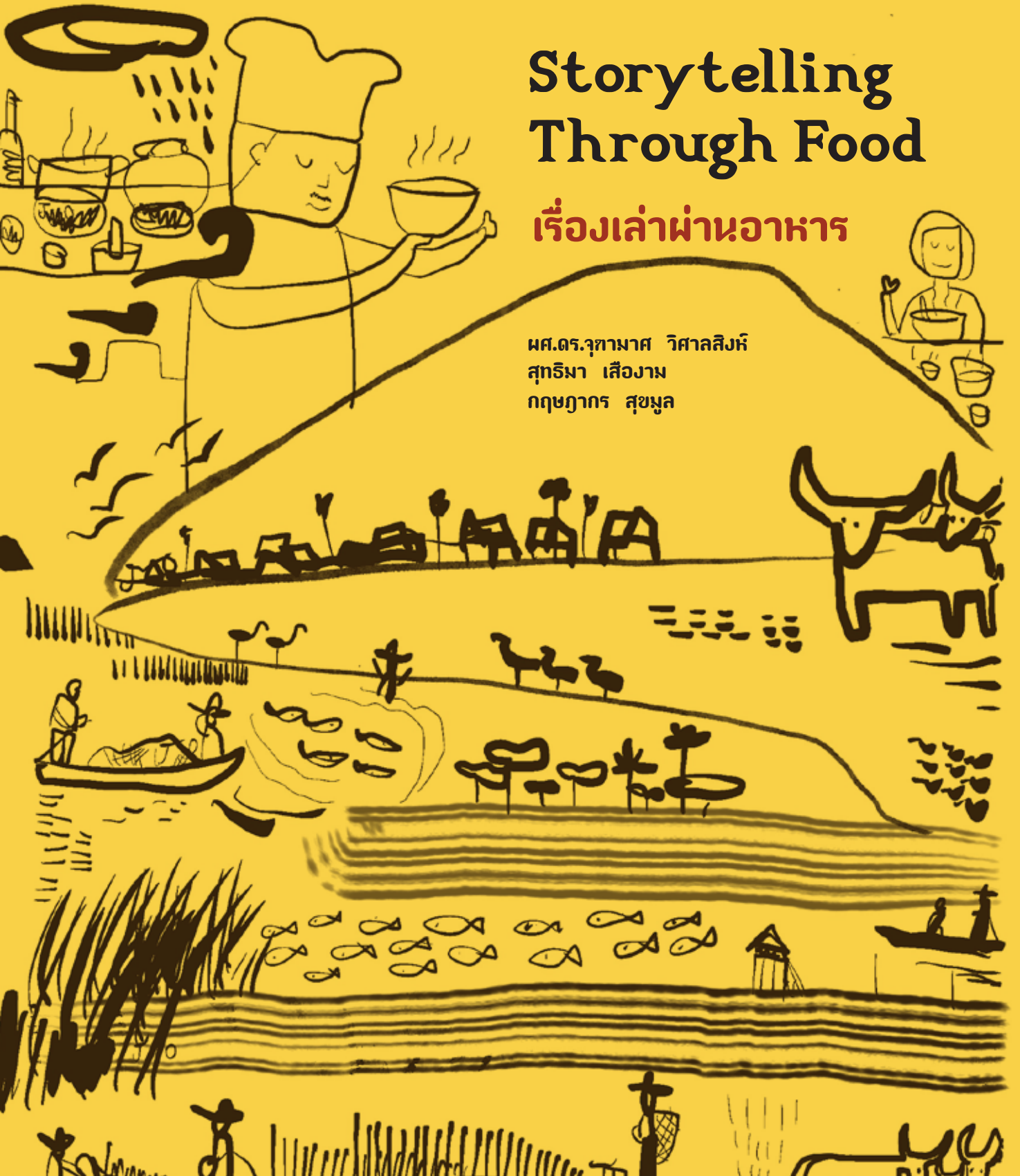
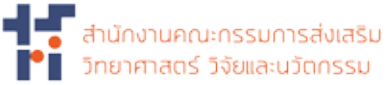
Storytelling Through Food

เรื่องเล่าผ่านอาหาร

ผศ.ดร.จุฑามาศ วิศาลสิงห์
สุทธิมา เสืองาม
กฤษฎากร สุขมูล





การออกแบบจัดทำ e-book ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยเรื่อง
"การเล่าเรื่องผ่านอาหารและทูตสันถวไมตรีแห่งอาหาร
Storytelling through Food and Gastro-diplomacy Concept"
ซึ่งได้รับงบประมาณสนับสนุนโครงการวิจัยจาก
หน่วยบริหารและจัดการทุนด้านการเพิ่มความสามารถในการแข่งขันของประเทศ (บพข.)

“Food is about making an interaction with ingredients.
If you talk to them, they will always tell you a story.”

Jose Andres

“ อาหารคือการสร้างปฏิสัมพันธ์กับวัตถุดิบทั้งหลาย
และถ้าคุณพูดคุยกับมันได้ มันจะมีเรื่องเล่าให้คุณฟัง”

โฮเซ่ อันเดรส

Contents

เรื่องทั้งหมดเริ่มต้นอย่างนี้	9
เรียกน้ำย่อย	10
เรามีอาหารเหลือเฟือ จริงหรือ?	11
การกิน การเดินทาง การเล่าเรื่อง	12
การกินเปลี่ยนโลกได้อย่างไร	18
Food Story vs. Storytelling Through Food	20
เรื่องเล่าผ่านอาหาร สะท้อนอัตลักษณ์ของแต่ละพื้นที่	22
ทำไมต้องเป็น Chef's Table	24
กรอบการเล่าเรื่อง	26
Gastro-diplomacy ทูตสันถวไมตรีแห่งอาหาร	29
Lagoon Gastronomy ลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา	30
Isan Soul Gastronomy พื้นที่ลุ่มน้ำโขงตอนบน	52
Portland Bazaar Gastronomy อยุธยา รัฐเมืองท่า	70
Dynamism of Culture: Old Meets New พื้นที่เกาะรัตนโกสินทร์	86
Wondering Gastronomy พื้นที่เกาะสมุย เกาะพะงัน เกาะเต่า	106
Mango Centric พื้นที่คลองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา	126
Lanna Holistic Wellbeing Gastro ลำปางและพื้นที่ใกล้เคียง	142
อาหาร วัฒนธรรม พื้นที่ อัตลักษณ์ ผู้คน	158
เล่าเรื่องผ่านอาหาร...กินเปลี่ยนโลก	161
Gastronomy Travel Stylist/Specialist	166
ขอขอบคุณ	170

#Gastrodiplomacy

การทูตผ่านอาหารนั้น เกี่ยวข้องกับการสื่อสาร
สร้างการรับรู้และแลกเปลี่ยนเรื่องราวทางวัฒนธรรม สังคม
และความเป็นอยู่ผ่านอาหาร
การออกแบบการเล่าเรื่องผ่านอาหารตามแนวคิดนี้
จึงต้องอาศัยกระบวนการที่จะสามารถถ่ายทอดโน้มน้าว
ให้เกิดการเรียนรู้และแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรมได้
ในกรณีงานวิจัยนี้ การนำเสนอเรื่องราวผ่านประสบการณ์
Chef's Table ที่ไม่ได้เกิดขึ้นในพื้นที่
แต่เป็นการนำเสนอไปในสถานที่ต่าง ๆ จึงเป็นยุทธวิธีหนึ่งที่สร้างการรับรู้
เกี่ยวกับทรัพยากรในท้องถิ่น ที่สามารถสร้างมูลค่า
ผ่านการออกแบบอาหารในแต่ละจานได้

ผศ.ดร.จุฑามาศ วิศาลสิงห์

เรื่องทั้งหมดเริ่มต้นอย่างนี้

ในปี พ.ศ. 2564 มีนักวิจัยกลุ่มหนึ่งชวนคนไทยตั้งคำถามว่า "ทำไมเราต้องกินอาหารซ้ำๆ รู้จักผักเพียงไม่กี่ชนิด ทำไมเราเถียงกันไม่จบเรื่องผัดกะเพราใส่ถั่วฝักยาว หรือไม่ใส่ถั่วฝักยาว เวลาที่เรากินอะไรเข้าไป ทำไมถึงไม่ค่อยตั้งคำถามทั้งที่เรื่องกินเป็นเรื่องใหญ่ เรากินทุกวัน การกินของเราสามารถเปลี่ยนโลกได้เลย"

ขณะเดียวกันก็มีเชฟกลุ่มหนึ่งพาตัวเองเข้าไปในท้องถิ่นต่าง ๆ ทำความรู้จักกับผักพื้นบ้าน วัตถุดิบที่หลากหลาย พวกเขาตื่นเต้นกับการได้สืบเสาะค้นหาว่ามีอะไรที่กินได้ สิ่งเหล่านั้นมีคุณสมบัติและให้รสชาติอย่างไร

นักวิจัยตั้งคำถามว่า โลกจะเปลี่ยนไปอย่างไร ถ้าเรามาชวนเชฟมาเล่าเรื่องผ่านอาหารในฐานะของ "ทูตสันถวไมตรีแห่งอาหาร" พวกเขาจะพูดแทนวัตถุดิบเหล่านั้นว่าอย่างไร

E-book เล่มนี้เป็นผลงานของโครงการวิจัยชุด "การเล่าเรื่องผ่านอาหารและทูตสันถวไมตรีแห่งอาหาร : Storytelling through Food and Gastro-diplomacy Concept" ซึ่งเป็นบันไดอีกหนึ่งขั้นในการก้าวไปสู่การเป็น Smart Gastronomy Cluster ที่เชื่อว่าอาหารเคลื่อนโลกได้แน่นอน หากมีการเล่าเรื่องผ่านที่ดี ผู้เล่าไม่จำเป็นต้องเป็นคนที่อยู่ในท้องถิ่นเท่านั้น ในกรณีนี้คือเราให้โจทย์เชฟที่มีทั้งศาสตร์และศิลป์เป็นผู้เล่า พวกเขาสามารถสร้างหัวข้อสนทนาที่จะนำมาพูดคุยผ่านจานอาหาร สร้างการรับรู้ประเด็นต่าง ๆ ทางวัฒนธรรม สังคม สิ่งแวดล้อม และเศรษฐกิจ ไปกับประสบการณ์อาหารในมื้อนั้น

ผศ.ดร.จุฑามาศ วิศาลสิงห์
ประธานสมาคมเครือข่ายวัฒนธรรมอาหารแห่งประเทศไทย
#chefmovement #thailandgastronomynetwork #กินเปลี่ยนโลก

เรียกน้ำย่อย

ภาพ "The Last Supper: อาหารค่ำมื้อสุดท้าย" ที่เลโอดาร์โน ดาวินชี (Leonardo Da Vinci) วาดไว้ที่ผนังโบสถ์ซานตา มารีอา แดลล์ กราซี เมืองมิลาน ประเทศอิตาลี นอกจากจะดึงดูดให้นักท่องเที่ยวจากทุกสารทิศ ต้องดั้นด้นไปชมจิตรกรรมชิ้นสำคัญของโลกแล้ว เหตุการณ์ในภาพยังเป็นแก่นเรื่องในนวนิยายชื่อก้องของ "แดน บราวน์" ส่วนอาหารบนโต๊ะก็สร้างบทสนทนาให้วิเคราะห์กันต่อไปว่า "มีอะไรอยู่บนโต๊ะอาหาร" หรือ "มื้อสุดท้ายพระเยซูกินอะไร"

ภาพ "อาหารมื้อสุดท้าย" เดินทางข้ามกาลเวลามากว่าครึ่งสหัสวรรษ เป็นหนึ่งในทูตศิลปะที่กวักมือเรียกนักท่องเที่ยวเข้ามาจับจ่าย เยี่ยมชม รับประทานอาหารในเมืองมิลาน นักท่องเที่ยวสนใจทุกอย่างที่คาดว่าจะอยู่บนโต๊ะอาหารในมื้อสุดท้ายของพระเยซู ไม่ว่าจะเป็น ไวน์ ชาโรเซตอินทผลัม ขนมปังไร้ยีสต์ ฯลฯ

นี่คืออิทธิพลของ "ศิลปะ" หรือ "อาหาร" กันแน่...แต่ที่แน่ ๆ พระเอกในปรากฏการณ์นี้คือ "เรื่องเล่า" ที่อยู่ในภาพ และ "วิธีเล่าเรื่อง" ที่โยงใยประวัติศาสตร์ อาหาร วัฒนธรรม ทำให้ทุกอย่างน่าสืบค้น น่าสนใจ

หากเราเปลี่ยนโต๊ะอาหารให้เป็นแคนวาสที่บรรเลงเรื่องเล่าไปพร้อมอาหารแต่ละจาน โดยมีวัตถุดิบ สมุนไพร เครื่องปรุงเป็นดังสี มีอุปกรณ์ครัวเป็นดังพู่กัน เราก็สามารถสร้างปรากฏการณ์ที่อาหารสามารถเล่าเรื่อง เฉกเช่นภาพวาดชื่อดังได้เหมือนกัน

หากวัตถุดิบในแต่ละท้องถิ่นพูดได้ ลองจินตนาการดูสิว่า ผักแต่ละใบ สมุนไพรแต่ละต้น กระเทียมแต่ละกลีบ พริกแต่ละเม็ด ฯลฯ จะเล่าเรื่องอะไรได้บ้าง อาจเป็นเรื่องดิน ฟ้า อากาศ น้ำหลาก ฤดูกาล เรื่องระบบการผลิตอาหาร ความเชื่อในชุมชน ฯลฯ

อาหารคือประจักษ์พยานในเหตุการณ์สำคัญ ๆ มานับครั้งไม่ถ้วน ถ้าอาหารเหล่านั้นพูดได้ ย่อมบันทึกบทสนทนาที่สำคัญส่งต่อเรื่องเล่ามาถึงเราได้

เรามีอาหารเหลือเฟือ จริงหรือ?

สถาบันทรัพยากรแห่งโลก (World Resources Institute: WRI) รายงานว่า ภายในปี พ.ศ. 2593 มนุษย์ต้องผลิตอาหารเพิ่มถึงร้อยละ 50 ของปัจจุบัน แต่อนุสัญญาอารักขาพืชระหว่างประเทศประกาศว่าภายในปี พ.ศ. 2593 ผลผลิตพืชผลจะลดลงอัตราร้อยละ 10 ถึง 25 เนื่องจากอุณหภูมิเฉลี่ยของโลกที่เพิ่มสูงขึ้น อากาศสามารถกักเก็บความชื้นได้มากขึ้นจนทำให้มีฝนตกเพิ่มขึ้น ส่งผลให้พืชผลจมน้ำและเสียหายได้ นอกจากนี้ยังมีการปนเปื้อนของสารพิษที่ถูกพัดมาจากหลาย ๆ แห่งในน้ำ ทำให้อาหารของเราเกิดการปนเปื้อนสารพิษได้เช่นกัน

ในทางกลับกัน บางพื้นที่บนโลกกลับประสบภัยแล้งเพิ่มสูงขึ้น จนทำให้แหล่งน้ำหลายแห่งเหือดแห้ง แหล่งน้ำบาดาลหลายแห่งก็กำลังหมดไป และอาจทำให้น้ำทะเลไหลเข้าแทนที่น้ำจืด ทำให้น้ำมีความเค็มสูง อาจส่งผลต่อพืชเกษตรหลายชนิดที่อาศัยน้ำปริมาณมากในการเพาะปลูก (อพวช. 2564)

หากข้อมูลเหล่านี้ยังไม่น่าตระหนกเพียงพอ เพราะปี พ.ศ. 2593 ยังมาไม่ถึง ลองดูเหตุการณ์ระยะใกล้เมื่อเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2564 อุทกภัยทำให้พืชพันธุ์ธัญญาหารเสียหายหนัก ส่งผลให้ผักชีมีราคากิโลกรัมละ 400 บาท (ปกติกิโลกรัมละ 60-70 บาท) ทุกวันนี้เราต่างเผชิญปัญหาวิกฤตการณ์อาหารรอบด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสูญเสียความหลากหลายทางชีวภาพพันธุ์พืช เราถูกบังคับทางอ้อมให้บริโภคผักยอดนิยมเพียงไม่กี่อย่างที่วางจำหน่ายในตู้แช่เย็นของซูเปอร์มาร์เก็ต แล้วทอดทิ้งพืชผักสมุนไพรท้องถิ่นซึ่งมีสรรพคุณทางยา ให้กลายเป็นวัชพืชริมทาง ปัญหาเหล่านี้คือจุดบอดที่ผู้บริโภคมองไม่เห็น และไม่ได้ให้ความสำคัญ ตราบเท่าที่เรายังสามารถเลือกบริโภคสิ่งที่เราชอบ ตามความคุ้นเคย ความคุ้นลิ้น และความสะดวกสบายในชีวิตประจำวัน

การกิน การเดินทาง การเล่าเรื่อง

การเดินทาง และการเล่าเรื่อง เป็นทักษะที่พัฒนาควบคู่มากับอารยธรรมมนุษย์ สมัยก่อนประวัติศาสตร์ มนุษย์ยุคหินเก่าต้องพึ่งพาธรรมชาติในการดำรงชีวิต กินอยู่อย่างง่าย รู้จักก่อไฟเพื่อความอบอุ่นและทำอาหาร มีการบันทึกเรื่องราววงจรชีวิตเป็นรูปวาดไว้บนผนังถ้ำ ในยุคหินกลางเริ่มมีการประดิษฐ์เครื่องมือล่าสัตว์ เช่น ธนู ฯลฯ มีการวาดรูปไว้ตามชะง่อนผา

ในยุคหินใหม่เริ่มมีการทอผ้า ประดิษฐ์ภาชนะใส่อาหาร รู้จักการตั้งถิ่นฐานเป็นหลักแหล่ง หยุดการเร่ร่อนเพื่อตามล่าสัตว์มาเป็นอาหาร เริ่มมีการเล่าเรื่องในรูปแบบของมุขปาฐะว่าชนแต่ละเผ่ากินอะไร ปรุงอย่างไร มีการเตรียมวัตถุดิบอย่างไร จนกลายเป็นสูตรอาหารมากมาย

ในเวลาต่อมา มีการทำอาหารสำหรับงานรื่นเริง เฉลิมฉลองในพิธีสำคัญต่าง ๆ การนับถือผี สิ่งศักดิ์สิทธิ์ และความศรัทธาต่อเทพเจ้าล้วนแสดงออกด้วยอาหารที่สะท้อนความเชื่อ อาหารเพื่อถวายบูชาสามารถนำมาแบ่งกันกินเพื่อเป็นสิริมงคล จนกลายเป็นเรื่องเล่าต่อ ๆ กันมาในแต่ละวัฒนธรรม

