาว ๑๕ - ๓๐ ซม. ด้านล่างของใบมักมีขนนุ่ม ดอกช่อแทงจากเหง้า กลีบดอกสีขาวนวล ใบประดับขนาดใหญ่สีแดง ผลเป็นผลแห้ง ติดอยู่ในใบประดับ มีเนื้อสีขาวบางหุ้มเมล็ด

สรรพคุณสำคัญ

หัวกะทือนำมาฝนใช้ทาแก้เคล็ดขัดยอก เหง้าสดขนาดเท่าหัวแม่มือ ๒ หัว ย่างไฟ พอสุกตำกับน้ำปูนใส คั้นเอาน้ำดื่ม เพื่อขับลม แก้ปวดมวนแน่นท้อง แก้บิด บำรุงน้ำนม



อาหารจากกะทือ

ในจังหวัดกาญจนบุรี นำส่วนดอกและเหง้าใช้รับประทานเป็นผักหรือใส่ในน้ำพริก ทางภาคใต้ฝั่งทะเลอันดามัน นำเหง้าไปแกงกับปลาอย่าง



หมูแกงกะทือ

โดย มาตามเมืองแกลง (ชุดิกาญจน์ มั่งคั่ง)





เครื่องปรุง

- หมูเนื้อแดง
- หัวกะทือ
- พริกชี้หนูสด
- ตะไคร้
- ข่า
- หอมแดง
- กระเทียม
- ไพล
- ลูกผักชีไร่
- ผิวมะกรูดครึ่งลูกเล็ก
- พริกอ่อน พริกแดง
- ใบมะกรูด
- กะปิกครึ่งซัอน
- น้ำมันพืช

หัวกะทือ

๓	ขีด
๔	หัว
๑	ซัอน
๑	ต้น
๓	แวน
๒	หัว
๑	ซัอน
๓	แวน
๒	ซ่อ



ไพล

วิธีทำ

๑. หมูเนื้อแดงล้างให้สะอาดสับให้ละเอียด
๒. นำพริกชี้หนูสด ตะไคร้ หอม กระเทียม ข่า พริก ลูกผักชีโรต ผิวมะกรูด กะปิ ตำรวมกันให้ละเอียด
๓. นำกระทือหั่นฝอยขยำกับเกลือป่นเพื่อลดความขมแต่ยังคงความเผ็ดซ่า บีบน้ำออก สงทิ้งไว้
๔. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืชพอน้ำมันร้อนจึงนำเครื่องแกงที่ตำไว้ใส่ลงไปผัดให้หอมได้ที่
๕. ใส่เนื้อหมูผัดคลุกเคล้าให้เข้ากันให้ดีจึงเอากระทือที่เตรียมไว้ใส่ผัดให้สุก
๖. นำพริกอ่อน พริกแดงหั่น และใบมะกรูดฉีกใส่แล้วยกลง ตักใส่จานเสิร์ฟ

ผักกระชับ

Xanthium strumarium Linn



ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ผักกระชับ เป็นพืชที่ล้มลุกอายุสั้น (ชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Xanthium strumarium* Linn) มักจะขึ้นเองตามธรรมชาติในท้องนาหลังจากที่เก็บเกี่ยวข้าวไปเรียบร้อยแล้ว ผักกระชับ เป็นผักท้องถิ่นที่มีเฉพาะที่บ้านทะเลน้อย เพราะดินที่บ้านทะเลน้อยนั้นมีความเค็มอยู่ที่ ๓ - ๕ % ซึ่งเหมาะสมกับการเจริญเติบโตสามารถเก็บต้นอ่อนกินได้ในช่วงปลายเดือนกุมภาพันธ์ถึงต้นเดือนมีนาคม



อาหารจากผักกระชับ

ผู้คนในบ้านทะเลน้อยนั้นนิยมนำต้นอ่อนผักกระชับมาใส่ในแกงส้ม ยำ หรือรับประทานดิบคู่กับน้ำพริก เมื่อประมาณ ๔๐ ปีที่แล้ว ผักกระชับเริ่มเป็นที่รู้จักและเป็นที่ต้องการของบรรดาร้านอาหารอย่างมาก คนบ้านทะเลน้อยจึงเริ่มปลูกผักกระชับเพื่อจำหน่าย และมีการคิดค้นวิธีการที่จะทำให้สามารถปลูกผักกระชับส่งขายสู่ตลาดได้ตลอดทั้งปี ซึ่งกรรมวิธีมีความละเอียดและใช้ระยะเวลามากทั้งการเตรียมดินซึ่งต้องเป็นหน้าดินจากในทุ่งนาต้องนำดินมากองรอเวลาถึง ๑ ปี ก่อนนำดินมาปรุงเพื่อเตรียมเป็นแปลงเพาะปลูกต้น และต้องใช้เวลาถึง ๑๕๐ วัน (ช่วงต้นเดือนธันวาคมถึงหลังจากฝนทิ้งช่วง) เพื่อให้ได้เมล็ดพันธุ์มาใช้ปลูกต้นอ่อน ก่อนนำเมล็ดพันธุ์ที่ได้มาปลูก ต้องแช่น้ำประมาณ ๙๐ วัน เพื่อให้เปลือกของเมล็ดพันธุ์นิ่มลงจึงนำมาปลูกโดยคลุมผ้าไว้ ๕ วัน แล้วเปิดผ้าออก รอเวลาทิ้งไว้จนต้นอ่อนโตครบ ๘ วัน จึงเก็บมาทำอาหารรับประทานหรือขายต้นอ่อนได้



