

ฐานข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้าน



คุณถนอมนวล สุขसानต์ (ครุติ่ม) ท่านเคยเป็นครูสอนวิชาคหกรรมอาหาร และงานฝีมือมาก่อน พอเกษียณอายุก็มีอาชีพใหม่เป็นแม่ครัวรับทำอาหารกล่องภายใต้แบรนด์ “by ครุติ่ม” ประชุมอาหารไทยและอาหารถิ่นจันทบุรีตามงานต่าง ๆ ทั่วจังหวัดจันทบุรี **เกร็ดความรู้** และเคล็ดลับความอร่อยของอาหารถิ่นจันทบุรีจากครุติ่ม ได้ถูกถ่ายทอดออกมาอย่างไม่ขาดสาย

“อาหารถิ่นจันทบุรี” จริง ๆ แล้วไม่ใช่รสชาติหวานโดดนะ แต่ดั้งเดิมแล้วอาหารของจันทบุรีจะมีรสชาติดกกลมกล่อม พอดี เน้นใส่สมุนไพรและเครื่องเทศเยอะ ๆ”



“ไก่ต้มกระวาน” ดั้งเดิมแล้วเป็นการต้มแบบน้ำใส ๆ รสอ่อน ๆ ไม่ได้มีรสชาติเปรี้ยว เผ็ด คล้ายต้มยำเหมือนในปัจจุบัน ซึ่งเคล็ดลับความอร่อย คือการใส่สามเกลอ (กระเทียม พริกไทย รากผักชี) ตำให้ละเอียด แล้วใส่ลงไปต้มน้ำที่ต้มจนเดือด ไก่ก็ต้องเลือกส่วนเนื้อสะโพกที่ติดหนังด้วยนะจะได้นุ่มอร่อย พอไก่เริ่มร็ดตัวก็ให้ใส่กระวานซอยลงไป

ซึ่งกระวานจะมีรสปร่า (เป็นลักษณะของรสที่ไม่กลมกล่อม แต่ไม่แน่ชัดว่าเป็นรสอะไรบอกไม่ถูก) โบราณเขาให้ใส่ช่าอ่อนลงไปแก้ ปรุ่งรสด้วยเกลือนิด น้ำตาลหน่อย แค่นี้ก็ได้ไก่ต้ม กระวานที่กลิ่นหอม รสชาติกลมกล่อม ชดคล่องคอ



“น้ำพริกเกลือ” ดั้งเดิมเลยเขาก็ใส่แค่ กระเทียม พริก และปรุ่งรสด้วยเกลืออย่างเดียว แล้วก็เติมน้ำต้มสุกเอา คล้าย ๆ กับพริกน้ำปลา แต่รสชาติของคนกินอาหารสมัยนี้เปลี่ยนไป ก็อาจจะปรุ่งรสด้วยน้ำปลา มะนาว ทำให้อร่อยจัดจ้านยิ่งขึ้น จะเอาไปกินกับอาหารทะเลต้ม, ต้มหมูชะมวงน้ำใส หรือคลุกกับข้าวสวยร่อย ๆ โรยกุ้งแห้งป่นก็อร่อยอย่าบอกใคร

“น้ำพริกกะปิ” เราก็คใช้กะปิเคยของดีบ้านเรานี่แหละ เคล็ดลับสำคัญที่หลายคนไม่รู้ คือการตำน้ำพริกกะปิ ต้องตำจนกว่ากะปิจะเหนียว ตำ ๆ แล้วตักขึ้นต้องหงายหลังไปเลย นั่นแหละกะปิจะไม่เหม็นเขียว เพราะเข้ากับพริก กระเทียมดีแล้ว อันนี้แม่สอนครูตี๋มาตั้งแต่เด็ก ๆ รับรองน้ำพริกกะปิอร่อยแน่นอน

คุณณอนมวล สุขสานต์ (ครูตี๋) ไม่ได้เป็นเพียงครูผู้ถ่ายทอดวิชา แต่เป็นเสมือนแม่ ย่า หรือยาย บอกลูกสอนหลานให้รู้จักและเข้าใจรากเหง้าแห่งรสชาติอาหารถิ่นจันทบุรี ทำให้ลูกหลานชาวจันทบุรี ได้รู้จักและเข้าใจวัฒนธรรมการกินอาหารของคนจันทน์ขึ้นมา

คุณณอนมวล สุขสานต์ นำผักพื้นบ้านตามฤดูกาลอย่างใบชะมวง และส้มมะเขือคัน หรือลูกเถาคัน ผักพื้นถิ่นที่ให้รสเปรี้ยวจากธรรมชาติ มาทำต้มข่าหมูใส่ใบชะมวงกินกับน้ำพริกเกลือแบบคนจันทน์ และต้มส้มมะเขือเถาคัน ใส่ปลาทุเลา พร้อมเคล็ดลับการทำส้มมะเขือ ไม่ให้คัน และได้รสเปรี้ยว หอม อร่อย สดชื่น







ปลาต้มส้มมะเขือดำ

ปลาทะเลพันธุ์จีน 1-2 ตัว
หอมแดง 9-10 หัว
บรอกโคลี 1 ช้อนโต๊ะ
กะปิ 1/2 ช้อนโต๊ะ
ลูกมะเขือดำ 200 กรัม
น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ 1 ช้อนชา
ผักชีฝรั่งสำหรับโรยหน้า

วิธีทำ

1. โขลกบรอกโคลี หอมแดง กะปิ ให้เข้ากันจนละเอียด ตักใส่ถ้วยพักไว้
2. นำมะเขือดำใส่หั่นซีก ใส่หั่น หั่นน้ำปลา ตั้งไฟให้เดือด ต้มจนลูกมะเขือดำสุกจนเปื่อย นำออกจากหม้อ มาบีบให้เนื้อและเปลือกแตกออกจากกัน จากนั้นเทกลับใส่หม้อ ใส่เครื่องที่โขลกไว้ คนให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยน้ำปลา รอให้น้ำเดือดอีกครั้ง ใส่ปลาทะเลลงไป ต้มจนเนื้อปลาสุก ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟ โรยด้วยผักชีฝรั่ง



ขาหมูต้มใบชะมวง

ขาหมูพันธุ์จีนบด 200 กรัม
ใบชะมวง 200 กรัม
ข่าแก่ 1 หัว
ตะไคร้ 3 ต้น
แฉะหอมส่วนจาก 2 แฉะ
หอมแดง 4-5 หัว
เกลือ 1/2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา
น้ำเปล่า

วิธีทำ

ผักใบชะมวงเป็นชิ้นเล็ก ๆ ใส่หม้อ จากนั้นบุบข่าแก่ ตะไคร้ แฉะหอม หอมแดง ใส่หม้อตั้งบนเตา เปิดไฟกลาง เติมน้ำเปล่า ใส่เกลือเล็กน้อย บอน้ำเดือดเบาไป ชิมรสว่าเปรี้ยวใบชะมวงได้ที่ ใส่ขาหมู ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล ต้มจนขาหมูสุกนุ่ม ไม่เหนียว ปิดไฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟกับน้ำบรอกโคลี



น้ำพริกเกลือ

บรอกโคลี	20 เม็ด
กระเทียมไทยปอกเปลือก	10 กลีบ
เกลือ	1/2 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	2 ช้อนชา
น้ำมะนาว	3-4 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2-3 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

ในคอกใส่บรอกโคลี กระเทียม เกลือ น้ำตาลทราย โขลกให้เข้ากันจนละเอียด จากนั้นปรุงรสด้วยมะนาว และน้ำปลา ชิมรสตามชอบ