"อาหาร" นอกจากเป็นแหล่งพลังงานหล่อเลี้ยงชีวิตแล้ว ยังเป็นกลไกหล่อเลี้ยงชุมชน ขับเคลื่อนอารยธรรมของมวลมนุษยชาติ มาตั้งแต่เริ่มกำเนิดเผ่าพันธุ์ เช่นเดียวกันกับการเดินทาง บรรพบุรุษของเราออกเดินทางด้วยเท้าจากทวีปแอฟริกาไปไกลจนถึงทุกมุมโลก เดิมทีการเดินทางเป็นไปเพื่อการอยู่รอด ในยุคต่อมาเริ่มตอบสนองความหลงใหลใคร่รู้ นำไปสู่การสนองตัณหา ความอยากครอบครอง การแสวงหาอำนาจ ซึ่งแสดงออกอย่างชัดเจนในยุคล่าอาณานิคม มนุษย์เดินทางเพื่อหาที่ปักธงชาติของตนในดินแดนใหม่ และกอบโกยวัตถุดิบ ผลผลิตทางธรรมชาติจากแหล่งผลิตที่มั่งคั่ง ไปยังที่ดินแดนที่ขาดแคลน ในขณะเดียวกัน การเดินทางเพื่อครอบครองส่งผลให้

เกิดการแลกเปลี่ยนผสมผสานทางวัฒนธรรม ภาษา อาหารการกิน ฯลฯ

ต้นศตวรรษที่ 20 โลกถูกย่อให้เล็กลงด้วยการเดินทางลัดฟ้าเพียงไม่กี่ชั่วโมง นักเดินทางตื่นเต้นกับประสบการณ์ใหม่รวมถึงการลิ้มลองรสชาติอาหารแปลกลิ้นในดินแดนต่าง ๆ อาหารต่างวัฒนธรรมที่ร่ำลือกันในความอร่อย ถูกนำเผยแพร่ในทุกมุมโลก ทุกวันนี้แทนที่จะต้องเดินทางเพื่อไปกินให้ถึงถิ่น เราสามารถอิมพอร์ตวัตถุดิบนานาชนิดไปยังจุดหมายใดก็ได้ อีกทั้งยังสามารถพบอาหารจานเด็ดเกือบทุกชาติในห้างสรรพสินค้าเพียงหนึ่งแห่งเท่านั้น

จึงไม่น่าแปลกใจว่า เพราะเหตุใดในทศวรรษที่ผ่านมา เราจึงมี ส้มตำ ต้มยำกุ้ง แกงเขียวหวานไก่ แกงมัสมั่น ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย ผัดกะเพรา ขึ้นไปยืนแข่งกับพิซซ่า พาสต้า สปาเก็ตตี้ ติ่มซำ ครัวซองต์ ฯลฯ ในฐานะของอาหารประจำชาติ

คงถึงเวลาแล้ว ที่จะให้ทูตวัฒนธรรมอาหารไทยเปิดทางให้วัตถุดิบและอาหารในแต่ละท้องถิ่น ทำหน้าที่ฉายแสง เล่าเรื่องแผ่นดินถิ่นปลูกของมันเอง

“การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมอาหาร”
ไม่ได้เน้นแค่การไปกินถึงถิ่นที่
แต่เป็นการเสพอรรถรสของประสบการณ์
ที่เชื่อมโยงกับวัฒนธรรมอาหาร
ในท้องถิ่นนั้น ๆ

การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมอาหาร

นับตั้งแต่ปี ค.ศ. 2000 เป็นต้นมา การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมอาหาร มีการเคลื่อนไหวในระดับสากล แบ่งออกเป็น 3 ช่วง ดังนี้

1) Focus on Experience on Food Taste ช่วงปี ค.ศ. 2001-2012 เป็นยุคของการนำอาหารมาเชื่อมโยงกับการท่องเที่ยว แต่เน้นเรื่องรสชาติ การชิม การกิน การดื่ม นักท่องเที่ยวมีความสุขที่ได้ลิ้มรส ทดลองชิม ยังไม่ได้มองถึงมิติคุณค่าทางวัฒนธรรม ซึ่งเน้นเรื่องราวของภูมิปัญญาอาหาร จึงเป็นยุคที่เน้นความอร่อยของอาหารขึ้นชื่อในแต่ละท้องถิ่น

2) Experience on Activities Related to Food ช่วงปี ค.ศ. 2012-2018 เป็นยุคของการนำกิจกรรมด้านอาหารมาเป็นส่วนหนึ่งของการท่องเที่ยว นักท่องเที่ยวเริ่มให้ความสำคัญกับการปรุงอาหาร และเรียนรู้เรื่องราวที่เกี่ยวกับอาหารแต่ละจานอย่างลึกซึ้งขึ้น

3) Spend for Unique Food Experience ช่วงปี ค.ศ. 2018 จนถึงปัจจุบัน เป็นยุคที่อาหารสามารถสร้างประสบการณ์ที่เฉพาะเจาะจงให้กับการท่องเที่ยวได้ อาหารจึงเป็นพลังดึงดูดผู้มาเยือนในมิติของการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมอาหาร

(ที่มา: World Food Travel Association)

โลกหลังโควิด

อย่างไรก็ตาม โลกหลังโควิด 2019 ส่งผลกระทบต่อภูมิทัศน์ของการท่องเที่ยวที่เปลี่ยนแปลงไป มนุษย์เริ่มใคร่ครวญถึงผลกระทบต่อโลกอันเกิดจากการบริโภคเกินพอดีอย่างมีนัยสำคัญ การท่องเที่ยวทัวร์ลงสนุกฉับพลันแบบเน้นการนับจุดถ่ายรูป ทว่าให้เวลาน้อยนิดกับการเรียนรู้เรื่องราวในจุดหมายปลายทางอย่างลึกซึ้ง ไม่สามารถเติมเต็มความต้องการของนักท่องเที่ยวเชิงคุณภาพ ทำให้การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมอาหารเริ่มส่องประกายขึ้นมาในฐานะตัวเลือกของนักท่องเที่ยวรุ่นใหม่ และเป็นคำตอบของเจ้าของชุมชนที่ต้องการนำเสนออัตลักษณ์ชุมชนอย่างละเมียดละไมสำหรับผู้ที่ใส่ใจ มองเห็นคุณค่า

จะเห็นได้ว่า "การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมอาหาร" ไม่ได้เน้นแค่การไปกินถึงถิ่นที่ แต่เป็นการเสพอรรถรสของประสบการณ์ที่เชื่อมโยงกับวัฒนธรรมอาหารในท้องถิ่นนั้นๆ งานวิจัยแผนแม่บทด้านการท่องเที่ยวเชิงอาหารของอาเซียน (ASEAN Gastronomy Master Plan 2019) ซึ่งเป็นหนึ่งในประเด็นด้านเศรษฐกิจที่ไทยผลักดันให้อาเซียนร่วมกันดำเนินการให้บรรลุผลสำเร็จในปีที่ไทยเป็นประธานอาเซียน (ปี 2562) ได้สรุปแนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงอาหารแบบองค์รวม ดังนี้

1) ระบบการทำฟาร์มและวัตถุดิบออร์แกนิค (Farming Systems and Organic Ingredients) ซึ่งเริ่มต้นตั้งแต่แหล่งกำเนิดอาหารในแนวทางเกษตรปลอดภัย และสร้างความตระหนักถึงความสำคัญต่อสุขภาพ

2) เรื่องราวของอาหาร (Story of Food) ซึ่งทำให้คุณค่าของอาหารแต่ละจานโดดเด่น รวบรวมเรื่องราวมรดกภูมิปัญญาขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรมการกินและวิธีการนำเสนออาหาร

3) อุตสาหกรรมสร้างสรรค์และวัฒนธรรมสร้างสรรค์ (Creative Industries and Creative Culture) ซึ่งเป็นอุตสาหกรรมที่ใช้ความสร้างสรรค์เป็นต้นทุนในการทำอาหาร รวมถึงการนำเสนออาหารที่สะท้อนวิถีชีวิตรสนิยม และทิศทางของอาหารตามยุคสมัย

4) การท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน (Sustainable Tourism) ผลักดันการพัฒนาอย่างยั่งยืนบนฐานของการอนุรักษ์ ส่งเสริมเรื่องราวท้องถิ่น ส่งเสริมการใช้วัตถุดิบท้องถิ่น ตลอดจนคำนึงถึงสิ่งแวดล้อม

จากที่กล่าวข้างต้นเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงอาหารแบบองค์รวม วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีจะเป็นแรงขับ

เคลื่อนสำคัญในการยกระดับการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมอาหารตั้งแต่ต้นน้ำ-กลางน้ำ-ปลายน้ำ โดยเริ่มตั้งแต่การผลิตสินค้าเกษตร การจัดหาวัตถุดิบ (Purchasing or Procurement) การนำวัตถุดิบมาผลิตและแปรรูป (Production) การนำเสนอแก่ผู้บริโภค (Presentation) การทำการตลาด เผยแพร่และประชาสัมพันธ์ ตลอดจนติดตามความคิดเห็น และเสียงสะท้อนจากนักท่องเที่ยว

การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมอาหารมีจุดเด่นคือ การนำ "อาหาร" มาใช้ในกิจกรรมการท่องเที่ยวในฐานะที่เป็นองค์ประกอบสำคัญของการจัดการการท่องเที่ยว ซึ่งสามารถนำเสนออัตลักษณ์และวัฒนธรรมท้องถิ่นให้กับนักท่องเที่ยว ตลอดจนกระจายรายได้ให้กับชุมชนในพื้นที่และทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง สร้างความเข้มแข็งให้กับระบบการผลิตภาคการเกษตร และการขยายตัวของเศรษฐกิจฐานชีวภาพ (Bio Economy) ก่อให้เกิดเศรษฐกิจหมุนเวียน (Circular Economy) ตามแนวคิด BCG (Bio Economy/ Circular Economy/ Green Economy) หรือโมเดลเศรษฐกิจสู่การพัฒนาที่ยั่งยืนโดยการนำวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและนวัตกรรมไปยกระดับความสามารถในการแข่งขันอย่างยั่งยืนให้กับ 4 อุตสาหกรรมเป้าหมาย (S-curves) ได้แก่ อุตสาหกรรมเกษตรและอาหาร อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและบริการ อุตสาหกรรมพลังงานและวัสดุและอุตสาหกรรมสุขภาพและการแพทย์ ทั้งนี้ภายใต้แนวคิด BCG ยังเน้นการพัฒนาแบบเชื่อมโยงระหว่างภาคอุตสาหกรรมเป้าหมาย จึงทำให้สามารถมีการพัฒนาอุตสาหกรรมท่องเที่ยวที่เน้นการกระจายสู่เมืองรอง พร้อมไปกับการปรับโครงสร้างการผลิตเพื่อเพิ่มความหลากหลายของสินค้าเกษตรในอุตสาหกรรมเกษตรและอาหารไปพร้อมกัน (สำนักงานสภานโยบายการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์วิจัยและนวัตกรรมแห่งชาติ, 2564)

การกินเปลี่ยนโลกได้อย่างไร

หากพิจารณา "เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน 17 ข้อ" (SDGs-Sustainable Development Goals) จะเห็นได้ว่า การกินคือกุญแจดอกสำคัญที่ทำให้บรรลุเป้าหมายด้านความยั่งยืนของสหประชาชาติ

Sustainable Development Goals –SDGs

ประกอบด้วยเป้าหมาย 17 ข้อ ดังนี้

1. No Poverty ขจัดความยากจนทุกรูปแบบ ทุกสถานที่

2. Zero Hunger ขจัดความหิวโหย บรรลุความมั่นคงทางอาหาร ส่งเสริมเกษตรกรรมอย่างยั่งยืน

3. Good Health and Well-being รับรองการมีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของทุกคนทุกช่วงอายุ

4. Quality Education รับรองการศึกษาที่เท่าเทียมและทั่วถึง ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตแก่ทุกคน

5. Gender Equality บรรลุความเท่าเทียมทางเพศ พัฒนาบทบาทสตรีและเด็กผู้หญิง

6. Clean Water and Sanitation รับรองการมีน้ำใช้ การจัดการน้ำและสุขาภิบาลที่ยั่งยืน

7. Affordable and Clean Energy รับรองการมีพลังงาน ที่ทุกคนเข้าถึงได้ เชื่อถือได้ยั่งยืนทันสมัย

8. Decent Work and Economic Growth ส่งเสริมการเติบโตทางเศรษฐกิจที่ต่อเนื่องครอบคลุมและยั่งยืน การจ้างงานที่มีคุณค่า

9. Industry Innovation and Infrastructure พัฒนาโครงสร้างพื้นฐานที่พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง ส่งเสริมการปรับตัวให้เป็นอุตสาหกรรมอย่างยั่งยืนทั่วถึง และสนับสนุนนวัตกรรม

10. Reduced Inequalities ลดความเหลื่อมล้ำทั้งภายในและระหว่างประเทศ

11. Sustainable Cities and Communities ทำให้เมืองและการตั้งถิ่นฐานของมนุษย์มีความปลอดภัยทั่วถึง พร้อมรับความเปลี่ยนแปลง และการพัฒนาอย่างยั่งยืน

12. Responsible Consumption and Production รับรองแผนการบริโภค และการผลิตที่ยั่งยืน

13. Climate Action ดำเนินมาตรการเร่งด่วนเพื่อรับมือการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศและผลกระทบ

14. Life Below Water อนุรักษ์และใช้ประโยชน์จากมหาสมุทรและทรัพยากรทางทะเล เพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน

15. Life on Land ปกป้อง ฟื้นฟูและส่งเสริมการใช้ประโยชน์จากระบบนิเวศทางบกอย่างยั่งยืน

16. Peace and Justice Strong Institutions ส่งเสริมสังคมสงบสุข ยุติธรรม ไม่แบ่งแยกเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน

17. Partnerships for the Goals สร้างพลังแห่งการเป็นหุ้นส่วน ความร่วมมือระดับสากลต่อการพัฒนาที่ยั่งยืน

Food Story vs. Storytelling Through Food

มนุษย์ให้ความสำคัญกับอาหาร แต่เรากลับมีบทสนทนาเกี่ยวกับอาหารน้อยมาก

ถ้าเราเปลี่ยนมุมมองจากการ "เล่าเรื่องอาหาร" มาเป็น "เล่าเรื่องผ่านอาหาร" น่าจะมีส่วนเปลี่ยนโลกด้วยการกินไม่น้อยทีเดียว

Food Story เป็นการเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับอาหารจานนั้น ในลักษณะของที่มา สูตรอาหาร รสชาติ ใครปรุง มีวัตถุดิบอะไร ไปกินได้ที่ไหน ฯลฯ

Storytelling Through Food จะพาเราออกไปไกลกว่าขอบเขตอาหารในจาน แต่สะท้อนให้เห็นเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมการกินและการผลิตอาหาร เช่น ความอุดมสมบูรณ์ของแหล่งปลูก ความเชื่อในชุมชน ตำนานท้องถิ่น สภาพสังคม การเมือง การปกครองท่ามกลางยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงไป ความหลากหลายทางชีวภาพ ปัญหาสภาพแวดล้อม ปัญหาโลกร้อน ฯลฯ โดยมีอาหารเป็นภาพสะท้อนเรื่องราวที่ต้องการเล่า อาหารไม่จำเป็นต้องมีชื่อเรียกก็ได้ แต่จะทำหน้าที่ดึงดูดให้คนสนใจอัตลักษณ์ของวัตถุดิบในพื้นที่ เสน่ห์วัฒนธรรมประจำถิ่น และต้องการเข้าไปสัมผัสด้วยตนเอง

→ เจียระไนวัตถุดิบ
ประวัติความเป็นมา
ของอาหาร
สูตรและเคล็ดลับ
คนปรุง คนครัว

→ กรอบในการทำให้เหมือน
ตามที่ถ่ายทอดต่อๆกันมา
มีสูตร มีชื่อ และมีเคล็ดลับ
การถกเถียงในความเป็นของแท้
และความอร่อย
และตรามาตรฐานรับรอง
ความเป็นเจ้าของ

→ แบบแผน
ICONIC
Dishes

การเล่าเรื่องอาหาร (Food Story) เริ่มจากจานอาหาร

Sense of Place

การเล่าเรื่องผ่านอาหาร (Storytelling through Food)
เริ่มจากวัตถุดิบ (Ingredients)

Taste of Place

→ เจียระไนแหล่งที่มาของวัตถุดิบ
คุณสมบัติของวัตถุดิบ
(ข้อดี ข้อเสียทางโภชนาการ)
คุณค่าของถิ่นที่ปลูก
ความรู้เรื่องการผลิต
ความรู้เรื่องการเก็บรักษา
และฤดูกาล

→ นวัตกรรมที่ส่งเสริม
กระบวนการผลิต
ที่มีคุณภาพต่อสิ่งแวดล้อม
การรักษาอุณหภูมิ
ปัญญาตามภูมิสังคม
วัฒนธรรม
เน้นศิลปะเฉพาะตัว
จานอาหารไม่มีสูตร ไม่มีชื่อ

→ Innovation
(Diversity)

Chef DNA

เรื่องเล่าผ่านอาหาร สะท้อนอัตลักษณ์ของแต่ละพื้นที่

หากมองภาพประเทศไทยเป็นครัวขนาดใหญ่แห่งหนึ่งของโลก เราจะเห็นแหล่งกำเนิดวัตถุดิบมากมายกระจายอยู่ทั่วทุกภูมิภาค ทั้งวัตถุดิบการเกษตรและการประมง มีทั้งการเพาะเลี้ยง เพาะพันธุ์ และเกิดขึ้นตามธรรมชาติหมุนเวียนเปลี่ยนไปตามฤดูกาล วัตถุดิบเฉพาะถิ่นหลายชนิดสะท้อนให้เห็นถึงลักษณะเด่นของภูมิประเทศ และภูมิอากาศที่แตกต่างกันไปตามภูมิภาค ก่อให้เกิดความหลากหลายทางชีวภาพ เมื่อเติมเต็มด้วยองค์ประกอบของวัฒนธรรม และศิลปะประจำถิ่น ก็ทำให้เรื่องเล่าของวัฒนธรรมอาหารในท้องถิ่นนั้นๆ มีบุคลิกลักษณะขึ้นมา

การเกิดขึ้นของวัฒนธรรมอาหารในแต่ละภูมิภาคของประเทศไทย จึงหลอมรวมขึ้นจากฐานสามอย่างคือ ความหลากหลายทางธรรมชาติ วัฒนธรรม และศิลปะ ซึ่งเป็นรากฐานแห่งความสมดุล

ความหลากหลาย (Biodiversity)

ธรรมชาติกำหนดภูมิประเทศ กำหนดสภาพอากาศ กำหนดความหลากหลายทางชีวภาพ และความหลากหลายของระบบนิเวศ ทั้งหมดเป็นปัจจัยพื้นฐานแห่งความสมดุลที่เกิดขึ้นจากความเกื้อกูลกันของสรรพชีวิต

วัฒนธรรม (Culture)

การรวมตัวกันของกลุ่มคนกำเนิดเป็นสังคม โดยมีภูมิประเทศเป็นตัวกำหนดให้เกิดวิถีชีวิต และภูมิปัญญา ซึ่งหลอมรวมกันเป็นวัฒนธรรมท้องถิ่น เป็นเอกลักษณ์ท้องถิ่น และขับเคลื่อนสังคมจากวัฒนธรรมท้องถิ่นสู่วัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์ของชาติ

ศิลปะ (Art)