แกงส้มผักกระชับ

ขอนำเสนอสูตรอาหารดั้งเดิม รสชาติจี๊ดจ๊าดของตำบลปากน้ำประแส เมนูแกงส้มผักกระชับรสเด็ดจาก **ครัวย่าฉิม** (เฉพาะตามฤดูกาลเท่านั้น) นอกจากนี้แล้วยังมีแกงส้มพริกชี้หูสดที่ใคร ๆ ก็กล่าวถึงและออกรายการมานานักต่อนัก **สนใจลิ้มลองรสชาติ ติดต่อป้าอ้อม สุพรรณภรณ์ อวยชัยสวัสดิ์ ๐๘๕-๙๐๓-๗๗๓๕**



เครื่องปรุง

ส่วนผสมเครื่องแกงน้ำพริกแกงส้ม

- พริกแห้ง ๕ - ๑๕ ผล
- หอมแดง ๑๐ - ๑๕ หัว
- กะปิ ๑/๒ ช้อนชา
- เกลือ ๑/๓ ช้อนชา

ส่วนประกอบอาหาร

- เนื้อปลา / กุ้ง
- ต้นอ่อนผักกระชับ
- มะขามเปียก (คั้นน้ำ)
- น้ำตาลโตนด
- น้ำปลา



ต้นอ่อนผักกระชับ

วิธีทำ

๑. โขลกพริกแกงให้ละเอียด
๒. หั่นปลาช่อนเป็นแว่น ๆ หนาประมาณ ๕ มิลลิเมตร
ต้มปลาช่อน ๒ แว่น
๓. แกะเฉพาะเนื้อปลาช่อนที่ต้มสุกแล้วลงโขลกรวมกับพริกแกง
๔. ต้มน้ำให้เดือด นำพริกแกงลงละลายคนให้ทั่วตั้งไว้ให้เดือด
๕. ใส่ปลาช่อนที่เหลือ คนให้ทั่วแล้วใส่ผักกระชับลงไป
๖. ปรงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำตาล น้ำปลา ตามชอบใจ



ส้มตำ

ผักกระชับทอดกรอบ

เมนูชิกเนเจอร์ของร้าน **เจ๊หน่องแซ่บเวอร์** ชุมชนบ้านเก่าริมน้ำปากน้ำประแส
จ.ระยอง สนใจชิมรสชาติ ติดต่อ ๐๘๑ ๙๖๖ ๓๙๓๘ (Facebook : ร้านเจ๊หน่อง
แซ่บเวอร์ ปากน้ำประแส จ.ระยอง)





เครื่องปรุง

- ผักกระชับ
- ถั่วฝักยาว
- มะเขือเทศ
- ถั่วลันเตา
- แป้งทอดกรอบ
- พริกชี้หนู
- กระเทียม
- น้ำมัน
- น้ำปลา
- น้ำตาลปีบ
- มะนาว



วิธีทำ

กระชับทอด

นำแป้งทอดกรอบผสมน้ำเย็นจัด นำผักกระชับล้างให้สะอาด หั่นเป็นท่อนประมาณ ๑-๒ นิ้ว นำไปคลุกกับแป้ง ตั้งน้ำมันให้ร้อน นำผักกระชับที่คลุกกับแป้งหยอดลงไปในกระทะทอดดีคำ รอจนแป้งเหลืองตักขึ้นสะเด็ดน้ำมันนำไปใส่จาน

น้ำราดส้มตำ

ตำกระเทียมพริกชี้หนูให้ละเอียด ใส่ถั่วฝักยาวมะเขือเทศ ถั่วลันเตา บุบพอแตก ปรุงรสด้วยน้ำ ปลามะนาว น้ำตาล ตามใจชอบ

บอน

Colocasia esculenta aquatilis



ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

บอนพบได้ทั่วไปในประเทศไทยในทุกภาค ชอบขึ้นบนดินโคลนหรือบริเวณที่มีน้ำขัง (ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Colocasia esculenta* var. *aquaticis* Hassk เป็นพืชล้มลุกในวงศ์ Araceae อวบน้ำ) มีหัวอยู่ใต้ดิน ใบรูปไข่แกมรูปหัวใจ ปลายใบแหลมหรือมน โคนใบเว้าลึกรูปสามเหลี่ยม ก้านใบสีเขียวหรือออกม่วง ดอก สีครีมหรือเหลืองนวล ออกเป็นช่อ ดอกตัวผู้อยู่ตอนบน ดอกตัวเมียอยู่ตอนล่าง ก้านช่อสั้นกว่าก้านใบ มีใบประดับสีเหลืองรองรับ ผลสดรูปขอบขนาน มีเมล็ดขนาดเล็กจำนวนมาก ใช้รับประทานเป็นยาระบายได้ น้ำคั้นจากก้านใบเป็นยานวด แก้ฟกช้ำ ลำต้นบดใช้พอกแผลห้ามเลือด รวมทั้งแผลจากงูกัด