มนุษย์สร้างสรรค์ผลงานศิลปะ เพื่อให้เกิดความจรรโลงใจ เป็นความหวัง เป็นแรงบันดาลใจให้กับชีวิต เรื่องราวที่ปรากฏในงานศิลปะ สามารถโน้มน้าวจิตใจมนุษย์ให้รู้สึกคล้อยตาม ปลดปล่อยจินตนาการ สามารถเปลี่ยนแปลงความคิด เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ยกระดับจิตใจ ศิลปะจึงเป็นพลังขับเคลื่อนมนุษย์และสังคมสู่การเปลี่ยนแปลงอย่างสร้างสรรค์

โครงการวิจัยเพื่อตอบโจทย์ Smart Creative Gastronomy Tourism ครั้งนี้ ถูกกำหนดให้ศึกษาข้อมูลวัตถุดิบและค้นหาอัตลักษณ์ของอาหารใน 7 พื้นที่ ได้แก่ ลุ่มแม่น้ำวัง จังหวัดลำปาง ลุ่มแม่น้ำโขง 4 จังหวัดภาคอีสาน เกาะอยุธยา เกาะรัตนโกสินทร์ ลุ่มแม่น้ำบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา 3 เกาะทะเลใต้ (เกาะสมุย เกาะพงัน เกาะเต่า) และ

ลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา โดยมีนักวิจัยจาก 7 สถาบันการศึกษา ทำหน้าที่สืบค้นอัตลักษณ์ตัวตน เรื่องเล่าของอาหารในพื้นที่ นำมาออกแบบเส้นทางท่องเที่ยวที่จะนำผู้คนเข้าไปทำความรู้จักกับพื้นที่นั้น ๆ ผ่านประสบการณ์การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมอาหาร

ส่วน "ทูตสันถวไมตรีแห่งอาหาร" จะเป็นผู้ถ่ายทอดเรื่องราวในชุมชนนั้น ๆ ตามมุมมองของเชฟศิลปินสร้างสรรค์เล่าเรื่องผ่านอาหาร ซึ่งจะทำให้เราเห็นว่าการเล่าเรื่องที่ทรงพลัง สามารถทำให้วัตถุดิบแม้เพียงหนึ่งอย่าง สะท้อนภาพกลับไปที่ชุมชนทั้งชุมชน ทำให้ผู้เสพสัมผัสถึงแง่มุมของความหลากหลายทางชีวภาพ วัฒนธรรม และศิลปะ ที่เป็นหัวใจสำคัญในการส่งเสริมคุณค่าซึ่งกันและกัน กลายเป็นเอกลักษณ์ที่แข็งแกร่งของ Thailand Gastronomy Tourism

ทำไมต้องเป็น Chef's Table

Chef's Ttable หากแปลตรงตัวก็หมายถึง "โต๊ะของเชฟ" ที่เริ่มมาจากการทำอาหารให้เพื่อนและครอบครัว โดยเชิญมานั่งในครัวด้วยกัน กลายเป็นรูปแบบการเสิร์ฟอาหารที่หลายคนเข้าใจว่าเป็นการรับประทานอาหารที่เสิร์ฟเมนูตามใจเชฟ หรือเป็นร้านที่ไม่มีเมนู

การรับประทานอาหารในรูปแบบ Chef's Table ส่วนใหญ่มักจะรับรองเพียงไม่กี่ที่นั่งผ่านการจอง หรือบางกรณีเป็นแบบหน้าครัวเปิด จะเป็นที่ร้านอาหาร บ้านเชฟ หรือที่ไหนก็ได้ และไม่จำเป็นต้องเสิร์ฟแบบ ไฟน์ไดนิ่ง หรูหราเท่านั้น เพราะสไตล์อาหารแบบ Chef's Table สามารถเป็นได้ทุกอย่างตามจินตนาการและศักยภาพของเชฟ เปรียบเหมือนเป็นงานศิลปะที่ผู้ร่วมวงรับประทานพร้อมที่จะฟังเรื่องราวของจานอาหารแต่ละจานที่เชฟออกแบบ นำเสนอ ดังนั้น การรังสรรค์อาหารแต่ละจาน จึงต้องอาศัยการสืบค้นวัตถุดิบ การเข้าใจวัตถุดิบที่นำมาใช้ เข้าใจถึงแหล่งที่มาและสามารถนำมาจัดเรียงรสชาติและภาพลักษณ์ของแต่ละจานให้น่าติดตาม ชวนให้ค้นหาคำตอบว่าแต่ละจานคืออะไร ทำมาจากอะไร แล้วต้องรับประทานอย่างไร ซึ่งเปิดโอกาสให้เชฟที่นำเสนออาหารในรูปแบบนี้สามารถสร้างบทสนทนาที่ทำให้เกิดแรงบันดาลใจเกิดความรู้ความเข้าใจถึงที่มาของอาหาร และหากสามารถเล่าเรื่องได้อย่างน่าสนใจ ย่อมจูงใจให้ผู้บริโภคอยากไปเยือนถึงแหล่งกำเนิดอาหาร เพื่อค้นหาเรื่องราวต่อไป ในแบบที่เรียกว่า Taste of Place

การเล่าเรื่องผ่านอาหารในรูปแบบ Chef's Table นอกจากจะมีการออกแบบเรื่องราว คัดสรรวัตถุดิบ ก่อนที่จะนำมาสร้างสรรค์อาหารและเครื่องดื่มแล้ว ยังรวมไปถึงการเลือกสรรภาชนะ การตกแต่งจานเพื่อนำเสนอแก่นเรื่องนั้น ๆ ผ่านแต่ละจาน ซึ่งเป็นการนำเสนอทั้งความเฉพาะตัวของศิลปิน (Artisan Chef) และการนำเสนอศิลปะอาหารผ่านการออกแบบประสบการณ์ในการกิน (Art of food) โดยเพิ่มคุณค่าและการสร้างอารมณ์ร่วม (Emotional Engagement) นำไปสู่การเพิ่มมูลค่าและราคาที่ตัดสินด้วยอารมณ์ของผู้บริโภค (Emotional value) การผนวกรวมเรื่องราว ตำนาน ระบบการจัดการข้อมูลต่าง ๆ ที่มีในท้องถิ่น และนำมาเล่าได้อย่างสร้างสรรค์ โดยบุคคลที่เปรียบเสมือนสื่อกลางในการส่งต่อเรื่องราวผ่านอาหารแต่ละจาน ในกรณีนี้คือเชฟ จึงกล่าวได้ว่าประสบการณ์ Chef's Table เป็นส่วนหนึ่งของเศรษฐกิจฐานความคิดสร้างสรรค์ (Creativity-based Economy) ที่ส่งเสริมบุคคลต้นแบบให้เป็น

ศิลปินสร้างสรรค์

ในกระบวนการทำงาน เริ่มต้นจากการพูดคุยกับเชฟ แลกเปลี่ยนแนวความคิดเกี่ยวกับแกนเรื่องที่สามารถนำมาเล่าผ่านอาหารได้ โดยคัดเลือกวัตถุดิบ 5 ชนิดให้เป็นกรอบในการออกแบบอาหาร ซึ่งเชฟมีอิสระที่จะเล่นสนุกกับวัตถุดิบที่คัดเลือกให้ และสามารถเพิ่มเติมวัตถุดิบอื่น ๆ ได้ โดยไม่มีข้อจำกัด

โครงการวิจัยนี้จึงกำหนดขึ้นเพื่อค้นหาต้นแบบ (Model) แนวทางการพัฒนาการเล่าเรื่องผ่านอาหาร โดยกลุ่ม Artisan Chefs ซึ่งเปรียบเสมือนนักการทูตของอาหารแต่ละจาน นอกจากจะถ่ายทอดเรื่องราวของท้องถิ่นผ่านอาหารของพวกเขาแล้ว ยังเป็นต้นแบบในการสร้างศักยภาพการเพิ่มมูลค่าและคุณค่าจากฐานรากสู่สากล โดยการออกแบบอาหารท้องถิ่นให้ไปไกล ร่วมสมัยและทันสมัยด้วยแนวทางการสืบค้น ร้อยเรียงและออกแบบ (Content-Concept-Design) ผ่านต้นแบบอาหารท้องถิ่นนำเสนอในรูปแบบ Artisan Kitchen ตามแนวคิด Community Based Design เพื่อให้เกิดการเพิ่มมูลค่าจากต้นทางจนถึงปลายทาง

โครงการนี้มุ่งศึกษาหารูปแบบและเทคนิคการเล่าเรื่องผ่านอาหาร (Storytelling through food) ที่จะช่วยส่งเสริมให้เกิดผลทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยการนำคุณค่าวัฒนธรรมท้องถิ่น มานำเสนอและแปลงมูลค่าผ่านอาหาร ผลิตภัณฑ์ และบริการที่มาจากทรัพยากรท้องถิ่น ตอกย้ำการสื่อสารอัตลักษณ์สู่ความจดจำในเอกลักษณ์เฉพาะพื้นที่ได้ในระยะยาว หลักการและกระบวนการสามารถถอดรูปแบบมาพัฒนาเป็นการเรียนรู้บนแพลตฟอร์ม เพื่อสร้าง Gastro-storyteller Specialists ได้ในวงกว้างเพื่อเสริมสร้างการพัฒนาตามแนวคิดเศรษฐกิจสร้างสรรค์ได้ต่อไป

กรอบการเล่าเรื่อง

ก่อนที่จะเล่าเรื่องผ่านอาหารให้ขีดเส้นใต้ไว้ก่อนว่าในการเล่าเรื่องแต่ละคราว มีวัตถุประสงค์อะไร เพราะเราไม่ต้องการชวนคนไปกิน ไปเที่ยว แต่ไม่มีสิ่งใดส่งเสริมคุณค่าชุมชน จึงต้องการกระตุ้นให้คนสนใจที่มาของอาหารก่อนออกเดินทาง

ดังนั้น ก่อนที่จะกำหนดกรอบการเล่าเรื่อง จะต้องตอบคำถามทั้ง 3 ข้อนี้ให้ได้

- Tell What? จะเล่าเรื่องอะไรในอาหารมื้อนั้น
- To Whom? จะเล่าให้ใครฟัง
- For What? เพื่อสร้างปฏิกิริยาอย่างไร

เพราะทุกพื้นที่มีทรัพย์สมบัติเฉพาะท้องถิ่น (Territorial Asset) การเล่าเรื่องจึงมุ่งสร้างอัตลักษณ์ให้กับพื้นที่นั้นๆ เพื่อดึงดูดคนให้เดินทางไปค้นหา แน่นอนว่าเรื่องเล่าของอาหารจานเด่น (Iconic Food) ยังมีความสำคัญในฐานะแม่เหล็กดึงดูดผู้มาเยือนในด่านแรก จากนั้นจึงสามารถสร้างให้เกิดความสนใจในระดับที่ลึกซึ้งขึ้นผ่านเรื่องเล่า กลุ่มเป้าหมายจะรู้ว่าอาหารจานนั้นสร้างการเปลี่ยนแปลงต่อวิถีชีวิต และเศรษฐกิจในชุมชนนั้นๆ อย่างไร และในฐานะผู้ไปเยือน จะมีส่วนในการสนับสนุนความยั่งยืนของชุมชนผ่านการกินได้อย่างไร

มิติการจัดการเรื่องเล่า	ส่งผลต่อความเข้าใจเรื่อง	เกิดการเพิ่มมูลค่าและคุณค่าเรื่อง	สื่อหรือช่องทาง
รู้ที่มาของอาหาร	Food Safety, Food Ecosystem, GastronomicTrails/Route/Tour	Gastronomic Trails Food Induced Tourism Destination Brand	• Chef's Table • Food Photography • Food Design • Food Film • Food Documentary
สรรหาเรื่องเล่า วัตถุดิบจากท้องถิ่น	Farmer Markets	Agriculture	
คุยเรื่องอาหาร สร้างแรงบันดาลใจในมิติสังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม	Food Heritage Food Ecosystem Food Landscape	Culture and Pride	
เรื่องเล่าและกรรมวิธีการทำอาหารและการออกแบบ	Nutrition and Health	Art of Food Food Design	

จากการวิเคราะห์วัตถุดิบของ 7 พื้นที่ เป็นที่มาของการสร้างสรรค์แกนเรื่องที่สะท้อนให้เห็นวงจรการเกิดโครงสร้างสังคมมนุษย์ ซึ่งเริ่มต้นจากการพึ่งพิงธรรมชาติอย่างสูง จนท้ายที่สุดมนุษย์ก็ต้องกลับมาที่หัวใจสำคัญของการกินนั่นคือเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี

แนวคิดกรอบเรื่องเล่าจาก 7 พื้นที่การวิจัย นำมาถอดรหัสได้เป็น 7 แกนเรื่อง ดังนี้

1. Nature-gastro Ecosystem การพึ่งพิงธรรมชาติเป็นแหล่งอาหาร (ลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา)

2. Faith–The Four Elements of Human Emotions การตั้งถิ่นฐาน ก่อกำเนิดชุมชน (ลุ่มน้ำโขง)

3. Migration and Pluralism Gastronomy ความรุ่งเรืองของรัฐบาร์ชา การแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมผ่านการค้า (อยุธยา)

4. Dynamism of culture: Old Meets New การปะทะสังสรรค์ระหว่างวัฒนธรรมดั้งเดิมและวัฒนธรรมใหม่ (เกาะรัตนโกสินทร์)

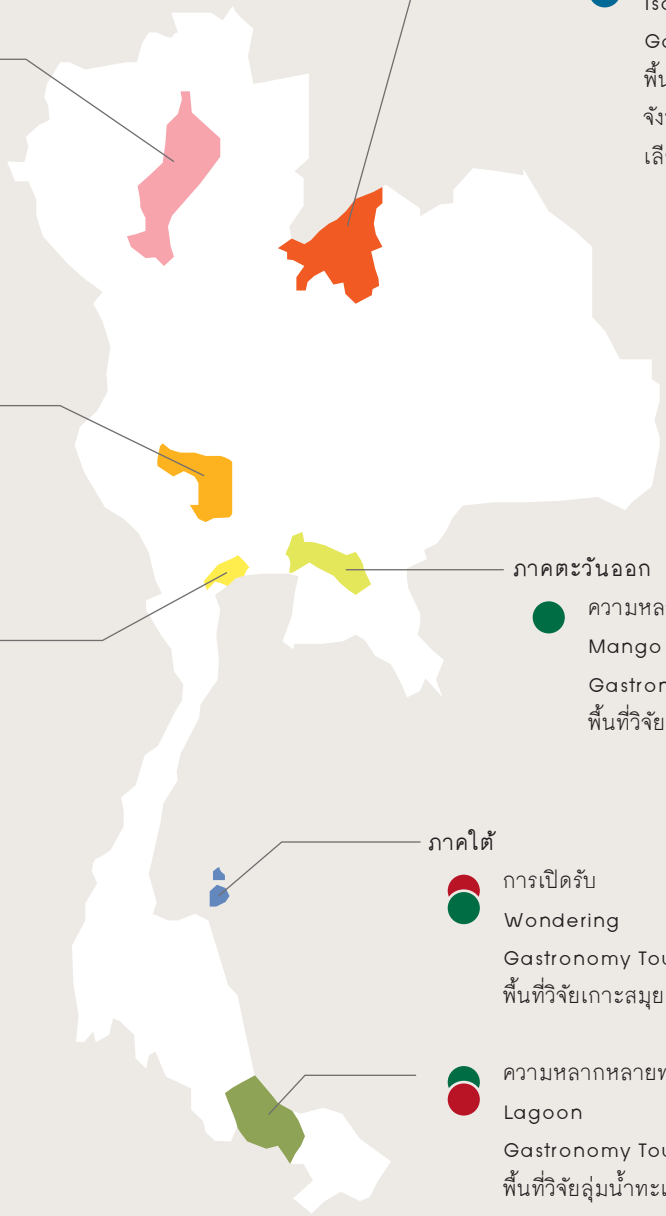
5. Tourism and Globalization Local Alike and Tourism Alike Economy การเปิดรับ แลกเปลี่ยน เรียนรู้ ระหว่างนักท่องเที่ยวกับคนท้องถิ่น (เกาะสมุย เกาะพะงัน เกาะเต่า)

6. The Specialization Identity Unfold การค้นหาความพิเศษที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะของตนแล้วนำเสนอให้ชัดเจนออกมา (ฉะเชิงเทรา)

7. Holistic Well-being การกินเพื่อมีสุขภาพที่ดี คือ คำตอบที่แท้จริงของการมีชีวิต (ลำปาง)

พื้นที่วิจัย 7 พื้นที่

Thailand Gastronomy Tourism



ภาคเหนือ

ภูมิปัญญาและศิลปะ
Lanna
Gastronomy Tourism
พื้นที่วิจัยลำปาง
และพื้นที่ใกล้เคียง

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

วิถีชีวิตและคติความเชื่อ
Isan Soul
Gastronomy Tourism
พื้นที่วิจัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
จังหวัดเลยและจังหวัดใกล้เคียง
เลียบแม่น้ำโขง

ภาคใต้กลาง

วัฒนธรรม
Portland Bazaar
Gastronomy Tourism
พื้นที่วิจัยอยุธยา

Old Meets New
Gastronomy Tourism
พื้นที่วิจัยรัตนโกสินทร์

ภาคตะวันออก

ความหลากหลายทางธรรมชาติ
Mango Centric&Innovation Food
Gastronomy Tourism
พื้นที่วิจัยฉะเชิงเทรา

ภาคใต้

การเปิดรับ
Wondering
Gastronomy Tourism
พื้นที่วิจัยเกาะสมุย เกาะพะงัน เกาะเต่า

ความหลากหลายทางธรรมชาติ
Lagoon
Gastronomy Tourism
พื้นที่วิจัยลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา

Gastro-diplomacy ทูตสันถวไมตรีแห่งอาหาร

เพราะวิกฤตการณ์ทางอาหาร คือภาพสะท้อนความอ่อนแอในโครงสร้างสังคมเกษตรกรรม เป็นไปได้หรือไม่ที่เราจะใช้อาหารเป็นสื่อกลางสะท้อนปัญหาสังคม โดยมีเชฟเป็น "ทูตสันถวไมตรีแห่งอาหาร" เสริมสร้างความเข้าใจเรื่องวัตถุดิบในท้องถิ่น เป็นกระบอกเสียงให้กับผู้ผลิตอาหารในชุมชนที่ยังคงรักษาวิถีการผลิตแบบดั้งเดิมโดยใช้ "เรื่องเล่าผ่านอาหาร" เป็นสื่อในการสร้างเป้าหมายของการลงมือกระทำ (Call to Action)

งานวิจัยนี้นำกรอบแนวคิดเรื่องการสร้างสัมพันธภาพทางการทูตผ่านอาหาร (Gastro-diplomacy) มาเป็นแนวทางในการศึกษา วิเคราะห์ เพื่อให้เห็นกระบวนการออกแบบอาหารที่นำไปสู่การสร้างบทสนทนาที่ก่อให้เกิดอิทธิพลทางความคิดในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งมีเป้าหมายในการเปลี่ยนความคิดโน้มน้าวใจ ที่เกิดขึ้นในระหว่างการร่วมลิ้มรสอาหารในแบบ Chef's Table โดยมีเชฟที่เข้าร่วมโครงการทั้งหมด 7 ท่าน การสัมภาษณ์เชิงลึกกับเชฟแต่ละท่านทำให้ได้คุณลักษณะ (Character) ที่เหมาะสมกับการวิจัยทั้ง 7 พื้นที่ทั่วประเทศไทย ดังต่อไปนี้

1. เชฟแนน-รินเมธ ไทยสุชาติ พื้นที่วิจัยลำปาง

2. เชฟหนุ่ม-วีระวัฒน์ ตริยเสนวรรธน์ พื้นที่วิจัย 4 จังหวัดลุ่มน้ำโขง

3. เชฟเทพ-มนต์เทพ กมลศิลป์ พื้นที่วิจัยอยุธยา

4. เชฟชาลี-ชาลี การ์เดอร์ พื้นที่วิจัยรัตนโกสินทร์

5. เชฟแบล็ค-ภานุภน บุลสุวรรณ พื้นที่วิจัย 3 เกาะในทะเลอ่าวไทยตอนใต้ และฉะเชิงเทรา

6. เชฟเบียร์-อโณทัย พิชัยยุทธ พื้นที่วิจัย 3 เกาะในทะเลอ่าวไทยตอนใต้ และฉะเชิงเทรา

7. เชฟแวน-เฉลิมพล โรหิตรัตนะ พื้นที่วิจัยลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา

Lagoon
Gastronomy

Nature Gastronomy Ecosystem

Lagoon Gastronomy

"กำเนิดเกิดก่อจากธรรมชาติ"
พื้นที่วิจัย: ลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา

เชฟแวน-เฉลิมพล โรหิตรัตนะ
ร้าน DAG

Identity: Home Cooking

เชฟแวนเป็นนักแก้ปัญหาที่สามารถบริหารจัดการกับวัตถุดิบให้เหลือทิ้งน้อยที่สุด หรือแทบไม่เหลือทิ้งเลย เชฟสามารถซ่อมรสชาติแย่ให้กลายเป็นรสชาติดีได้ ชอบใช้ภูมิปัญญาดั้งเดิมในการปรุงอาหาร เช่น การก่อไฟ ใช้ฟืน ใช้ถ่าน ในการปรุงอาหารให้สุก เป็นต้น เชฟแวนให้ความสำคัญกับการกินอย่างหลากหลาย โดยใช้วัตถุดิบท้องถิ่นตามฤดูกาล เพื่อให้เกิดความสมดุลของร่างกาย และธรรมชาติ

Attribute

- ศิลปะของความดิบ
- ปรุงอาหารพื้นบ้าน
- ศรัทธาการปรุงอาหารแบบดั้งเดิมตามภูมิปัญญาท้องถิ่น
- ชอบใช้ฟืน ไฟ
- นิยมใช้ปลาเป็นวัตถุดิบหลัก
- บริหารจัดการวัตถุดิบให้เหลือทิ้งน้อยที่สุด หรือแทบไม่เหลือทิ้ง

Passion

- เชื่อมโยงเกษตรกรกับผู้บริโภค
- Biodiversity
- Zero Food Waste
- สร้างนิยามการกินไม่เป็นให้น้อยลง

ลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา และอาหารสะท้อนตัวตนคนแดนใต้

ทะเลสาบสงขลา หรือทะเลสาบลำปำ (ชื่อเรียกในเขตจังหวัดพัทลุง) มีพื้นที่ราว 1,000 ตารางกิโลเมตร ครอบคลุม 2 จังหวัดคือ สงขลา กับพัทลุง เป็นศูนย์กลางความอุดมสมบูรณ์ เต็มไปด้วยความหลากหลายทางชีวภาพ ไม่ว่าจะเป็นสัตว์น้ำนานาชนิด นกหายากหลายสายพันธุ์ พืชผักสมุนไพรประจำถิ่น เป็นแหล่งทำประมงและเกษตรพื้นบ้านมาอย่างยาวนาน บริเวณ "พรุควนขี้เสี้ยน" เป็นพื้นที่พรุในอำเภอควนขนุน ได้รับการประกาศให้เป็นพื้นที่ชุ่มน้ำอนุรักษ์ตามอนุสัญญาแรมซาร์ (Ramsar Convention) แห่งแรกของประเทศไทย เมื่อปี พ.ศ. 2541 และแห่งที่ 110 ของโลก

ด้วยความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรธรรมชาติ ทำให้พื้นที่แถบลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลามีผู้คนเข้ามาตั้งถิ่นฐานนับแต่อดีต โดยพบหลักฐานการก่อตั้งชุมชนมาตั้งแต่สมัยก่อนประวัติศาสตร์ (การปรับเปลี่ยนระบบการผลิตของชุมชนชาวนาลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา, 2546-2547) ส่งผลให้เกิดการทำมาหาเลี้ยงชีพ สะท้อนให้เห็นภูมิปัญญาทางอาหารที่น่าศึกษา อาหารท้องถิ่นของที่นี่มีทั้งที่เหมือนกันกับอาหารใต้โดยทั่วไป และอาหารที่เป็นอัตลักษณ์เฉพาะถิ่น สืบเนื่องจากดินแดนแถบนี้เคยเป็นศูนย์กลางการเดินเรือค้าขายของพ่อค้าจากอินเดีย จีน และชวา ทำให้วัฒนธรรมของชาวต่างชาติโดยเฉพาะอินเดียใต้ ซึ่งเป็นต้นตำรับในการใช้เครื่องเทศปรุงอาหารได้เข้ามามีอิทธิพลเป็นอย่างมาก นอกจากอาหารไทยพื้นบ้านผสานอินเดียใต้แล้ว ยังมีอาหารเปอรานากัน ซึ่งสะท้อนวัฒนธรรมจีน-มลายู

ด้วยความหลากหลายทางชีวภาพและวัฒนธรรมที่มีเอกลักษณ์ จุดประกายให้มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัยทำโครงการวิจัยเพื่อค้นหาอัตลักษณ์ของอาหารท้องถิ่น และออกแบบเส้นทางท่องเที่ยวเชิงอาหารที่นำผู้มาเยือน เข้าถึงรสชาติแห่งความอุดมสมบูรณ์ ตลอดจนความร่ำรวยของวัฒนธรรมอาหารการกินที่ถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น

ทูตสันถวไมตรีคนแรกซึ่งได้รับโจทย์เล่าเรื่องผ่านอาหาร เล่าเรื่องลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลาคือ เชฟแวน (เฉลิมพล โรหิตรัตนะ) แห่งร้าน DAG เชฟผู้โอบกอดความหลากหลาย มีทักษะที่โดดเด่นในการจัดการกับเนื้อสัตว์ประเภทต่าง ๆ โดยเฉพาะเนื้อปลา เป็นนักสรรหาวัตถุดิบและบริหารจัดการด้วยความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง คำนึงถึงภัยคุกคามที่กำลังสั่นคลอนความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติ เชฟแวนจึงถ่ายทอดมุมมองต่อวัตถุดิบจากแดนใต้ ได้อย่างน่าสนใจยิ่ง

วัตถุดิบที่ให้โจทย์เชฟไปออกแบบอาหาร

เชฟแวนขอรายชื่อปลาท้องถิ่นอย่างน้อย 10 ชนิด ผักพื้นเมืองอย่างน้อย 10 อย่าง ส่วนกุ้งก้ามกรามขอให้ระบุขนาดว่าเป็นกุ้งไซส์ไหน (1 กิโลกรัมมีกุ้งกี่ตัว) ซึ่งมีผลต่อการออกแบบสัดส่วนของอาหาร (portion) แต่ละจาน ตลอดจนการจัดการกับต้นทุนและปริมาณอาหารเหลือทิ้งให้น้อยที่สุด

รายชื่อปลาท้องถิ่น: ปลาขี้ตังหรือปลาตะกรับ/ ปลากระบอก/ ปลากะพง/ ปลาดุกทะเลหรือปลามิหลัง/ ปลากดขี้ลิง/ ปลาท่องเที่ยวเกร็ดเล็ก เกร็ดใหญ่/ ปลาลูกเบร่หรือปลามะลิ/ ปลากดหัวโม่ง/ ปลาขี้เกะ/ ปลาเนื้ออ่อน

รายชื่อผักท้องถิ่น: หัวโหนด หรือ ลูกตาลอ่อน/ มันขี้หนู/ ลูกเถาคัน/ ไหลบัว/ สะตอ/ มะม่วงเบา/ หัวมะพร้าว/ อ้อดิบ/ ใบทัมมัง/ หยวกกล้วย/ ลูกเหรียง/ มะขามสด

เมนูเล่าเรื่องลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา

เชฟแวนเล่าเรื่อง “ลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา” ภายใต้ธีม “Lagoon Gastronomy Ecosystem” ผ่านอาหาร 9 คอร์ส เปิดเรื่องด้วยออเดิร์ฟ ตามด้วยอาหารจานเดี่ยว ไฮไลต์ในตอนท้ายนำเสนอ “สำรับเมืองใต้” ปิดท้ายด้วยของหวาน 2 อย่างในจานเดียว

๑. ปลาลูกเบร่ทอดเค็มหวาน กินกับยำถั่วอย่างเบอร์นาร์ดทียู

"ยำถั่วอย่างเบอร์นาร์ดทียู" เสิร์ฟมาในจานเดียวกันกับ "ปลาเล็กปลาน้อยทอดเค็มหวาน" ความตั้งใจแรกของเชฟคือนำปลาลูกเบร่ซึ่งเป็นปลาแห่งลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลามาทอดเค็มหวาน แต่เนื่องจากแหล่งผลิตไม่สามารถจัดส่งปลาให้ได้ จึงแทนที่ด้วยปลาเล็กปลาน้อย ซึ่งให้รสชาติอร่อยไม่แพ้กัน ความสนุกของจานนี้คือนำปลาทอดมาจับคู่กับถั่วทอดเบอร์นาร์ดที่ขายประจำที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์ ในจานยังมีลูกฉิ่ง หรือทางเหนือเรียกว่า ลูกชิ้ง ซึ่งก็คือลูกฟักของไทย มีรสฝาดช่วยดับกลิ่นคาวปลาในปากได้

2. กะพงแดงเขี้ยว พอนสึมะขาม

เชฟได้ปลากะพงแดงเขี้ยว (เชฟให้จินตนาการว่าเป็นปลากะพงแดงที่มีหน้าตาเหมือนสุนัขพันธุ์เซ้นต์ บุลด็อก คือ มีคางยื่นออกมา) ที่ผ่านกรรมวิธีอิเคจิเมะ คือ การฆ่าโดยไม่ให้ปลาเกิดความเครียด คนส่วนใหญ่เข้าใจว่าปลาสดต้องกินทันทีถึงอร่อย แต่ปลาตัวนี้นำเข้ามาในร้านแล้วนำมาแขวนไว้ 1 วัน (Aging) จากนั้นจึงนำมาแล่ แล้วนำไปผ่านกรรมวิธีคอมบุจิเมะ เวลารับประทานให้ราดพอนสึมะขามลงไป เชฟแนะนำให้รับประทานทันที เพราะถ้าช้าเนื้อปลาก็จะเริ่มสุกจากพอนสึ เหตุที่ใช้พอนสึมะขามเนื่องจากลุ่มแม่น้ำทะเลสาบสงขลาก็มีมะขาม นี่คือปลาไทย รับประทานกับมะขามได้

> *ไม่จำเป็นต้องเข้าใจ ผมอยากทำอาหารให้คนรู้สึก วัตถุดิบจากใต้ ไม่จำเป็นต้องทำอาหารใต้ หรือปลากดต้องเอามาทำแกงส้มอย่างเดียว*

อิเคจิเมะ (Ike Jime): ในวงการปลาสดของญี่ปุ่นเชื่อว่าปลาที่จะถูกประมูลมาทำปลาดิบแล้วได้ราคาดี จะต้องถูกฆ่าด้วยเทคนิคอิเคจิเมะ ซึ่งเป็นการฆ่าโดยไม่ทำให้ปลามีความเครียด วิธีการคือ สอดมีดเข้าไปใต้เหงือกเพื่อตัดกระดูกสันหลังส่วนคอ และเส้นเลือดใหญ่ที่คอ จากนั้นก็จะตัดกระดูกสันหลังที่ส่วนใกล้หาง แล้วใช้ลวดสอดเข้าไปจากด้านหาง แทงทำลายเส้นประสาทไขสันหลังตลอดตัวปลาก่อนจะเอาปลาไปแช่ในถังน้ำผสมน้ำแข็งประมาณครึ่งชั่วโมง ให้เลือดไหลออกจนหมดและปลาตายสนิท

การบ่ม (Aging): การเก็บรักษาเพื่อให้เกิดการพัฒนาของสารให้สี กลิ่นรส ที่ต้องการ อาจมีการควบคุมสภาวะ เช่น อุณหภูมิ ความชื้นสัมพัทธ์ การบ่มเป็นขั้นตอนสำคัญในการผลิตเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และเนยแข็ง นอกจากนี้คำว่าการบ่มยังใช้กับเนื้อสัตว์ (meat aging) เพื่อให้เนื้อสัตว์มีเนื้อสัมผัสนุ่ม และมีคุณภาพดีขึ้น

คอมบุจิเมะ (Kombu Jime): เป็นเทคนิคของการเพิ่มรสชาติของปลาดิบ มักจะใช้กับปลาเนื้อขาว

พอนสึ: เครื่องปรุงรสอาหารญี่ปุ่นที่ทำมาจากน้ำผลไม้ตระกูลส้ม โดยนำน้ำมะนาวหรือส้มยูสุไปผสมกับน้ำส้มสายชูเพื่อให้สามารถเก็บรักษาได้นาน เนื่องจากไม่มีส่วนผสมของน้ำมันเลย

3. ปลาทอดอย่างฟิชแอนด์ชิพ และทาร์ทาร์ลูกตอดอง

เชฟแวนนำไอเดียของ Fish&Chips มานำเสนอจานนี้ ตัวปลาชุบแป้งทอดใช้เนื้อท้องของปลากะพงขาว ส่วนมายองเนสที่เป็นซอสจิ้ม ทำเป็นทาร์ทาร์ซอส แต่เปลี่ยนส่วนผสมเป็นลูกตอดอง (สะตอ) ส่วนมันฝรั่งทอดก็เปลี่ยนเป็นปลาเนื้ออ่อนทอด เชฟแวนเล่าว่าเคยเดินรอบทะเลสาบสงขลา แต่กลับไม่เคยเห็นปลาตัวใหญ่ เลยเลือกปลาเนื้ออ่อนตัวเล็กมาทำเป็นปลาทอดกรอบ ในความทรงจำของเชฟ ปลาที่จำหน่ายในตลาดแถวทะเลสาบสงขลา ก็เป็นปลาที่จับมาจากที่อื่น แล้วมีเจ้าประจำนำมาส่ง คำถามคือ ปลาตัวใหญ่หายไปไหน ปลาที่จับได้จากทะเลสาบสงขลานำไปขายที่ไหน ทะเลสาบสงขลายังคงอุดมสมบูรณ์เหมือนเมื่อก่อนจริงหรือไม่

ซอสทาร์ทาร์: เป็นซอสที่มีส่วนผสมหลักของมายองเนส รสหวานมันเปรี้ยว กินคู่กับอาหารทะเล

4. เนื้อกุ้งแม่น้ำเซวีเช่ วาซาบิ และดาหลาดอง

เชฟแวนนำกุ้งแม่น้ำจากแดนใต้มาทำเป็นพล่าแบบอเมริกาใต้ เนื้อกุ้งมีการ Aging และนำมากัดด้วยกรดเฉพาะด้านนอก ด้านบนมีดอกดาหลาดอง ผักขะแยง และผักที่เป็นแท่ง คือ ดอกนางแลว เป็นการนำผักทางภาคอีสาน มาหมักให้เกิดกรดแล็กติก ๑ ปี ด้านล่างมีวาซาบิเล็กน้อย ให้รสชาติจี๊ดจ๊าด เปรี้ยวและเค็ม จานนี้ความอร่อยอยู่ที่เนื้อกุ้งเด้ง กินพร้อมกับผักนางแลวที่ขมนิด ๆ และมีเกล็ดปลากะพงแดงทอดกรอบโรยหน้ากรุบ ๆ ราดน้ำมันมะกอกพอให้ดูเหมือนอาหารอเมริกาใต้ จานนี้เล่าเรื่องความสดของเนื้อกุ้งและเทคนิคการปรุงที่ยังคงรักษาความสด รสหวาน โดยไม่จำเป็นต้องนำไปทำกุ้งแช่น้ำปลา หรือต้มยำ ซึ่งทำให้เนื้อกุ้งเสียรสและความเด้งลดลง

เซวีเช่ หรือเซบีเช่ (Ceviche): เป็นอาหารประเภทยำชนิดหนึ่ง มีรสเปรี้ยวค่อนข้างโดด ประกอบด้วยเนื้อปลาหรืออาหารทะเลดิบแช่ในน้ำผลไม้สกุลส้ม (เช่น น้ำมะนาว น้ำเลมอน น้ำส้มซ่า) เคล้ากับเครื่องปรุงซึ่งได้แก่ พริกหรืออาฆี (พริกชนิด Capsicum baccatum) หอมใหญ่ หรือหอมแขกซอย เกลือ และผักชี ตามปกติมักเสิร์ฟเซบีเช่กับเครื่องเคียงต่าง ๆ ที่ช่วยชูรสชาติเนื้อปลาให้ดียิ่งขึ้น เซบีเช่เป็นที่นิยมในภูมิภาคชายฝั่งแปซิฟิกของลาตินอเมริกา ในเปรูก็ถือว่าอาหารชนิดนี้เป็นอาหารประจำชาติอย่างหนึ่ง

5. สิเคเมง หัวกุ้งแม่น้ำดอง

สำหรับเชฟแวน ทุกอย่างในครัวจะไม่มีการทิ้ง หัวกุ้งในคอร์สนี้มาจากตัวกุ้งในคอร์สก่อนหน้า สิเคเมง คือ การทำหมี่เย็นแบบญี่ปุ่น นำมาคลุกเคล้ากับน้ำมันที่เข้มข้นในหัวกุ้ง แต่ที่พิเศษคือ หัวกุ้งนั้นผ่านการดองด้วยน้ำดองปู ในอุณหภูมิ 60 องศาเซลเซียส ใช้เวลาดอง 45 นาที (กุ้งเริ่มสุกตั้งแต่อุณหภูมิ 60-65 องศาเซลเซียส) ทำให้หัวกุ้งสุกในแบบที่มันกุ้งยังเหลวอยู่ ส่วนน้ำมันที่ราดไปบนหัวกุ้งนั้นมาจากการนำเปลือกกุ้งไปผัดกับน้ำมันหมูเก็บไว้เรื่อย ๆ เมื่อคลุกเคล้าเข้ากับหมี่เย็น จึงมีรสชาติกุ้งเต็มปากเต็มคำ ในจานนี้ยังมีหนังปลากะพงแดงทอดกรอบ ซึ่งเนื้อปลานั้นแยกไปใช้กับจานก่อนหน้า ด้านล่างก็มีเนื้อก้ามกุ้งแม่น้ำ โดยกุ้งก้ามกรามที่เลือกมาทำมีขนาด 6 ตัวต่อกิโลกรัม หมายความว่าถ้าเลือกกุ้งขนาดเล็กกว่านี้ จะไม่อร่อยเพียงพอสำหรับสัดส่วนของอาหารในจานนี้