อาหารจากบอน

เช่น แกงบอน โดยนำยอดอ่อน หรือใบอ่อนของบอนที่อยู่ใกล้โคนต้น แกงบอนเป็นอาหารพื้นถิ่นที่ นิยมทำกินในโอกาสสำคัญในงานบุญต่าง ๆ เช่น งานบวช งานแต่งงาน งานมหาชาติ งานกฐิน รวมถึงงานเลี้ยงลงแขก งานทำลาน งานบุญลาน เป็นต้น

*ต้องใช้บอนพันธุ์สีเขียวสด ไม่มีสีขาวเคลือบอยู่ตามก้านและใบ ซึ่งเรียกว่า บอนหวาน มักพบในน้ำ ส่วนชนิดที่มีสีชืดกว่า และนวลขาวกว่า เรียกว่า บอนคัน มักพบบนพื้นดิน ไม่นิยมนำมาแกง



แกงบอน

สูตรรสเด็ดอาหารท้องถิ่น โดย คุณผ่องศรี สัมภาวะผล



เครื่องปรุง

ส่วนผสมของเครื่องแกง

- หอมแดง
- ข่า
- ตะไคร้
- ผีวมะกรูด
- พริกแห้ง
- พริกแดงใหญ่
- กะปิ

ส่วนประกอบอาหาร

- บอนหวาน
- ปลาข้างเหลืองแร่
- น้ำตาล
- น้ำปลา
- มะขามเปียก



เครื่องแกง



มะขามเปียก



บอนหวาน

วิธีทำ

๑. โขลกเครื่องพริกแกงให้ละเอียด และใส่กะปิ โขลกให้เข้ากัน
๒. นำบอนหวานมาปอกเปลือก แล้วนำมาลวกให้สุก นำมาพักไว้
๓. ตั้งน้ำใส่หม้อและละลายเครื่องพริกแกงที่โขลก เรียบร้อยแล้ว รอจนน้ำเดือดจึงใส่น้ำปลา
๔. จากนั้นปรุงรสชาติ โดยใส่เครื่องปรุงรส น้ำตาล น้ำปลา และมะขามเปียก เมื่อได้รสชาติที่ต้องการแล้วจึงใส่บอนที่ลวกสุก เป็นอันเสร็จเรียบร้อย

ปลากระสูบ

(ปลาไอ้สูบ)

Hampala



ปลากระสูบ

เป็นสกุลของปลาน้ำจืดในวงศ์ปลาตะเพียน (Cyprinidae) ใช้ชื่อสกุลว่า Hampala ซึ่งเป็นภาษาท้องถิ่นในเขตรัฐปราชญ์โดยรวมคือ มีส่วนหัวใหญ่ ปากกว้าง มุมปากยาวถึงขอบตา มีหนวดที่มุมปากบนหนึ่งคู่ มีฟันที่ลำคอสามแถว ครีบหลังมีก้านครีบแขนงแปดก้าน เกือบเป็นแบบขอบบางเรียบ บนลำตัวมีจุดหรือเส้นขีดสีดำเห็นได้ชัดเจน ซึ่งอาจแปรเปลี่ยนไปได้ตามช่วงวัย และแตกต่างกันไปตามแต่ละชนิด ขนาดโตเต็มที่อาจยาวได้ถึง ๖๐ - ๗๐ เซนติเมตร แต่ขนาดโดยเฉลี่ยประมาณ ๒๐ - ๓๐ เซนติเมตร พบกระจายพันธุ์ในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ไปจนถึงหมู่เกาะฟิลิปปินส์ เป็นปลาที่กินปลาขนาดเล็กด้วยกันเป็นอาหาร นิยมอยู่เป็นฝูง ออกล่าเหยื่อพร้อม ๆ กัน จึงเป็นที่นิยมของนักตกปลา มีชื่อเรียกในภาษาไทยว่า “ปลากระสูบ” หรือ “ปลาสูบ” ในบางท้องถิ่นเรียก “ปลาสูด” ส่วนคนระยองนั้นเรียก “ปลาไอ้สูบ”



จ๊อบปลาไอ้สวบ

โดย มาตามเมืองแกลง (คุณชุตติกาญจน์ มั่งคั่ง)



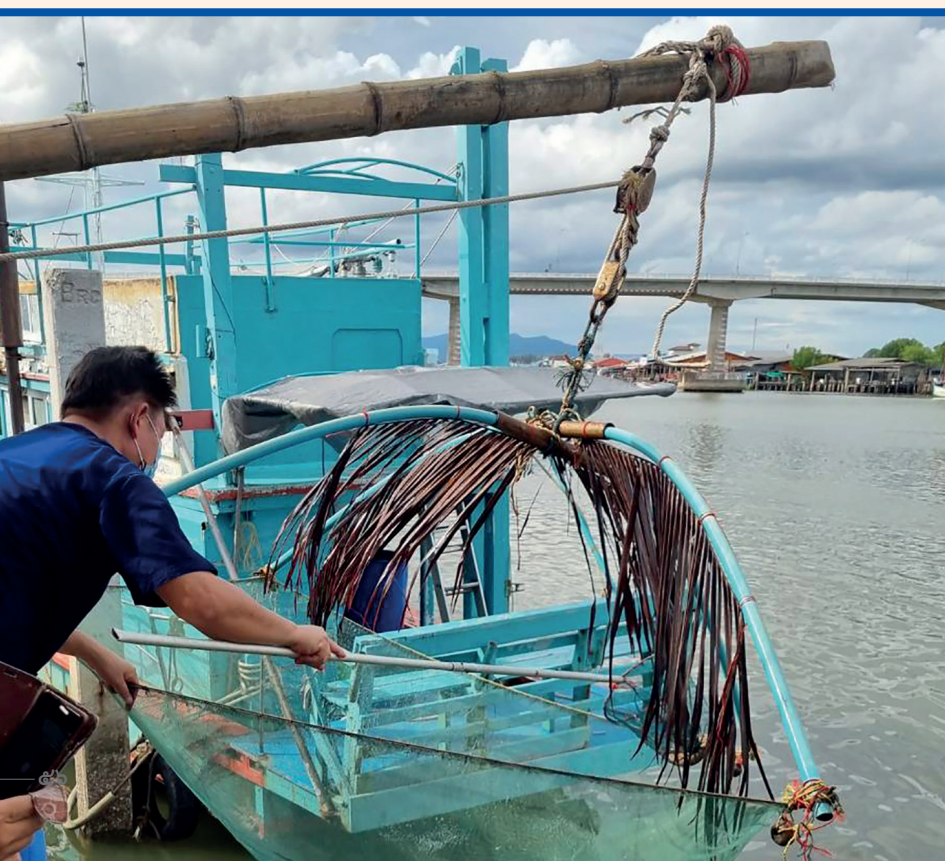
เครื่องปรุง

- ปลาสุบ ๑ ตัว น้ำหนักประมาณ ๓๐๐ กรัม
- ชিংซอย ๑๐๐ กรัม
- กระเทียมเจียว ๒ ช้อนโต๊ะ
- คึ้นไฉ่หั่นท่อน ๕๐ กรัม
- น้ำซุบ (ต้มจากโครงไก่) ๑ ถ้วย
- น้ำมันสำหรับทอด
- น้ำปลาดี

วิธีทำ

๑. ทำปลา (ขอดเกล็ดและนำเครื่องในออก) ล้างให้สะอาด
๒. ทอดปลาให้กรอบ (ถ้าจะกรอบไปด้วย)
๓. หลังจากทอดปลาแล้ว เจียวกระเทียมและชิงซอย
๔. นำปลา กระเทียม และชิงเจียวลงกระทะ ใส่ น้ำซุบ ผัดให้เข้ากัน
๕. ปรุงรสด้วยน้ำปลาให้ออกเค็ม ๆ เล็กน้อย (อาหารจะมีรสหวานจากเนื้อปลา)

อาหาร จากท้องทะเล และชายฝั่ง



คนระยองแถบปากน้ำระยอง บ้านเพ เกาะเสม็ด ปากน้ำ
ประแส คือ ผู้ที่อยู่และทำกินกับประมงทะเล ทั้งประมง
พื้นบ้านและประมงพาณิชย์ จึงมีวัตถุดิบและเมนูเฉพาะ
ของตน มีรายการอาหารที่รังสรรค์จากวัตถุดิบพื้นถิ่น
หลากหลาย

จังหวัดระยองมีชื่อเสียงในด้านการมีกะปิดี เพราะทำมาจากเคย
และนับว่าเป็นเครื่องปรุงรสสินค้าพื้นเมืองที่เป็นที่รู้จักและยอมรับ
ของคนไทยทั่วไปมาแต่โบราณ ดังปรากฏจากบันทึกของ Harington
Smyth ซึ่งตรงกับสมัยรัชกาลที่ ๕ ความว่า