สิเคเมง หรือสึเกเม็ง: ราเม็งประเภทหนึ่ง ซึ่งจะแยกเส้นกับซุปออกไว้คนละชาม เวลารับประทานก็คีบเส้นไปจุ่มในถ้วยซุป สึเกเม็งบางประเภทก็ใช้เส้นโซบะหรือเส้นอูดงแทนเส้นราเม็ง บางครั้งมักมีการวางวัตถุดิบอย่างแผ่นสาหร่าย ไข่ฝอย ไว้บนเส้น

6. ปลากดขี้ลิง นิกิริ

เชฟแวนเล่าว่า "สิ่งที่ผมรู้สึกว่าอร่อยที่สุด คือ ปลาดุกบ้านเรา" จานนี้ เชฟต้องการนำเสนอรสชาติของปลากดขี้ลิงซึ่งเป็นตระกูล catfish เช่นเดียวกับปลาดุก ในรูปแบบของซูชินิกิริ ซึ่งเห็นครั้งแรกทุกคนนึกถึงซูชิหน้าปลาไหลย่าง เชฟเล่าว่าการได้ปลากดขี้ลิงขึ้นขนาดนี้จะต้องสั่งปลาขนาดใหญ่ เนื่องจากปลากดมีลักษณะหัวโต ตัวเล็ก ถ้าสั่งขนาดเล็กก็จะไม่มีเนื้อเลย วิธีการทำเช่นเดียวกับการย่างปลาไหล ปลากดย่างจะหอมกลิ่นอูมามิที่เกิดจากไขมันของปลา เป็นกลิ่นเดียวกันกับปลาดุกย่าง แต่หนังของปลากดจะหนึบกว่า ส่วนซอสที่ทาลงไปบนชิ้นปลาเรียกว่า ทาเระ หรือ ซอสของข้าวหน้าปลาไหลซึ่งทำจากโชยุ น้ำตาล และมิริน ส่วนข้าวปั้นใช้ข้าวญี่ปุ่น กับข้าวชาวเขามารวมกันให้มีความหนึบ

นิกิริซูชิ: ซูชิทำจากข้าวผสมกับน้ำส้มสายชูปั้นเป็นก้อนรี ด้านบนวางเนื้อปลา กุ้ง ไข่หวาน หรืออื่น ๆ อาจใส่วาซาบิแทรกไว้ด้านใน ซูชิประเภทนี้เป็นที่คุ้นเคยและนิยมกันมากที่สุด นิกิริ แปลว่า กำหรือปั้น หัวใจของซูชิชนิดนี้จึงอยู่ที่การปั้น ต้องลงแรงให้พอดีเนื้อจะได้ไม่แน่นเกินไป และต้องไม่จับนานเพื่อให้เนื้อปลาไม่เสียอุณหภูมิและเสียความสด

มิริน: หรือเหล้าหวานของญี่ปุ่น เป็นเครื่องปรุงรสแบบญี่ปุ่น ที่ผลิตจากการนำข้าวมาหมักกับเชื้อรา ทำการหมักจนกลายเป็นเหล้าที่มีรสหวาน ไม่ต้องใช้น้ำตาลแต่มีความหวานที่เกิดจากคาร์โบไฮเดรตจากข้าวที่เปลี่ยนเป็นน้ำตาล

สำรับอาหารใต้

และแล้วก็มาถึงจุดไฮไลต์ของ Chef's Table คอร์สนี้ เชฟพาเราไปเยือนถิ่นสงขลา แต่แอบหยิบอาหารอีสานติดมือมาด้วยเหมือนพาเพื่อนต่างถิ่นมาเที่ยวบ้าน แค่เห็นภาพรวมของอาหารมื้อนี้ พร้อมกลิ่นที่หอมหวนชวนน้ำลายสอ คนสงขลาแท้ถึงกับอุทานว่า "เห็นแล้วคิดถึงแม่" เพราะนี่คืออาหารท้องถิ่นที่เคยกินกันเป็นประจำในงานบุญเดือนสิบ ประกอบด้วย ข้าวสังข์หยด กุ้งหัวมันผัดมะม่วงเบา พริกกะเกลือ แกงดุกเลหัวโหนด เถาคันใบรา ปลาหมกกดใบทัมมัง ด้านความโดดเด่นของรสชาติ เชฟต้องการให้แยกออกมาอย่างชัดเจน แต่เมื่อรับประทานพร้อมกันในคำเดียวก็ให้รสชาติจัดจ้านแบบอาหารคนใต้

7. กุ้งหัวมันผัดมะม่วงเบา พริกกะเกลือ

จานนี้มีรสหวานนำ วิธีการนำกุ้งแม่น้ำมาผัดกับน้ำตาลโตนดจากสงขลาแล้วใส่มะม่วงเบา เพราะความเปรี้ยวทำให้กินหวานได้มากขึ้น มะม่วงเบานำไปคลุกเกลือ ใส่ถุงสุญญากาศดูดอากาศออกให้เหลืออยู่ 5% แล้วดองทั้งเปลือก

8. แกงดุกเลหัวโหนดเถาคันใบรา

ส่วนใหญ่คนเห็นแกงกะทิแล้วจะรู้สึกว่าเลี่ยน แต่เชฟทำให้เป็นแกงคั่วที่มีรสเปรี้ยว โดยใช้พริกแกงส้มใส่กะทิ เปรี้ยวจากส้มแขก และเถาคันซึ่งโดยปกติจะต้องต้มทิ้งน้ำ เพื่อให้กินแล้วไม่คันคอ แต่เชฟอยากให้กินแล้วคันเหมือนกินปลาปักเป้าที่ต้องชาปากนิด ๆ พอมาใส่ในแกงแล้วคุณสมบัติที่ทำให้คันหายไป ส่วนชิ้นที่ดูแล้วเหมือนหน่อไม้ คือ หัวโหนด ใส่ปลาดุกทะเล โชคดีที่ได้ปลาตัวที่มีไข่มา ทำให้ได้ชิมรสชาติของไข่ปลาดุกทะเลในแกงด้วย

แกงคั่วหัวโหนด หรือแกงคั่วหัวตาล: เป็นอาหารพื้นบ้านของทางภาคใต้ โดยเฉพาะในแหล่งที่มีการปลูกตาลโตนดจำนวนมาก เช่น จังหวัดเพชรบุรี จังหวัดสงขลา หัวโหนดที่จะนำมาแกงนี้ จะใช้เนื้อบริเวณขั้วที่ติดกับทะลายของลูกตาลโตนดที่ยังอ่อนอยู่ สังเกตว่าเนื้อยังเป็นสีขาว เมื่อจะนำมาแกงก็ต้องปอกเปลือกและฝานเป็นชิ้นบาง ๆ สามารถนำไปทำยำ แกงส้ม แกงคั่ว รสชาติของหัวโหนดจะออกรสฝาดนิด ๆ หวานหน่อย ๆ

เถาคัน: จัดเป็นพรรณไม้เลื้อย ชอบพาดพันตามต้นไม้ใหญ่ ผิวขรุขระ ชนิดต้นเขียวจะเรียกว่า เถาคันขาว ส่วนชนิดต้นที่เป็นสีแดงนั้นจะเรียกว่า เถาคันแดง ซึ่งชนิดสีแดงนี้จะนิยมนำมาใช้ปรุงเป็นยา ผลดิบนำมาปรุงอาหารได้ มีรสขมเล็กน้อย นิยมใส่ในแกงส้ม หรือ น้ำพริก หากรับประทานในปริมาณมากจะทำให้เกิดอาการคันคอได้

ส้มแขก (ชื่อวิทยาศาสตร์: Garcinia atroviridis): เป็นวงศ์เดียวกับมังคุด ชะมวง มีถิ่นกำเนิดในอินเดียและศรีลังกา ซึ่งในบ้านเรานิยมปลูกมากทางภาคใต้ เนื้อส่วนที่แข็ง มีกรดซิตริก กรดทาร์ทาร์ริก กรดมาลิก กรดแอสคอร์บิก กรดไฮดรอกซีซิตริก และฟลาโวนอยด์ นำมาปรุงรสเปรี้ยวในอาหารเช่น แกงส้ม หรือทำเครื่องดื่มลดความอ้วน ผลส้มแขกสุกเป็นสีส้มเหลือง ส้มแขกที่หั่นเป็นชิ้นแล้วตากแดดให้แห้ง ในภาษามลายูเรียกอาซัมเกอปิง ใช้แต่งรสเปรี้ยวในสลัด แกง และต้มต่าง ๆ

9. ปลากดหมกใบทำมัง

จานนี้ เชฟตั้งใจพาวัตถุดิบแดนใต้ไปภาคอีสาน หรือพาเพื่อนอีสานมาเยือนเมืองใต้ในลีลาของ "หมกเห็ด" แต่เปลี่ยนเป็นหมกใบทำมังกับปลากดขี้ลิงส่วนที่เหลือจากการทำ ปลากดขี้ลิงนิกิริ นำมามาคลุกกับแจ่วขี้กาของร้าน DAG การใส่ใบทำมังจะต้องลดกระเทียม เพราะจะไปทับทางกัน หลักการเดียวกันกับที่คนอีสานเมื่อใส่ก้อยขมลงในอาหาร จะไม่บีบมะนาวลงไป เพราะถ้าเปรี้ยวแล้วจะไม่ขม เชฟจึงลดกระเทียมในการทำแจ่วขี้กา แล้วนำใบทำมังไปหมกแบบหมกอีสาน โดยใส่เห็ดแครง ซึ่งเป็นเห็ดทางใต้ที่ปกติจะใส่ในแกงคั่ว ดังนั้นหมกนี้จึงมีครบรส เค็ม ขม เผ็ด เมื่อรับประทานกับแกงคั่วรสเปรี้ยว และกุ้งรสหวาน ก็จะได้ครบรสเป็น "สำรับ"

ใบทำมัง: มาจากต้นทำมัง ขึ้นตามป่าโดยเฉพาะท้องถิ่นภาคใต้ เปลือกของต้นทำมัง แบบสดจะมีกลิ่นหอมแรง เหมือนกับกลิ่นตัวแมงดา ทำให้คนในพื้นที่นิยมฉากเอาเปลือกต้นสดไปปรุงผสมกับน้ำพริกกะปิหรือน้ำพริกชนิดต่าง ๆ ช่วยเพิ่มกลิ่นหอม ใบมีชื่อเรียกอีกชื่อหนึ่งว่าใบแมงดา มีสรรพคุณทางยา แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ บำรุงเลือด

10. ซอร์เบหยวกกล้วยและน้ำชันโรง เสิร์ฟมาพร้อมกับมันขี้หนูเชื่อมราดกะทิ

เชฟแวนเล่าว่าอาหารอาจจะทำให้ธาตุแปรปรวนได้ ของหวานปิดท้ายจึงออกแบบให้มีสรรพคุณทางยา แพทย์แผนไทยโบราณเชื่อว่าน้ำที่มาจากต้นกล้วยและยางกล้วยเกือบทุกชนิด ใช้เป็นยารักษาโรคกระเพาะโดยเฉพาะโรคกรดไหลย้อน เมื่อทำเป็นซอร์เบจะไม่มีน้ำสักหยด แต่เป็นน้ำที่คั้นออกมาจากหยวกกล้วย โดยหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ นำมาใส่ในเครื่องแยกกาก แล้วนำมาทำเป็นซอร์เบผสมกับน้ำผึ้งชันโรง และใส่น้ำมะขามเล็กน้อย ได้รสชาติที่หวาน หอม ชื่นใจ

ส่วนมันขี้หนู ปกติคนใต้จะนำไปทำแกงส้ม แกงคั่ว หรือต้มให้ลูกหลานกิน เชฟแวนชอบให้มีรสเค็มในขนมมากกว่ารสหวาน จึงทำกะทิกับงาขัน ๆ เหมือนขนมปลากิมไข่เต่า นำไปหยอดบนมันขี้หนูเชื่อมซึ่งใส่ข่าลงไปด้วย อารมณ์เดียวกันกับมันต้มขิง ซึ่งข่าทำให้มีฤทธิ์เป็นยา

> *ผมมองว่าเราเป็นผู้ส่งสารและผู้สื่อสาร*
> *ผมเคยใช้คำพูดว่าเราเป็นผู้จับคู่มากกว่า*
> *ทุกอย่างมันมีรสชาติของมัน แล้วเราก็เอามาอยู่ด้วยกัน*
> *มันก็คือเลือกสเต็ปความงดงามทางธรรมชาติให้มาเจอกัน*
> *หนึ่งในวัตถุดิบที่ดีที่สุดที่ธรรมชาติให้เรามา คือ เวลา*
> *คนจะชอบพูดกันว่า You are what you eat.*
> *แต่ผมจะเติมไปว่า What you eat tell us where you are.*
> *สิ่งที่คุณกิน ก็บอกว่าได้ว่าคุณเป็นยังไง*

ศิลปะการลำดับเรื่อง

เชฟแวนพาผู้ชม ผู้ชิม ไปเที่ยวญี่ปุ่นก่อนหันกลับมาดูเมืองไทย เพื่อนำเสนอว่าปลาสด ๆ จากทะเลใต้ มีรสชาติไม่แพ้ปลาจากน่านน้ำญี่ปุ่น หากรู้วิธีการเตรียม จากนั้นพากลับมาที่ปักษ์ใต้บ้านเรา อิ่มหนำสำรับที่ชวนให้นึกถึงงานบุญเดือนสิบ โดยใส่ลูกเล่นน่าหยิก คือ ทำแกงคั่วรสเปรี้ยวจัด ที่รับประทานพร้อมกับกุ้งหวาน และหมกปลากด ฯลฯ พากลับไปถึงแดนใต้ได้อย่างน่าอัศจรรย์

เชฟแวนไม่ได้เล่าถึงความอร่อยของปลาสามน้ำ กุ้งสามน้ำ หรือเชิดชูวัตถุดิบจากลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลาเป็นพิเศษ แต่เป็นการโอบรัดวัตถุดิบถิ่นใต้อันมีเอกลักษณ์ เพื่อเน้นย้ำความสำคัญของวัตถุดิบไปด้วยกันทั้งองคาพยพ โดยเน้นว่าหากเกษตรกรและชาวประมง ได้การเรียนรู้ทักษะขั้นสูงในการจัดเตรียมวัตถุดิบ ตลอดจนกระบวนการขนส่งที่ได้มาตรฐาน ผลลัพธ์ที่ได้มาย่อมคุ้มค่าแม้ว่าจะต้องเสียเวลา หรือเสียเงินเพิ่ม เพราะสิ่งที่เรายังขาด คือ ศิลปะในการประคบประหงมวัตถุดิบเพื่อให้สำแดงคุณภาพได้อย่างสูงสุด

ข้อค้นพบบนโต๊ะอาหาร

• สด ไม่ได้แปลว่า อร่อย ปลาสดหากได้รับการปรนนิบัติอย่างดีตั้งแต่ขึ้นจากน้ำไปจนถึงร้านอาหาร จะทำให้ปลาไทยมีมูลค่าสูงขึ้น หากส่งเสริมให้ชาวประมงพื้นบ้านเรียนรู้ทักษะเหล่านี้ น่าจะเป็นหนทางส่งเสริมเศรษฐกิจชุมชน

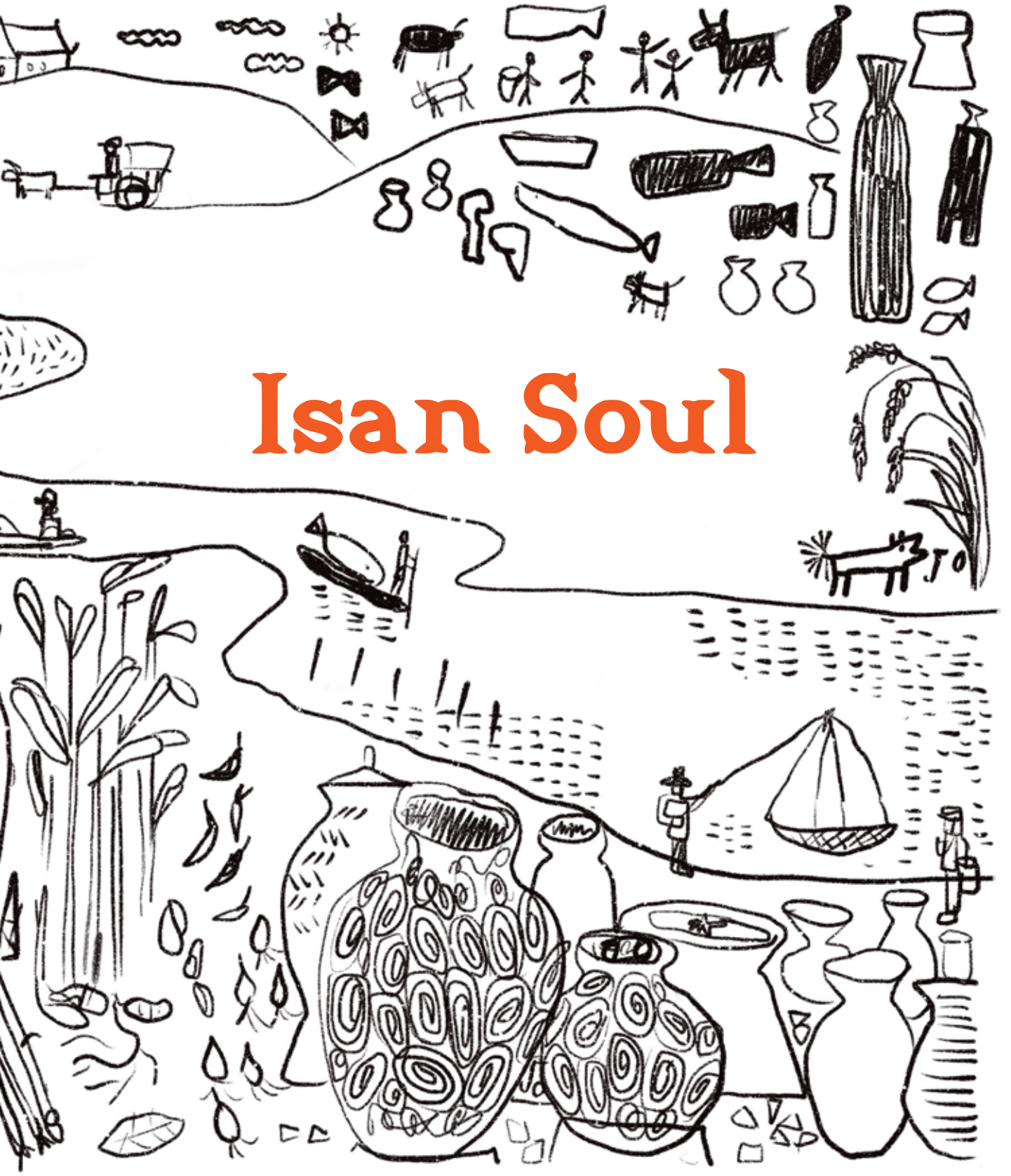
• Zero Food Waste ที่ไม่ใช่แค่ทฤษฎีแต่เป็นการคิดอย่างละเอียด มาจากประสบการณ์และความเข้าใจเรื่องการปรุงอาหารอย่างลึกซึ้ง