“สินค้าและของดีในดินแดนแถบนี้ ทั้งไม้จันทน์ งาช้าง ยางไม้
เครื่องโอสถอื่น ‘กะปิ’ เป็นสินค้าที่ส่งไปยังดินแดนแถบอื่น
ที่ระยองซึ่งเป็นสถานที่ต่อเรือแห่งใหญ่ที่สุดในคาบสมุทร เราจึง
ได้มุ่งหน้าสู่เกาะสะเก็ดซึ่งตำแหน่งในแผนที่ระบุว่าอยู่ห่างจาก
แม่น้ำระยอง เราได้เจอกับลมอ่อน และมันก็ยิ่งพัดไม่เลิกจนถึง
ตอนเย็น เมื่อเราทอดสมออยู่นอกบริเวณที่เราคาดว่าน่าจะเป็น
ที่จอดพักเรืออันน่าพึงพอใจ ขณะที่กำลังขึ้นฝั่งด้วยเรือเบอร์ทอน
เราก็พบว่าเรานั้นพลาดไปถนัด เพราะที่นั่นมีเพียงกระแสน้ำ
ขนาดเล็กและมีชาวประมงจำนวนมากประกอบอาชีพทำโรงงาน
ผลิตกะปิ แต่เมื่อสืบหน้าไปอีกราว ๕ ไมล์ ชายคนที่กำลังมอง
ออกไปท่านั้นบอกว่ามันคือกะปิ ซึ่งอยู่ที่ค้าท่าเรือ เห็นได้ชัด
ว่ามี กะปิ ที่มากเกินกว่าเหตุที่อยู่ห่างออกไปไกลเกินเศษหนึ่ง
ส่วนสี่ไมล์ “เตรียมพร้อมที่จะจอดทอดสมอได้แล้ว” เจ้าหน้าที่
ซึ่งเฝ้ามองอยู่ตอบกลับมา “ที่นี่แหละคือระยอง”

เคย หรือ เคอย

Euphausiacea



“เคย” เป็นชื่อกุ้งขนาดเล็กมีหลายชนิดหลายสกุลใน ๒ วงศ์ ได้แก่ วงศ์ Myside เช่น เคยตาดำ (*Mesopodopsis orientalis* [Tattersall]) อันดับ Mysidacea และวงศ์ Sergestodae เช่น เคยตาแดง (*Acetes erythraeus* Nobill) อันดับ Decapoda ขนาดยาวไม่เกิน ๓.๔ เซนติเมตร มีหนวด ๒ แฉก ลำตัวแบน เปลือกบางใส เนื้ออยู่ เคยจัดเป็นครัสเตเชียนขนาดเล็ก รูปร่างคล้ายกุ้ง แต่ตัวเล็กกว่า และไม่มีกรีแหลม ๆ ที่บริเวณหัวเหมือนกุ้ง ตัวสีขาวใส มีตาสีดำ มีขนาดยาวประมาณ ๑.๕ เซนติเมตร มีเปลือกบางและนิ่ม ในแถบ ขั้วโลกใต้จะเป็นแพลงก์ตอนที่มีขนาดใหญ่ ลักษณะที่สำคัญ คือ ในตัวเมียจะมีถุงไข่ที่ติดอยู่กับท้องตั้งแต่กำเนิด จึงมีชื่อเรียกว่า กุ้งโอปอสซั่ม (Opossum shrimp) มันจะเป็นอาหารที่สำคัญของ ปลาฉลาม ส่วนในอ่าวไทยเป็นแพลงก์ตอนที่มีขนาดเล็กอยู่ตามชายฝั่ง จะดำรงชีวิตอยู่ใกล้ผิวทะเลโดยไม่จมลงไป ในนาุ้งและบ่อปลา ซึ่งอาจจะอยู่ในน้ำลึกประมาณหน้าแข้งถึงระดับหน้าอก หรืออาศัย อยู่ตามบริเวณรากไม้ตามป่าชายเลน เช่น ต้นโกงกาง แสม ลำพู

ชาวบ้านมักจะออกซื้อตัวเคยกันในเวลาเช้า ซ้อนกันได้ทุกวัน เพราะมีอยู่มากทุกฤดูกาล โดยเฉพาะชุมชนปากน้ำประแส อำเภอกแกลง จังหวัดระยอง ด้วยความเป็นชุมชนริมแม่น้ำที่ต่อกับทะเล คนประแสจึงสามารถยกกุ้งเคยได้ที่ริมหน้าบ้านได้โดยง่าย วันไหนเป็นช่วงน้ำเป็น (น้ำไหลขึ้นลงมาก) จะมีเคยไหลตามน้ำมามาก แต่ชาวบ้านจึงได้เคยกันหลายสิบกิโล



อาหารจากกุ้งเคย

นิยมนำมาทำกะปิ แกงป่า ใส่ไข่เจียว ยำ เหลือกี่ต้องเอามาทำเคยเค็มแบบ กุ้งจ่อม หรือไม่กี่ไปต้มทำเป็นกุ้งแห้ง ตัวเล็ก ๆ ขายในตลาด ขายส่งออกนอกชุมชนสำหรับใส่ส้มตำ



การทำกะปิ

กะปิ ใช้เป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของการ
ปรุงอาหารในหลากหลายเมนู



วัตถุดิบ

จับเคยด้วยวิธีการ “ใส่เคย” ซึ่งจะขึ้นอยู่กับสภาพของลมฟ้าอากาศ เนื่องจากเคยเป็นสัตว์ที่จะถูกพัดพาไปตามกระแสน้ำ

วิธีทำ

๑. ล้างเคยให้สะอาดด้วยน้ำทะเลเพื่อขจัดสิ่งสกปรกที่เจือปนมากับเคย
๒. คัดแยกสิ่งแปลกปลอมและสิ่งสกปรกออกจากเคยอีกครั้ง เช่น เศษลูกปลา เศษหอย หรือปลาหมึก
๓. ชั่งเคยประมาณ ๗ กิโลกรัม คลุกเคล้ากับเกลือเม็ด ๓ กิโลกรัม พักไว้ประมาณ ๑ - ๒ วัน ปิดฝาให้มิดชิด
๔. สะเด็ดน้ำเคยให้แห้งแล้วนำไปตากแดดให้แห้งสนิท
๕. ตำเคยให้ละเอียด โดยอาจใช้ครกตำหรือใช้มือเพื่อทำให้นื้อกะปิเนียน
๖. ตักใส่ภาชนะ บรรจุ อัดให้แน่น ปิดด้วยใบตาล นำไม้ไผ่มาขัดเป็นตาราง ด้านบนโรยเกลือเม็ดจนเต็มพื้นที่

***ในแต่ละพื้นที่มีการผสมสัดส่วนของเคยและเกลือที่แตกต่างกันออกไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งในโรงงานอุตสาหกรรมบางแห่งมีการหมักนาน ๘ - ๑๒ เดือน เคยที่ใช้ทำกะปิซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของจังหวัดระยองและชลบุรี คือ “เคยตาแดง”



ต้มยำเคยอด

โดย ร้านเจี๊หน่องแซ่บเวออร์ ชุมชนบ้านเก่าริมน้ำปากน้ำประแส
จ.ระยอง ๐๘๑ ๙๖๖ ๓๙๓๘
(Facebook : ร้านเจี๊หน่องแซ่บเวออร์ ปากน้ำประแส ระยอง)



เครื่องปรุง

- เคยสด
- ข่า
- ตะไคร้
- ใบมะกรูด
- ผักชี
- หอมแดง
- มะเขือเทศ
- น้ำปลา
- น้ำมะนาว
- ผงปรุงรส



วิธีทำ

เติมน้ำเปล่าใส่หม้อตามความต้องการ ทูบข่า ตะไคร้ หอมแดง ประมาณ ๔ - ๕ หัว ฉีกใบมะกรูดใส่ลงไป ตั้งไฟต้มจนน้ำเดือด ใส่เคยสด ปรุงรสโดยใส่น้ำปลา ผงปรุงรสเล็กน้อย น้ำมะนาว พริกชี้หนู ปรุงรสตามใจชอบ

ปลาเห็ดโคน

Sand whiting



ปลาเห็ดโคน (Sand whiting)

เป็นปลาทะเลขนาดเล็กที่มีลำตัวเรียวยาว เนื้อมีสีขาว ไม่มีก้างแทรก และมีรสหวาน ปลาเห็ดโคน ที่พบแบ่งเป็น ๓ สกุล ๓๑ ชนิด และพบในทะเลไทยประมาณ ๗ ชนิด โดยพบมากตามบริเวณชายฝั่ง ตั้งแต่แถบชายฝั่งมหาสมุทรอินเดียจนถึงมหาสมุทรแปซิฟิก ส่วนประเทศไทยพบปลาเห็ดโคนได้ทั้งในฝั่งอันดามัน และฝั่งอ่าวไทย พบมากในแนวชายฝั่ง โดยเฉพาะบริเวณที่มีน้ำขึ้นน้ำลงสันดอนทราย คลองต่าง ๆ ในแนวป่าชายเลน และพื้นที่ปากแม่น้ำที่เป็นน้ำกร่อย พบมากส่วนใหญ่ในพื้นที่ที่มีพื้นที่ท้องน้ำเป็นดินทรายหรือโคลนปนทรายที่ระดับความลึก ๐ - ๒๐ เมตร ในจังหวัดระยองปลาเห็ดโคน เป็นปลาที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น และมีให้นำมาประกอบอาหารได้ตลอดทั้งปี

อาหารจากปลาเห็ดโคน

ปลาเห็ดโคนนำไปประกอบอาหารได้หลายรายการ เช่น แกงป่า ปลาเห็ดโคน ปลาเห็ดโคนทอดกระเทียม และแกงส้มปลาเห็ดโคน เป็นต้น คนระยองชอบกินอาหารรสจัด จึงนิยมทำแกงป่ามากกว่าแกงกะทิ แกงป่าปลาเห็ดโคนจึงเป็นอีกเมนูหนึ่งที่หาชิมได้ไม่ยาก