• การบริหารต้นทุนวัตถุดิบ เช่น การตั้งคำถามว่า กุ้งมีขนาดกี่ตัวโล (หนึ่งกิโลกรัมมีกุ้งกี่ตัว) ทำให้เชฟออกแบบอาหารได้ถูกสัดส่วน หัวกุ้งที่เหลืออุดมไปด้วยมันกุ้ง ก็สามารถแยกไปทำจานอื่นได้อีก ทำให้เชฟบริหารจัดการวัตถุดิบได้ดี

• เชฟแวนอยากให้คนไทยเปิดใจกับเรื่องข้าว เพราะประเทศไทยมีข้าวเป็นหมื่นสายพันธุ์ แต่ว่าจะหุงอย่างไรให้ได้เอกลักษณ์ของข้าวสายพันธุ์นั้นต้องเรียนรู้ เราไม่ควรยอมจำนนกับข้าวหอมมะลิอย่างเดียว

• การส่งเสริมให้วัตถุดิบบางอย่าง หรือผักบางประเภท ไปอยู่ในอาหารท้องถิ่นอื่น อาจจะช่วยในเรื่องการเผยแพร่วัตถุดิบชนิดนั้น ๆ ให้เป็นที่รู้จักเพิ่มขึ้น ลดปัญหาการสูญเสียความหลากหลายทางชีวภาพ

“ความร่ำรวยของทรัพยากรที่เราอาจยังเห็นคุณค่าและรู้จักไม่เพียงพอ จะค้นหาศักยภาพของทรัพยากรแบบเต็มความสามารถต้องมุ่งมั่น และ พร้อมจะเปลี่ยนการนำเสนอแบบดิบ ๆ ทำให้ได้เห็นความเป็นวัตถุดิบนั้นอย่างแท้จริง ประสบการณ์การได้ท่องไปกับการเปิดเรื่องที่ให้เห็นศักยภาพของปลา และค่อย ๆ ตอกย้ำให้เห็นว่า สะตอ หยวกกล้วย ล้วนแต่บอกถึงธรรมชาติที่ร่ำรวย และสามารถผลิตวัตถุดิบเหล่านี้ได้ แต่เราต้องรู้จักศักยภาพของมันให้ดีที่สุด”


Isan Soul

Faith - The Four Elements of Human Emotions

Isan Soul

"ความเชื่อ ความศรัทธา ก่อร่างสร้างชุมชน"
พื้นที่วิจัย: 4 จังหวัดลุ่มแม่น้ำโขง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน

เชฟหนุ่ม-วีระวัฒน์ ตริยเสนวรรธน์
ซาหมวย แอนด์ ซันส์ จ.อุดรธานี

Identity: Isan Soul

เชฟหนุ่มนิยามการปรุงอาหารของตัวเองว่า เป็นการปรุงอาหารไทยผ่านมุมมองคนอีสาน โดยใช้ภูมิปัญญาจากหลายชาติพันธุ์ ผสานวิถีความเชื่อ และใช้วัตถุดิบตามฤดูกาล จุดเด่นของอาหารอีสานคือ การชูรสชาติของวัตถุดิบในท้องถิ่นที่ผ่านกระบวนการปรุงอย่างง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน ทว่าให้ความรู้สึกลึกซึ้งถึงแก่นแห่งภูมิปัญญาอาหารอีสาน

Attribute

- ชูรสชาติของอาหารภาคอีสาน
- ใช้ภูมิปัญญาจากชาติพันธุ์อีสานผสานคติความเชื่อ

Passion

- สืบสาน ต่อยอดภูมิปัญญาดั้งเดิมให้ร่วมสมัย
- Biodiversity
- Zero Food Waste
- ความมั่นคงยั่งยืนทางวัฒนธรรมอีสาน และธรรมชาติ

พื้นที่ลุ่มแม่น้ำโขงตอนบน และอาหารมงคล

คณะนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยราชภัฏเลย เสนอโครงการ "อัตลักษณ์อาหารมงคลท้องถิ่นลุ่มน้ำโขง เพื่อยกระดับสู่การท่องเที่ยวอาหารเชิงสร้างสรรค์" โดยมุ่งเน้นศึกษาอัตลักษณ์ของอาหารมงคลในพื้นที่ 4 จังหวัดในแถบลุ่มแม่น้ำโขงตอนบน ได้แก่ จังหวัดเลย จังหวัดหนองคาย จังหวัดบึงกาฬ และจังหวัดนครพนม และออกแบบเส้นทางท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมอาหาร ภายใต้ธีม "ล่องน้ำโขง มงคลอาหาร สำราญ 3 อิ่ม"

ด้วยเล็งเห็นว่าอาหารมงคลในแต่ละท้องถิ่นสามารถเป็นสื่อกลางเชื้อเชิญนักท่องเที่ยวมาสัมผัสกับจิตวิญญาณของชาวอีสานบริเวณลุ่มน้ำโขงตอนบนได้ดี อาหารที่เลือกสรรเป็นส่วนหนึ่งของพื้นที่ เช่น การปรุงลาบปลาน้ำโขง การห่อข้าวต้มมัด การทำข้าวปุ้นฮ้อน ปลาจุ่มสมุนไพร ข้าวโหล่ง ข้าวผัดแสนพัน ฯลฯ จะเห็นได้ว่าเมนูอาหารเหล่านี้ มีความเกี่ยวพันกับวิถีชีวิตคนริมโขงที่อาศัยปลาในแม่น้ำหล่อเลี้ยงชีวิต มีกรรมวิธีการปรุงไม่ซับซ้อน แต่เน้นวัตถุดิบที่หาได้ในท้องถิ่น การกินอยู่อย่างง่ายที่ไม่รบกวนธรรมชาติจนเกินความพอดี แต่ได้ความอิ่ม อร่อย และอบอุ่นมาจากการรวมตัวในหมู่เพื่อนพ้อง เครือญาติ ที่ทำให้การกินอาหารร่วมกัน เป็นการสร้างความสามัคคี แน่นแฟ้นในสังคมคนอีสาน

ทูตสันถวไมตรีแห่งอาหารที่จะมาเล่าเรื่องนี้ ไม่มีใครเหมาะสมยิ่งไปกว่า เชฟหนุ่ม (วีระวัฒน์ ตริยเสนวรรธน์) ชาหมวย แอนด์ ชันส์ จ.อุดรธานี ผู้นิยามการปรุงอาหารของตัวเองว่า เป็นการปรุงอาหารไทยผ่านมุมมองคนอีสาน โดยใช้ภูมิปัญญา และเทคนิคการปรุงอาหารจากหลายชาติพันธุ์ของคนภาคอีสาน ผสมกับเทคนิคการปรุงอาหารรูปแบบต่าง ๆ ที่เชฟหนุ่มสั่งสมมาทั้งชีวิต ซึ่งเชฟหนุ่มเน้นการใช้วัตถุดิบท้องถิ่นตามฤดูกาลทางภาคอีสาน นำมาสร้างสรรค์ และพัฒนาเป็นเมนูอาหารต่าง ๆ สื่อสารเรื่องราวให้แก่ผู้คนได้ทำความเข้าใจถึงรสชาติและจิตวิญญาณของวัฒนธรรมอีสานผ่านอาหาร

วัตถุดิบที่ให้โจทย์เชฟไปออกแบบอาหาร

5 วัตถุดิบที่ขาดไม่ได้โดยเฉพาะในงานบุญของคนอีสานในแถบลุ่มแม่น้ำโขงตอนบน ประกอบด้วย

1. ข้าวเหนียวชิวเกลี้ยงเมืองเลย เป็นข้าวพันธุ์พื้นเมืองแท้ดั้งเดิมของจังหวัดเลย มีความหมายมงคลว่าให้ความรักเหนียวแน่นเหมือนข้าวเหนียว มีความมั่นคง
2. งาขี้ม่อน หรืองาขี้ม้อน (Perilla frutescens (L) Britt.) เป็นพืชล้มลุก พืชฤดูเดียวเหมือนกับกะเพราโหระพา แมงลัก ยี่หร่า ในงานแต่งงานจะนำเอาเมล็ดงาไปโรยใส่เงินทอง เพราะมีความเชื่อว่าจะทำให้เงินทองงอกเงยเพิ่มพูนขึ้น เสมือนงาที่หาทานได้ตลอดทั้งปี
3. กล้วยน้ำว้า ด้วยลักษณะของกล้วยที่ออกเป็นเครือ จึงมีความหมายในทางมงคลว่าทำให้ครอบครัวเจริญงอกงาม มีลูกหลานมากมายไว้สืบสกุล สื่อความหมายถึงการแพร่ขยายของวงศ์ตระกูลได้ดี
4. หน่อไม้หวาน มีความหมายมงคลว่าเป็นการอวยพรให้ร่ำรวย ผาสุก แทนคำอวยพรให้ทุกอย่างเต็มไปด้วยความสุข
5. อ้อย การนำเอาต้นอ้อยมาใช้ในพิธีขันหมาก เปรียบเสมือนการเสี่ยงทายอย่างหนึ่ง หากมีต้นอ้อยสมบูรณ์หอมหวาน บ้านนั้นจะมีความรักที่หอมหวาน มีลูกเต็มบ้านหลานเต็มเมือง และมีฐานะสมบูรณ์พูนสุข

เดินทางไปกับจิตวิญญาณแห่งรสชาติอีสาน

แม้ว่าร้าน ชาหมวย แอนด์ ซันส์ จะอยู่ในจังหวัดอุดรธานี แต่พิกัดของร้านไม่ห่างจากจังหวัดหนองคายซึ่งเป็นพื้นที่ลุ่มน้ำโขงเท่าไรนัก อีกทั้งจิตวิญญาณลูกอีสานที่ข้นคลั่กของเชฟหนุ่ม ซึ่งแม้จะจากบ้านไปฝึกทำอาหารไกลถึงอเมริกา ครั้นพอกลับมาแล้ว เชฟหนุ่มและเชฟใจ้น้องชาย ก็มุ่งมั่นทำความรู้จักกับวัตถุดิบในถิ่นฐานบ้านเกิด ด้วยการท่องเที่ยวไปตามชุมชนต่าง ๆ เข้าป่าหาวัตถุดิบที่มีเฉพาะฤดูกาล ชิมผักทุกอย่างที่เข้าปากแล้วไม่ตาย ซึมซับกลิ่นรสและความหมายของอาหารอีสานจากก้นครัวพื้นบ้าน

สำหรับเชฟสองพี่น้อง คำว่า "อาหารอีสาน" นั้นลึกล้ำและกว้างไกลไปกว่าคำว่า "อาหารมงคล" หากแต่เป็นวิถีการกินที่หล่อเลี้ยงชุมชนให้เติบโต ต่อสู้ เรียนรู้หล่อหลอมให้คนอีสานกินง่าย อยู่ง่าย ปรุงน้อย ใช้ประหยัด ยามมีก็รู้จักถนอมอาหาร ยามขาดก็นำสิ่งที่ถนอมไว้มาพยุงร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง คนอีสานจึงเป็นคนเปิดเผย มีความสุขได้ง่าย เฉลิมฉลองได้ในทุกเทศกาล

ว่ากันว่าอาหารที่อร่อยลิ้นคนอีสานต้องไปกินตามบ้านเท่านั้น ส่วนส้มตำ ไก่ย่าง ลาบ ก้อย ต้มแซ่บ ต้มเปอะ ซุปหน่อไม้ เสือร้องไห้ ฯลฯ ที่ถูกพัฒนาดัดแปลงรสชาติให้ถูกปากถูกลิ้น เชฟเรียกว่าอาหารคนเมือง เชฟหนุ่มพาเรากลับมาตั้งต้นที่ชานบ้าน แล้วบอกว่า "ก่อนอื่นเราควรมาทำความรู้จักกับตัวตนคนอีสาน" ผ่านอาหาร 10 คอร์สที่สะท้อนอัตลักษณ์ของอาหารอีสานซึ่งมีความโดดเด่นเรื่องวัตถุดิบพร้อมกระตุกต่อมรับรสอย่างไม่ออมมือ บทสนทนาบนโต๊ะอาหารจึงเป็นการทำความรู้จักประสบการณ์ใหม่ที่ไม่ใกล้ความคุ้นชินแต่เดิมมา

เมนูเล่าเรื่องจิตวิญญาณอาหารอีสาน

เชฟหนุ่มพาเรากลับมาตั้งต้นที่ชานบ้าน เป็นการบอกว่า "เราควรมาทำความรู้จักกับตัวตนคนอีสานกันเสียก่อน" อาหาร 10 คอร์สที่เชฟลำเลียงมาเล่าเรื่อง โดดเด่นเรื่องวัตถุดิบ อีกทั้งยังกระตุกต่อมรับรสอย่างไม่ออมมือ บทสนทนาบนโต๊ะอาหารจึงเป็นการทำความรู้จักประสบการณ์ใหม่ที่ไม่คุ้นลิ้นมาก่อน

“

อาหารอีสานเป็นเรื่องการหาอยู่หากิน
และใช้ชีวิตกับธรรมชาติจริง ๆ
ไม่ว่าคนจะอยู่ที่ไหน ก็ต้องพึ่งพิงธรรมชาติ
ขึ้นอยู่กับว่าธรรมชาติที่ไหน...มีอะไรให้เรากิน

”

๑. น้ำพริก

เปิดฉากกันด้วยน้ำพริก ที่จำลองป่าละเมาะมาอยู่ในกระจาดหวาย มีเนินเขาลูกย่อม วางผักให้รับประทานคู่กัน น้ำพริกในถ้วยน้อยมีเนื้อสัมผัสต่างจากน้ำพริกที่เราเคยรู้จัก เพราะทำจากเต้าเจี้ยวจากถั่วดินหรือถั่วลิสง มีรสเผ็ดเล็กน้อยที่ปลายลิ้น เปรี้ยวน้อย ๆ จากมะนาวฟาร์มที่สุกแล้วให้กลิ่นหอมเหมือนส้มยูสุ มีความกรุบกรอบนิด ๆ จากปลาเข็งหรือปลาหมอฟูที่นำมาโรยบนหน้าน้ำพริก เชฟหนุ่มให้รับประทานกับผัก 3 อย่างเรียงลำดับ เริ่มจากหน่อไม้ที่นำไปหมักกับเชียนท้อปรุงรสด้วยน้ำผึ้ง ก่อนเสิร์ฟนำมาย่างไฟอีกนิดให้หอมขึ้น ต่อด้วยแตงไทยอ่อนนำไปเผา คำที่สามคือฟักทองอ่อนที่นำไปลวก ผักข้างเคียงที่มากันเป็นพุ่มพฤกษ์ล้วนกินได้ทั้งสิ้น บ้างหามาจากตลาด บ้างเด็ดมาจากข้างร้าน คอร์สนี้ชวนให้นึกถึงเวลาไปร้านอาหารอีสาน จานแรกที่วางบนโต๊ะคือผักสดกับน้ำจิ้มแจ่ว คอร์สแรกเรียนรู้รสชาติหลักในอาหารอีสาน คือ เปรี้ยว ขม ฝาด เป็นแกนนำ

2. ส้มตำไก่ย่าง

พระเอกของจานนี้คือมะละกอที่นำมาเล่าเรื่องใหม่ มะละกอที่ซอยเป็นเส้น ทำหน้าที่แทนผัดหมี่ ที่คนอีสานนิยมกินกับส้มตำ ส่วนมะละกอดิบที่ฝานเป็นแว่น ๆ วางเรียงกันมา 3-4 แว่น คือ ส้มตำปลาร้าเข้มข้นโรยเม็ดกระถินมาด้วย ไก่ย่างใช้ไก่ประดู่หางดำซึ่งเป็นไก่บ้าน นำมาเลาะกระดูก แยกหนัง เอาเนื้อไก่ไปปั่นพร้อมกับตับไก่ทำออกมาเป็นไก่ย่างชิ้นพอคำ คอร์สนี้มีครบ ทั้งไก่ย่าง ส้มตำ ผัดหมี่ ที่ทำให้รู้ว่าส้มตำไม่จำเป็นต้องซอยมะละกอเสมอไป เพราะแก่นแท้ของส้มตำคนอีสานอยู่ที่กลิ่นและรสของปลาร้าแซ่บนัว รสชาติออกเค็ม และกลิ่นที่ทำให้คนอีสานรู้สึกว่าได้กลับบ้าน

3. ทาโก้ บักมี่

บักมี่ คือ ขนุนในภาษาเรียกของคนอีสาน ทาโก้ คือ แป้งแผ่นตอร์ติยาที่นำมาใส่ไส้แล้วห่อหรือม้วนซึ่งเป็นอาหารพื้นเมืองของคนเม็กซิกัน อาหารข้ามวัฒนธรรมในคอร์สนี้ มีที่มาจากเชฟเคอร์ติสซึ่งทำโครงการ "Flavours' Library" ร่วมกับเชฟหนุ่ม ที่เห็นว่าอาหารอีสานคล้ายคลึงกับอาหารเม็กซิกันหลายประการ โดยเฉพาะในเรื่องของวัตถุดิบ สำหรับขนุนหรือบักมี่ที่ปกติเราแกะเฉพาะเนื้อมากินเป็นผลไม้ แล้วทิ้งส่วนอื่นไป แต่เชฟนำเม็ดขนุนมาบดแล้วทำเป็นแป้งตอร์ติยา เนื้อขนุนดิบนำมาทำเป็นไส้แล้วปรุงรสด้วยซอสที่ทำจากขนุนสุกให้สัมผัสเป็นครีม เมื่อรับประทานร่วมกันให้รสชาติออกหวานน้อย ๆ ที่ปลายลิ้น แต่สิ่งที่เด่นและทำงานในปากคือกลิ่นของทาโก้ บักมี่ ที่กำชาบในกระพุ้งแก้มยามเคี้ยว กระตุกความคิดกลับมาที่บทสนทนาเรื่องอาหารอีสานเน้นกลิ่นมากกว่ารส เชฟหนุ่มไม่ได้นำเสนอเรื่องความเชื่อที่เกี่ยวกับขนุน แต่บทสนทนาบนโต๊ะยังชวนให้นึกไปถึงเรื่องการหนุนนำ ซึ่งพ้องเสียงกับคำว่าขนุน

4. น้ำเต้า ปู ปลา

"ป่น" เป็นอาหารพื้นบ้านชาวอีสาน เรียกขานตามวิธีการปรุง เป็นการนำเนื้อสัตว์ที่หาได้ ไม่ว่าจะเป็นปลา ปู กบ เขียด แย้ กิ้งก่า แมลง ฯลฯ มาบด โขลก หรือตำ ให้ละเอียดไปกับสมุนไพรและเครื่องปรุง แค่มีข้าวเหนียวร้อน ๆ กับป่นสักถ้วย ก็พอให้อยู่ท้องได้เป็นวัน

เชฟหนุ่มเปิดโลกของป่น โดยใช้ปลาเอิน (ปลายี่สก) มาป่นกับใบหมาน้อยที่นำมายอง (ขยำจนมีน้ำออกมา) เมื่อเซ็ตตัวคล้ายวุ้นแล้วนำไปแช่ตู้เย็น ส่วนชิ้นข้าง ๆ ละม้ายฟักทองสังขยา เป็นการนำน้ำเต้าซึ่งมีสรรพคุณเป็นยาเย็นมาคว้านไส้ แล้วใส่มันปูนาตุ๋นกับไข่ หั่นเป็นชิ้นแล้วโรยหน้าด้วยงาขาว ซึ่งปกตินิยมใส่ในซุปหน่อไม้ คอร์สนี้จึงได้ทั้งน้ำเต้า ปู ปลา ใบหมาน้อย งา และวิธีการป่น ซึ่งเปิดโลกทัศน์ใหม่ให้กับนักชิมที่ไม่รู้จักอาหารพื้นบ้านชาวอีสาน

5. กระเพาะปลาลวกจิ้ม

เชฟหนุ่มตั้งคำถามว่ากระเพาะปลาแม่น้ำโขงซึ่งเป็นปลาน้ำจืดภาคอีสาน สามารถปรุงแบบอาหารจีนตำรับฮ่องเต้ได้หรือไม่ เมื่อได้ปลาจากโขงเจียม เชฟจึงแยกกระเพาะปลามาตากแดดและทอดเก็บไว้ แล้วปรุงแบบเดียวกับกระเพาะปลา แต่เปลี่ยนน้ำขลุกขลิกแบบสูตรจีนให้เป็นน้ำปลาร้ากับปลาแห้ง ใส่ขิงซอยตัดกลิ่น กินกับหมากแซวที่ดองแบบเดียวกับโอลีฟ (มะกอกฝรั่ง) จิ้มกับน้ำจิ้มที่ทำมาจากเซอรี่ไทยกับดีปลีสุก ให้สีชมพูสวยแต่มีรสเปรี้ยวตามด้วยรสเผ็ดร้อนที่ปลายลิ้น กระเพาะปลาชุ่มน้ำปลาร้าผสมปลาแห้ง จิ้มกับเซอรี่ไทยผสมดีปลีสุก ปลุกให้จมูกรับกลิ่นและลิ้นรับรสไปพร้อม ๆ กัน บทสนทนาเบื้องหลังคอร์สนี้คือ การใช้วัตถุดิบของอาหารอีสานไปใส่ในอาหารนานาชาติ ซึ่งได้ผลลัพธ์เป็นกระเพาะปลาลวกจิ้มแนวอีสานที่ไม่ทิ้งรสชาตินัวอันเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง

6. กุ้งห้วยหลวง กับเกี๊ยวมันกุ้ง

สิ่งที่น่าสนใจในคอร์สนี้คือ วัตถุดิบต่างสายพันธุ์ที่เชื่อมโยงกันในตระกูลแมลงไม่มีกระดูกสันหลัง อย่างแรกคือกุ้งก้ามกราม อย่างหลังคือตั๊กแตน เชฟหนุ่มนำกุ้งก้ามกรามในเชื่อนห้วยหลวงที่กรมประมงปล่อยให้โตตามธรรมชาติ ไปย่างไฟแรงทาด้วยน้ำมันพริก มีดอกโสนดอง ดอกอัญชันดอง และพริกดอง มาวางบนตัวกุ้งให้รับประทานไปพร้อมกันกับซอสขาวซึ่งเชฟเล่าว่าใช้นมวัวจากสระบุรีนำมาตีโฟม ปรุงรสชาติต้มข่า ส่วนหัวกุ้งและมันกุ้งนำมาทำเป็นแผ่นแป้งวันทัน (แผ่นเกี๊ยวห่อไส้) โดยไส้ข้างในนำเนื้อกุ้งมาสับคลุกเคล้ากับข้าวโพดปรุงรสด้วยน้ำปลาหมักจากตั๊กแตนซึ่งให้กลิ่นเหมือนน้ำปลาที่ได้จากตัวเคย ชวนให้อัศจรรย์ใจว่าตั๊กแตนน้อยที่ไม่มีเนื้อยังสามารถให้รสชาติจากปีกและเปลือก คอร์สนี้ไม่ได้เน้นกลิ่นรสแบบอาหารอีสาน แต่เชฟต้องการสื่อว่าวัตถุดิบในภาคอีสานมีความหลากหลายที่สามารถเพิ่มมูลค่าได้มากกว่าที่คิด

7. ปลานางจากโขงเจียม

คอร์สนี้จะเรียกว่า "แกงอ่อมฝรั่ง" ก็คงไม่ผิด แทนที่จะนำผักและเนื้อสัตว์ลงไปอ่อมในหม้อที่ต้มร้อน ๆ เชฟหนุ่มเริ่มจากทำน้ำแกงอ่อมให้ได้รสจัดและหอมสมุนไพรขึ้นมาก่อน จากนั้นจึงนำปลานางซึ่งอยู่ในตระกูลปลาเนื้ออ่อนจากโขงเจียมไปทำให้สุกในน้ำแกงอ่อมด้วยการโพ้ช (Poaching การทำอาหารให้สุกในน้ำ) แล้วนำน้ำแกงอ่อมที่ได้มาเคี่ยวให้หนืด วางชิ้นปลานางลงไป แต่งกลิ่นด้วยดอกแมงลัก ส่วนผักที่ปกติใส่ในแกงอ่อม ก็นำมาปรุงแบบตะวันตก นำผักกะหล่ำปลีมาคว้านไส้ออกแล้วใส่ฟักทองพูเร (Puree เทคนิคการทำอาหารที่ทำให้ได้เนื้อสัมผัสละเอียดเนียน) เข้าไป แล้วนำไปอบ เวลารับประทานด้วยกันจะได้รสหวานจากปลานางเนื้อแน่น ได้กลิ่น รส แบบแกงอ่อมและรสสดชื่นมีความหวานอมเปรี้ยวของกะหล่ำปลีที่มีกลิ่นผักชีลาวมาด้วย

8. เป็ดนอกนา

คนอีสานคุ้นเคยกับนกเป็ดน้ำที่อพยพหนีหนาวมากินข้าวในนา และจะบินจากไปหลังฤดูเก็บเกี่ยว เกิดเป็นวงจร "นกกินข้าว ชาวนากินนก" ที่พึ่งพาเกื้อกูลมาแต่อดีต เชฟหนุ่มสร้างสรรค์เมนคอร์ส ด้วยนกเป็ดน้ำโดยได้แรงบันดาลใจมาจากลาบเป็ดที่กินได้ทุกส่วน เช่นเดียวกันกับนกเป็ดน้ำที่กินได้ทั้งตัว ตั้งแต่เนื้อเป็ด ปีกเป็ด น่องเป็ด และที่เด็ดคือ สมองเป็ด กับหัวใจเป็ด ที่หมักเครื่องเทศหอม เนื้อนกเป็ดน้ำทาซอสก่อนนำมาย่างพอสุกแบบ medium rare เวลารับประทานใช้ตะเกียบคีบชิ้นเนื้อ จิ้มกับซอสรับประทานกับข้าวภูเขียวที่หุงกับข้าวเหนียวขาวที่มูนกับมันเป็ดใส่เครื่องเทศลาบเป็ดลงไปหุงพร้อมกัน ได้รสของข้าวหนึบ ๆ กรุบ ๆ หอม ๆ เสิร์ฟมาพร้อมน้ำซุปให้ชดคล่องคอ รูปแบบการนำเสนอชวนให้นึกถึงพิธีกรรม มนตร์ดำ การไหว้ผี ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการก่อตั้งชุมชนในอดีต

9. เค้กมะเฟือง
10. ไอศกรีมจากดักแด้หนอนไหม

ต้นมะเฟืองมีผลดก รสชาติออกเปรี้ยวสดชื่นแต่ไม่เป็นที่นิยมเท่ากับผลไม้รสเปรี้ยวหวานชนิดอื่น ๆ อย่างมะม่วง แอ็ปเปิ้ล ทีมเชฟจึงมีความคิดว่าจะทำขนมหวานแบบพายแอ็ปเปิ้ล ซึ่งได้ออกมาเป็นเค้กมะเฟืองรสชาติละมุน ใครที่อยากตัดรสหวานเพิ่มรสเปรี้ยวให้กินกับซอสกระเจี๊ยบที่จัดมาในจานเดียวกัน

จานสุดท้ายคือ ไอศกรีมกลิ่นวานิลลาที่ทำมาจากดักแด้หนอนไหม ซึ่งเป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพ และเป็นแนวโน้มของแหล่งโปรตีนในอนาคต ซึ่งน่าจะลดปัญหาก๊าซมีเทนจากการทำฟาร์มปศุสัตว์ได้ดี

“

คำว่าการอนุรักษ์สำหรับเรา
เรารู้สึกว่าทุกคนมีส่วนรับผิดชอบในการที่จะทำให้มันดีขึ้นยังไง
เพื่อให้คนเจนเนอเรชั่นนั้น ๆ ได้เข้าใจว่า ทำไมเราจึงต้องรักษามัน
พอคิดอย่างนี้เสร็จปุ๊บ มันก็เป็นการต่อยอดจากภูมิปัญญาเดิม
รากก็ยังอยู่ แล้วก็ได้สิ่งใหม่ด้วย

”

ศิลปะการลำดับเรื่อง

ธีม The Journey of Samuay and Sons พลิกความคาดหมายไปจากเดิม ที่คาดว่าเชฟจะเล่าเรื่อง อาหารกับความเชื่อในวิถีชุมชน แต่เชฟหนุ่มพากลับไปที่รากวัฒนธรรม จิตวิญญาณ และความเป็น "คนอีสาน"

เปิดฉากด้วยน้ำพริกถั่วดินที่ทำให้ผักพื้นบ้านอีสานแสดงตัวตนเพื่อบอกว่าผักอีสานมีมากกว่าที่เสิร์ฟกันในร้านส้มตำคนเมือง ต่อด้วยการพาไปรู้จักกับ "ส้มตำ" รสชาติอีสานแท้ ที่แม้รูปร่างจะเปลี่ยนไป หากสิ่งสำคัญอยู่ที่กลิ่นและรสชาติของปลาร้า จากนั้นทุกจานที่ลำเลียงมา ล้วนบอกเล่าเรื่องราววิถีการกิน วัฒนธรรมการรวมตัวของคนอีสาน เช่น การปั่น การอ่อม การโฮม ฯลฯ จบท้ายด้วยการกินแมลงที่แปลงร่างเป็นไอศกรีม สะท้อนให้เห็นว่าอาหารอีสานเน้นการกินตามฤดูกาล สืบสานมาจากภูมิปัญญาดั้งเดิม และพร้อมก้าวกระโดดไปกับโลกที่กำลังเผชิญภัยคุกคามด้านอาหารขาดแคลน ในอนาคตโปรตีนคุณภาพจากแมลงจะมาช่วยแก้ปัญหาการอยู่รอดของมนุษย์ได้ ซึ่งการกินแมลงไม่ใช่เรื่องใหม่ คนอีสานรู้จักกินแมลงมาตั้งแต่ไหนแต่ไร

ข้อค้นพบบนโต๊ะอาหาร

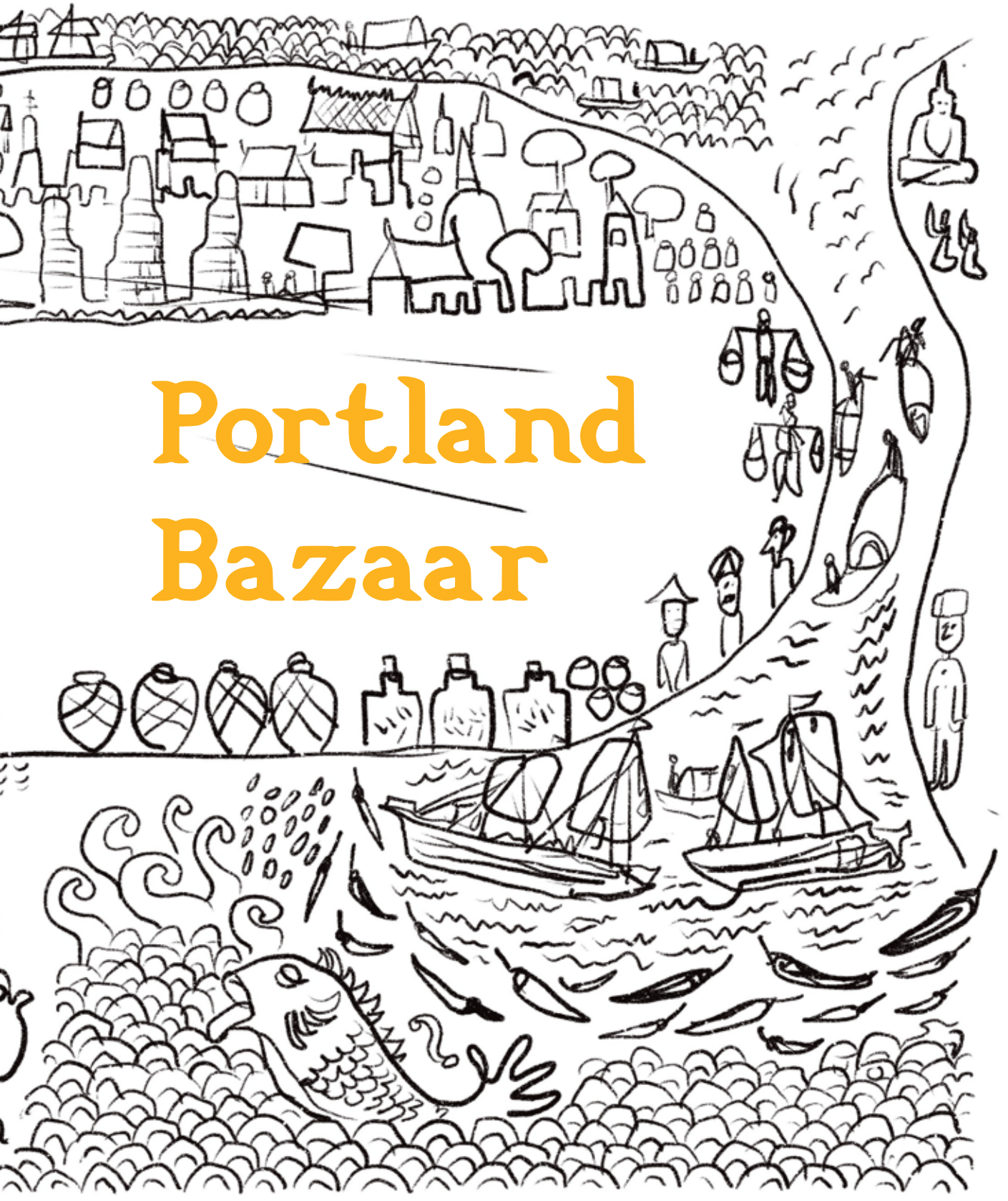
• ก่อนจะทำความรู้จัก "อาหารมงคล" ในแบบฉบับของคนอีสาน เราจะต้องเริ่มต้นจากการทำความรู้จักวัตถุดิบ และวัฒนธรรมการกินของคนอีสานให้ถ่องแท้เสียก่อน

• ความเป็น Localism ที่แท้จริง ทำให้ตระหนักว่ามีผักพื้นบ้านและองค์ความรู้อีกมหาศาลซึ่งไม่เป็นที่รู้จัก ด้วยความที่อาหารหลายอย่าง ต้องไปกินตามบ้านคนอีสานแท้ ถึงจะอร่อย คนรุ่นใหม่ที่ไม่ได้สืบสานการทำอาหารจากแม่ จะทำให้เมนูพื้นบ้านเหล่านี้หายไป

• ความเชื่อเรื่องการจกข้าวเหนียว ห้ามจกตรงกลาง ให้จกข้าง ๆ ไม่เช่นนั้นโตขึ้นมาจะพลัดบ้านพลัดถิ่น เป็นเพราะสมัยก่อน เวลาคนอีสานกินข้าวเหนียวจะหุงมาในกระติบใบใหญ่ ใครที่จกตรงกลางถือไม่ว่าไม่มีมารยาท ไม่น่าดู ไม่นึกถึงคนอื่น จึงมีความเชื่อนี้ขึ้นมา

• สำหรับขนุน (บักมี่) คนอีสานก็จะเชื่อว่าเป็นเรื่องหนุนนำหนุนเสริม แต่ในกรณีนี้เป็นการให้เกียรติวัตถุดิบและเมนูอาหารที่มาจากชาติอื่น เพราะวัตถุดิบอย่างเช่น พริก มะเขือเทศ ข้าวโพด ล้วนมีต้นกำเนิดมาจากเม็กซิโก พอได้ไปศึกษาอาหารเม็กซิกันก็พบว่ามีความคล้ายคลึงกันกับอาหารไทย เพียงแต่ขาดน้ำปลา น้ำปลาร้า ผักไชยา (คะน้าเม็กซิกัน) ก็เป็นผักที่มาจากเม็กซิโก

"คนอีสานอยู่ง่าย กินง่าย เคารพธรรมชาติ
กินแต่พอดี กินเท่าที่มี แต่กลับอิ่มหนำไปด้วยน้ำใจ การแบ่งปัน
การให้ความสำคัญกับชุมชน ที่ทุกคนสามารถเรียกพี่เรียกน้องกันได้อย่างสนิทใจ
ตลอดจนวิถีประเพณีแบบคนอีสานเป็นหนึ่งในแนวทางส่งเสริมความยั่งยืนภาคปฏิบัติ
ที่ไม่ได้เป็นเพียงทฤษฎี และนี่คือรากฐานของคำว่า "อาหารมงคล" อันแท้จริง
ซึ่งอยู่ในจิตวิญญาณของคนอีสาน และผู้คนริมฝั่งแม่น้ำโขงมานับร้อยนับพันปี"


Portland
Bazaar

Migration and Pluralism Gastronomy

Portland Bazaar

"ย้อนรอยความรุ่งเรืองของรัฐเมืองท่าแห่งอุษาคเนย์
ค้นหาประวัติศาสตร์ที่ไม่ถูกบันทึก"
พื้นที่วิจัย: เกาะอยุธยา

เชฟเทพ-มนต์เทพ กมลศิลป์
TAAN โรงแรม Siam@Siam Design Hotel

Identity: Post Modern Cuisine

แนวทางการออกแบบอาหารของเชฟเทพคล้ายกับแนวทางการสร้างงานศิลปะผ่านรสชาติอาหาร ที่ออกแบบให้ลึกซึ้งทับซ้อนหลายมิติ เพื่อให้การสัมผัสลิ้มรสสร้างประสบการณ์ที่นำพาความรู้สึกนั้น กลับไปสู่การตั้งคำถามถึงบริบทเรื่องราวของอาหาร เป็นการตีความจากประสบการณ์ เหมือนการตีความงานศิลปะ