แกงป่าปลาเห็ดโคน

โดยครัว ส.ท. ซีฟู้ด อนุสรณ์เรือรบหลวงประแส

๐๘๑ ๕๔๙ ๖๓๒๘, ๐๙๖ ๖๙๕ ๖๖๕๒

(Facebook : ครัว ส.ท. ซีฟู้ด อนุสรณ์เรือรบหลวงประแส)



เครื่องปรุง

- น้ำพริกแกงเผ็ด ๑ ซ็อนโตะ
- มะเขือกรอบ ๒ ลูก
- มะเขือพวง ๒๐ เม็ด
- กระชายฝอย ๑ ซ็อนโตะ
- พริกไทอ่อน ๒ ฝัก
- พริกอ่อน ๑ เม็ด
- ใบมะกรูดฉีก ๒ ใบ
- ใบกระเพรา ใบยี่หระ อย่างละหยิบมือ
- ปลาเห็ดโคน ๑๒ ตัว
- น้ำปลา ๒ ซ็อนโตะ

วิธีทำ

๑. นำน้ำใส่หม้อตั้งไฟ พอเดือดใส่น้ำพริกแกงละลายให้ทั่ว
๒. น้ำเดือดอีกครั้งจึงใส่ปลาลงหม้อ (ห้ามคน เพราะจะทำให้มีกลิ่นคาว)
๓. น้ำเดือดได้ที่ ปรุงรสด้วยน้ำปลาตามชอบ
๔. ใส่มะเขือกรอบ, มะเขือพวง, พริกไทอ่อน, กระชาย, พริกอ่อน, ใบมะกรูด
๕. เมื่อปลาสุกแล้ว ใส่ใบกระเพรา ใบยี่หระ และใบมะกรูด
๖. ตักใส่ชามพร้อมเสิร์ฟ

ปลาข้างเหลือง

Selaroides leptolepis



ปลาข้างเหลือง

หรือปลาสีกุนข้างเหลือง (อังกฤษ : Yellow - stripe scad, Yellow-stripe trevally, Thinscaled trevally; ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Selaroides leptolepis*) หรือ “ปลาข้างลวด” หรือ “ปลากิมซัว” คือ ปลาทะเลชนิดหนึ่ง อยู่ในวงศ์ปลาหางแข็ง (Carangidae) จัดเป็นเพียงชนิดเดียวเท่านั้นที่อยู่ในสกุล *Selaroides* มีรูปร่างค่อนข้างเรียวยาว ลักษณะคล้ายกับปลาทุ แต่ปลาข้างเหลืองจะมีลักษณะเด่นที่แตกต่างจากปลาทุอย่างชัดเจนคือ ลำตัวจะมีแถบสีเหลืองเป็นแนวยาวจากหัวจนถึงโคนหาง ลำตัวแบนมี ส่วนโค้งทางด้านหลังและด้านท้องเท่ากัน นัยน์ตาโต ปากเล็ก คอดหางเรียว ครีบหูยาวเรียวปลายแหลม ครีบหลังมี ๒ อัน ครีบหลังและครีบกันยาว เส้นข้างตัวโค้งตามแนวสันหลังและเป็นเส้นตรงบริเวณตอนกลางครีบหลังอันที่สอง และมีจุดดำอยู่เหนือครีบหูตรงขอบแก้มด้านบน ความยาวตลอดลำตัวประมาณ ๙ - ๑๖ เซนติเมตร ปลาข้างเหลืองเป็นปลาที่กินพืชและสัตว์ขนาดเล็กที่ล่องลอยในน้ำ อาศัยอยู่เป็นฝูง พบในทุกระดับของทะเลเขตร้อน แถบอินโด-แปซิฟิก ถึงอ่าวเปอร์เซีย จนถึงภาคตะวันตกของวานูอาตูและนิวแคลิโดเนีย ในน่านน้ำไทยพบได้ทั้งฝั่งอ่าวไทยและทะเลอันดามันซึ่งเป็นปลาเศรษฐกิจที่สำคัญ



อาหารจากปลาข้างเหลือง

เช่น ทอดมันปลาข้างเหลือง ปลาข้างเหลืองชาวทะเล ปลาที่ใช้
ปลานั้นใช้ได้หลากหลายพันธุ์ เช่น ปลาฉลามหูดำ ปลาฉลามกบ
ปลาอีเหม็น ปลาอินทรี ปลาสามจุด ปลาลิ้น ปลาสันเขี้ยว
ปลาลูกกล้วย ภูมิปัญญาสำคัญในการดับคาวปลา คือ ใช้น้ำส้มสายชู
น้ำปลา และน้ำมะนาวเล็กน้อยแช่เนื้อปลา ซึ่งจะทำให้ปลามี
เนื้อที่นุ่มและไม่กระด้าง

น้ำพริกที่ใช้ทานกับปลาพลาที่เป็นที่นิยมของคนในพื้นที่มี
๒ แบบ คือ

- **น้ำพริกเกลือ** คือ ใช้พริก กระเทียม โขลกพอยาบ ปูรุกรส
ด้วยน้ำปลาน้ำตาลและน้ำมะนาว
- **น้ำพริกถั่ว** ในอดีตจะใช้ถั่วลิสงคั่วโขลกพอยาบผสมกับน้ำพริก
เกลือ ปัจจุบันนิยมใช้ถั่วตัด เพิ่มความมันและความหอม
ของถั่วและช่วยชูให้รสชาติดียิ่งขึ้น



ปล่าปลาข้างเหลือง

โดย มาตามเมืองแกลง (คุณชุตติกาญจน์ มั่งคั่ง)



เครื่องปรุง

ส่วนผสมของพลาปลาข้างเหลือง

- ปลาข้างเหลืองแล้
- ผักกาดขาว
- หอมแดง
- ตะไคร้

ส่วนผสมของเครื่องปรุงน้ำพริกเกลือ

- มะนาว
- กระเทียม
- พริกสด
- น้ำตาล
- น้ำปลา

วิธีทำ

๑. นำน้ำสมสายชู น้ำมะนาว น้ำปลา ใส่ในถ้วยที่มีปลาข้างเหลือง
แช่ทิ้งไว้สักพักและบีบคั้นให้สะเด็ดน้ำ
๒. นำผักกาดขาว ตะไคร้ และหอมแดงซอยให้ละเอียด
และคลุกเคล้าเข้ากับปลาที่สะเด็ดน้ำแล้ว
๓. ปรุงรสน้ำพริกเกลือ โดยนำพริกและกระเทียมโขลกให้เข้ากัน
ปรุงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำตาล และน้ำปลา
๔. จัดจานคู่กับน้ำพริกเกลือ และผักแนม เช่น ผักชี ใบสะระแหน่
ใบโหระพา



ยำสาวบ้านเพ

ยำสาวบ้านเพ เกิดขึ้นจากคนในพื้นที่ตำบลบ้านเพเป็นแหล่งการค้าด้านปลาหมึกที่มีมูลค่าสูงนับจากอดีตเป็นต้นมา จึงมีการนำปลาหมึกตากแห้งมาแปรรูปเป็นอาหารประจำท้องถิ่น โดยนำปลาหมึกตากแห้งมาย่าง เมื่อสุกดีแล้วก็ฉีกให้เป็นฝอย ๆ แล้วจึงนำมายำ ต่อมาเป็นการปรับเปลี่ยนรูปแบบ จากหมึกแห้งฉีก มาเป็นการใช้ปลาหมึกสดหั่นแฉ้น ตากแดดแล้วนำมาทอด เคล้าเข้ากับเครื่องปรุงต่าง ๆ เมนูนี้เคยเป็นเมนูเด่นประจำร้านอาหารบัวบาน ซึ่งเป็นร้านอาหารที่มีชื่อร้านหนึ่งที่บ้านเพ

ข้อมูลวิธีการทำ สานิตโดย **คุณผ่องศรี สัมภาวะผล**



เครื่องปรุง

น้ำยำ

- มะนาว
- พริกสด
- กระเทียมดอง
- กระเทียม
- น้ำตาลทราย
- น้ำตาลปี๊บ
- น้ำปลา

วัตถุดิบ

- ปลาหมึกสด
- หอมใหญ่
- มะเขือเทศ
- ขึ้นฉ่าย
- เม็ดมะม่วงหิมพานต์



วิธีทำ

๑. นำหมึกสดหั่นให้เป็นแว่น นำไปลวกให้สุก แล้วตักเด็ดให้แห้ง
๒. นำปลาหมึกที่ตักแห้งแล้ว ลงทอดในน้ำมันให้สุกเหลืองและกรอบ
๓. ปรุงน้ำยำ โดยโขลกพริกกับกระเทียม ปรุงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำตาลทราย น้ำตาลปี๊บ น้ำกระเทียมดอง และน้ำปลา
๔. นำหอมใหญ่ มะเขือเทศ และขึ้นฉ่าย หั่นหยาบ คลุกเคล้าเข้ากับปลาหมึกที่ทอดแล้ว และใส่น้ำยำที่ปรุงรสคลุกเคล้าให้เข้ากันอีกครั้ง

บรรณานุกรม

กรณีศ รัตนามัทธนะภาพ มณีนุช บุญเรือง. (2565). Knowing Food Knowing Yourself ศาสตราจารย์ ดร.ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์. 12 พ.ค. 2565 จาก <https://readthecloud.co/thawithong-hongwiwat/>

บริษัท สถาปนิกชุมชนและสิ่งแวดล้อมสถาบันอาศรมศิลป์ จำกัด. (๒๕๖๔). รายงานฉบับสมบูรณ์ โครงการศึกษาวิจัย การจัดทำ ศูนย์วัฒนธรรมจังหวัดระยอง เล่ม๑-๒. องค์การบริหารส่วนจังหวัดระยอง.