Attribute

- กวน
- ลึกซึ้ง
- ให้ความสำคัญกับเรื่องราว
- ใช้วัตถุดิบท้องถิ่นตามฤดูกาล

Passion

- ใช้อาหารสื่อความหมาย สร้างความเข้าใจเรื่องอาหารให้แก่ผู้คน เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค
- สนับสนุนเศรษฐกิจชุมชน สั่งวัตถุดิบตรงจากเกษตรกรท้องถิ่น
- สร้างสมดุลให้กับการผลิต การบริโภค ระบบนิเวศ และสร้างความมั่นคงยั่งยืนให้กับวัฒนธรรมอาหารไทย

อยุธยารัฐเมืองท่า
และอัตลักษณ์ดั้งเดิมของอาหารอยุธยา

อยุธยาเมืองท่าแห่งอุษาคเนย์ เป็นทั้งศูนย์กลางการค้า และศูนย์กลางอำนาจ เปรียบได้กับ "ปากน้ำออกสู่ทะเลและประตูสู่ดินแดนฝ่ายเหนือ" ด้วยภูมิประเทศเป็นเกาะ ล้อมด้วยแม่น้ำสายสำคัญ 3 สายที่ไหลมารวมกันเป็นแม่น้ำสายใหญ่ ได้แก่ แม่น้ำลพบุรี แม่น้ำป่าสัก และแม่น้ำเจ้าพระยา ทำให้อยุธยาเป็นเมืองท่าที่พรั่งพร้อมอุดมสมบูรณ์

ผลผลิตทางการเกษตร ของป่า พืชพันธุ์ธัญญาหาร สมุนไพรจากหัวเมืองต่าง ๆ ถูกลำเลียงมาตามสายน้ำจากแผ่นดินตอนใน ในขณะที่กำปั่นน้อยใหญ่จากต่างแดน หมุนเวียนเข้ามารอท่าติดต่อค้าขาย นำพาผู้คน สินค้าต่างเมือง เครื่องเทศ ฯลฯ ล่องเข้ามาทางแม่น้ำเจ้าพระยา ซึ่งเปรียบได้ดั่งสายน้ำแห่งวัฒนธรรม

อยุธยาจึงเต็มไปด้วยชาวสยามและชาวต่างชาติที่เข้ามาติดต่อค้าขาย โดยได้รับอนุญาตให้ตั้งถิ่นฐานเป็นย่านต่าง ๆ มีทั้งชุมชนแขกมุสลิม แขกจาม แขกเปอร์เซีย ชุมชนชาวจีนซึ่งได้รับสิทธิพิเศษให้ตั้งย่านการค้าในเขตพระนคร หมู่บ้านญี่ปุ่น ซึ่งมีการติดต่อค้าขายกันมาตั้งแต่สมัยอาณาจักรริวกิว หมู่บ้านโปรตุเกส เป็นชาวตะวันตกชาติแรกที่เข้ามาอาศัยอยู่ในกรุงศรีอยุธยาตั้งแต่แรกตั้งกรุงฯ หมู่บ้านฮอลันดามีบริษัทการค้าขนาดใหญ่ และเป็นสถานีการค้าที่ใหญ่กว่าทุกชาติ หมู่บ้านอังกฤษ หมู่บ้านฝรั่งเศส มีมิชชันนารีเผยแผ่ศาสนาคริสต์ และชุมชนจากละแวกเพื่อนบ้าน เช่น ลาว มอญ เขมร พม่า เวียดนาม หรือ ญวน ที่เข้ามาตั้งถิ่นฐานยังพระนครแห่งความเจริญมั่งคั่งแห่งนี้

อยุธยาอุดมสมบูรณ์ไปด้วยนาข้าว เป็นแหล่งปลาน้ำจืด พืชสมุนไพร และพืชพันธุ์ธัญญาหารนานาชนิด การหลอมรวมแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมระหว่างชาวกรุงเก่าและชาวต่างชาติ กลายเป็นรากฐานของวัฒนธรรมอาหารไทยภาคกลาง มีทั้งเครื่องเทศ สมุนไพร น้ำพริกเครื่องจิ้ม ผสมกันเป็นสำรับแห่งพหุวัฒนธรรม

ตลาดคือศูนย์กลางการแลกเปลี่ยนข้าวปลาอาหาร ข้าวของเครื่องใช้หายาก เครื่องเทศจากแดนไกล ของป่าที่เสาะหามาได้ ฯลฯ ในอยุธยามีตลาดทุกหัวระแหง ทั้งตลาดบก ตลาดน้ำ ตลาดนอกกำแพงเมือง ตลาดในกำแพงเมือง ฯลฯ ป่าก็มีความหมายถึงตลาดเช่นเดียวกัน

คณะนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยสวนสุนันทา เสนอโครงการวิจัยเพื่อสืบค้นเรื่องราวอาหารอยุธยาในอดีต พร้อมสร้างสรรค์เส้นทางท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมอาหาร ที่จะนำผู้คนไปรื่นรมย์กับอดีตอันรุ่งเรือง ผ่านอัตลักษณ์ของอาหารดั้งเดิมบนเกาะอยุธยา

เชฟเทพ (มนต์เทพ กมลศิลป์) แห่งห้องอาหาร TAAN โรงแรม Siam@Siam Design Hotel ในฐานะทูตสันถวไมตรีแห่งอาหาร มาชวนตั้งคำถามผ่านมื้ออาหารของเชฟ ที่ให้ความสำคัญกับเรื่องเล่าไม่น้อยไปกว่าวัตถุดิบและรสชาติ ใช้เทคนิคการปรุงอาหารแบบฝรั่งเศสมาทำงานกับอาหารไทยอย่างสนุกและมีสีสัน เพื่อบอกเล่าความอุดมสมบูรณ์ ภูมิปัญญาอาหาร ของเมืองท่าแห่งอุษาคเนย์

วัตถุดิบที่ให้โจทย์เชฟไปออกแบบอาหาร

"แกงมัสมั่น" เป็นหนึ่งในเมนูหลักที่สะท้อนให้เห็นความรุ่มรวยในการปรุงอาหารที่ย้อนอดีตไปถึงความสัมพันธ์ของชาวอยุธยาและชาวเปอร์เซีย "เครื่องเทศ" หลายชนิดที่นำมาปรุงในแกงมัสมั่นมิใช่ของพื้นเมืองในอยุธยามาแต่ดั้งเดิม ทำให้เห็นการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมการกิน วิถีความเป็นอยู่ และความสัมพันธ์ของผู้คนในยุคนั้น นอกจากนี้นักวิจัยในพื้นที่ยังเสนอ "ต้มยำกุ้ง" ให้เป็นอีกหนึ่งเมนูที่สามารถเล่าเรื่องเมืองอยุธยาเมื่อครั้งที่ยังรุ่งเรืองได้ดี เชฟเทพจะนำวัตถุดิบต่าง ๆ เหล่านี้ มาต่อยอดสร้างสรรค์เป็นเรื่องเล่าผ่านอาหารได้อย่างไร เป็นความน่าสนุกที่ชวนติดตาม

เมนูสร้างสรรค์ เพื่อการเล่าเรื่อง

เชฟเทพชวนตั้งคำถามว่าประเทศไทยมีอยุธยาเป็นรัฐเมืองท่าที่เคยรุ่งเรือง ทว่าประวัติศาสตร์ที่เราอ่านกับเหตุการณ์ในเรื่องจริง คือประวัติศาสตร์หน้าเดียวกันหรือไม่ อาหารที่นำเสนอการจุดประเด็นคำถามมากกว่าเป็นการย้อนอดีตไปเล่าเรื่องเมืองเก่า

“เราเข้าใจ หรือกลับไปตั้งคำถาม ถึงสิ่งที่เรากินมากแค่ไหน”

1. ลาบปลายี่สก ข้าวทอด

รู้ได้อย่างไรว่าคนอยุธยาสมัยนั้นไม่กินลาบ?

เชฟเทพเสิร์ฟประเด็นคำถาม มาพร้อมกับน้ำสีขาว 1 แก้วเล็ก เคียงข้างมากับจานลาบซึ่งแบ่งเป็น 2 ฝั่ง ฝั่งเปียกเป็นปลายี่สกเนื้อขาวแน่น ฝั่งแห้งเป็นข้าวพองที่คั่วแบบโบราณ คือ คั่วกับกรวดซึ่งมีอุณหภูมิสูง มีเกร็ดปลายี่สกทอดเพิ่มความกรุบกรอบ โรยหน้าด้วยใบมะตูมแขก หรือมะตูมชาอุ หรือเรียกอีกชื่อว่าพริกไทยสีชมพู วิธีรับประทานให้ดื่มน้ำสีขาวซึ่งคั้นมาจากปลายี่สกบีบมะนาว แล้วตามด้วยปลายี่สกกับข้าวพอง เชฟชวนสนทนาต่อไปว่า ถึงชาวอยุธยาและชาวพม่าจะอยู่กันคนละฝั่ง แต่ก็น่าจะมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันมากกว่าแค่การรบพุ่ง ในอดีตอาจมีการหยิบยืมแลกเปลี่ยนวัตถุดิบและวิธีปรุงอาหาร ในขณะที่ทหารพม่าพกพาพริกลาบติดมาพร้อมกองเสบียง “ลาบ” ก็น่าจะเป็นอาหารที่มีมาตั้งแต่สมัยอยุธยาแต่ไม่มีใครพูดถึง สำหรับผักที่โรยหน้า เชฟต้องการสื่อว่าผักอะไรก็ตามที่มีคำว่า แขก หรือ เทศ ล้วนบ่งบอกถึงการเดินทางของวัฒนธรรมที่เข้ามาจากแถบอินเดีย ปากีสถาน อาหรับ ส่วนคำว่า ลาบ เป็นภาษาถิ่น หมายถึงการนำเนื้อสัตว์มาสับ เช่น ปลายี่สกสับที่เชฟใช้เป็นวัตถุหลักของจานนี้

2. ทอดมัน (ฝรั่ง) ปลากราย

จานนี้ตั้งใจเฉลิมฉลองความสัมพันธ์ข้ามวัฒนธรรม โดยนำ "ปลากราย" วัตถุดิบที่หาได้ในแม่น้ำแถบภาคกลางและอยุธยามาทอดกับ "มันฝรั่ง" ซึ่งเป็นวัตถุดิบที่มีต้นกำเนิดในดินแดนแถบอเมริกาใต้ ด้วยการทอดปลาซึ่งสันนิษฐานว่ามาพร้อมกับกระทะของชาวจีน เชฟเทพแบ่งมันฝรั่งเป็นสองส่วน ครึ่งหนึ่งใส่ไว้ในปลากราย อีกครึ่งหนึ่งนำมาทอด ด้านล่างมีอาจาด จานนี้ให้รสสัมผัสของความหนุบหนับ กรุบกรอบ ซึ่งไม่เหมือนกันและเป็นรายละเอียดที่มีอยู่ในอาหารไทย สะท้อนให้เห็นจุดแข็งของคนไทยที่ให้ความสำคัญของเรื่องเล็ก ๆ ที่มีความละเอียดอ่อนโดยเฉพาะในด้านการปรุงอาหาร

สำรับอู่ข้าว อู่น้ำ

ด้วยเหตุที่คนไทยรับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก การจัด "สำรับ" แสดงให้เห็นถึงความประณีตตั้งแต่การใช้วัตถุดิบ การปรุง การตัก การเลือกภาชนะ การเสิร์ฟ ที่สะท้อนความหลากหลาย มั่งคั่ง อุดมสมบูรณ์ การตั้งสำรับยังแสดงถึงลำดับชั้นทางสังคม ในสมัยอยุธยามีทั้งสำรับชาววัง สำรับชาวบ้าน สำรับภัตตาหารถวายพระ เชฟเทพเสิร์ฟสำรับอู่ข้าวอู่น้ำ เพื่อชวนคิด ชวนคุย เรื่องสังคม และวัฒนธรรมการกินในยุคนั้น

3. น้ำพริกกุ้งแม่น้ำเผา/ ผักริมรั้วย่างในใบตอง/ ข้าวสวยหัวหงอก

ผักต้มจิ้มกับน้ำพริกน่าจะเป็นเมนูพื้นบ้านที่หากินได้ทั่วไปในอยุธยาสมัยนั้น แต่ชาวอยุธยาจะกินข้าวหอมมะลิเช่นคนปัจจุบันกระนั้นหรือ เชฟจึงนำข้าวญี่ปุ่น (สมัยนั้นมีชาวญี่ปุ่นมาอาศัยอยู่ในอยุธยา) มาผสมกับข้าวดอยที่ได้มาจากเชียงราย หุงด้วยกันแล้วโรยงาขี้ม่อน สื่อถึงการผสมผสานทางวัฒนธรรม

"ต้มยำกุ้ง" คือ หนึ่งในเมนูที่นักวิจัยในพื้นที่ส่งรายชื่อมาให้ แต่เชฟเทพกลับนำของเด่นไปซ่อนรูปไว้ในน้ำพริกกุ้งเผา ใส่ปลายี่สกที่เลาะก้างเข้าไปตำด้วยกัน แล้วใส่ในลูกแตงโมอ่อนซึ่งเป็นภาชนะธรรมชาติที่รับประทานได้ทั้งใบ ผักแนมที่นำมารับประทานควบคู่กันล้วนแล้วแต่เป็นผักริมรั้ว มีผักติ้ว ใบกระเจี๊ยบ มะระขี้นกซึ่งออกขมนิด ๆ สื่อว่ารสขม เป็นรสชาติที่กำลังจะหายไปจากอาหารไทย

4. มัสมั่นปลาตะเพียน

เราเคยได้ยินชื่อแกง "มัสมั่น" ในกาพย์เห่ชมเครื่องคาวหวานฯ พระราชนิพนธ์ในรัชกาลที่ 2 คำถาม คือ มัสมั่นมีมาตั้งแต่สมัยอยุธยาจริงหรือ แล้วมัสมั่นอยุธยาเป็นอย่างไร เท่าที่เชฟได้ยินมา มัสมั่นคือ อาหารถวายพระในงานบุญซึ่งชุมชนจะได้กินร่วมกัน เชฟจึงนำปลาตะเพียนซึ่งเป็นวัตถุดิบจากอยุธยามาทำมัสมั่น ทั้งนี้ จุดอ่อนของปลาตะเพียนคือกลิ่นโคลน และก้างเยอะ เชฟเทพจึงใส่มันฝรั่งเข้าไปในเนื้อปลาเพิ่มความกลมกล่อม ปรุงรสน้อยมากใช้เพียงน้ำปลาอย่างเดียว แล้วตุ๋นตลอดทั้งคืนเพื่อให้ก้างอ่อนตัว กรรมวิธีเดียวกันกับการทำปลาตะเพียนต้มเค็ม ส่วนเกล็ดปลาก็นำไปทอดเพื่อเพิ่มความกรุบบางๆ โรยบนชิ้นปลาตะเพียน นอกจากนี้ยังมีหอยเชอรี่ที่พบได้ตามนาข้าวมาเติมแต่งจานนี้เพื่อเล่าเรื่องผืนนาของอยุธยา

ไก่ย่าง ไม่ได้เขียนในเมนู แต่เชื่อว่าไก่เป็นวัตถุดิบพื้นฐาน ที่ชาวบ้านสมัยนั้นเลี้ยงไว้กินไข่ ไก่จะให้รสเค็ม เพราะว่ามัสมั่นทำแบบไม่เค็ม มีรสเปรี้ยว หวานน้ำตาลจากทับสะแก ให้รับประทานตัดรสชาติกัน

ส่วนอาจาด ถ้าใช้แตงกวาก็จะกลับไปเรื่องเดิม แต่พอมาคิดว่าผักริมรั้วมีอะไรบ้าง ก็เห็นบวบงูซึ่งมีรูปลักษณ์ไม่น่าดู รสชาติแปลกประหลาด มีความเหม็นเขียว ไม่เคยมีใครใช้กับ fine dining แต่พอรับประทานกับมัสมั่นกลับให้รสชาติที่ไปด้วยกันได้ดี มีถั่วกาหยู ซึ่งเป็นของทางฝั่งระนองก็จริง แต่คนจีนเป็นคนเริ่มใช้ก่อน

5. โรตีสายไหมอยุธยา

โรตีสายไหมมิใช่ของเก่าแก่แต่โบราณ ต้นกำเนิดมาจากบังเปีย ซึ่งเป็นเกษตรกรและทำขนมประเภทโรตีขาย เขาทำน้ำตาลให้ยืดโดยบังเอิญจนกลายเป็นที่มาของโรตีสายไหมในเวลาต่อมา สะท้อนให้เห็นการตั้งรกรากของชุมชนมุสลิมในอยุธยา ที่อยู่กันมาจนถึงปัจจุบัน เชฟเทพนำโรตีสายไหมของดีประจำจังหวัดอยุธยามาตีความแบบใหม่ ให้เป็น "สายไหมน้ำกะทิ" ซึ่งน้ำกะทิ ได้นำมะละกอฮอลแลนด์ และสับปะรดมาปั่นร่วมด้วย เพื่อเป็นตัวแทนการเข้ามาของอารยธรรมตะวันตก เช่น ฝรั่งชาวฮอลแลนด์ที่มาทำการค้าขายในอยุธยาสมัยนั้น

การรับประทาน ให้ดื่มน้ำกะทิก่อนแล้วตามด้วยโรตีสายไหม จะได้ประสบการณ์ของการเติมความหวานให้กับรสชาติแปลกที่ได้รับสัมผัสแรกตรงปลายลิ้น

6. เม็ดขนุนตาเผื่อน

ประวัติศาสตร์บันทึกไว้ว่า นางมารี เดอ กีมาร์ หรือท้าวทองกีบม้า เป็นต้นกำเนิดตำรับขนมไทยอย่าง ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง เม็ดขนุน แต่เชฟเทพชวนคิดว่า จริง ๆ ก็อาจจะมีชาวบ้านสักคนหนึ่งสมมติว่าชื่อ "ตาเผื่อน" เป็นเจ้าของสูตรขนมตำรับใดตำรับหนึ่ง แต่ไม่มีใครบันทึกไว้ก็เป็นได้ เชฟเลยทำขนมเม็ดขนุนขึ้นมาใหม่โดยใช้เผือกกวนโรยด้วยงาขี้ม่อน 1 คู่ (วางอยู่นอกฝาหอย) และมะละกอกวนโรยด้วยงาขี้ม่อนอีก 1 คู่ (วางอยู่ในฝาหอย) โดยเชฟให้รับประทานลูกแรกที่อยู่ในฝาหอยก่อน เป็นเหมือนธรรมเนียมการเสิร์ฟผลไม้ แล้วค่อยรับประทานอีกลูกที่ทำจากเผือกกวน โดยฝาหอยอะบาโลน หรือฝาหอยเป๋าฮื้อเป็นการจงใจของเชฟที่ชวนให้ตั้งคำถามว่าทำไมต้องใช้เปลือกหอย ซึ่งเชฟก็จะตอบว่า "มันคือตัวแทนหอยฝรั่ง"

“

สิ่งที่อยู่บนโต๊ะคือ การทิ้งคำถามไว้ให้คนกินกลับไปถามตัวเอง ว่าทำไมสิ่งที่กินมันถึงมีมุมนี้ อาหารมีอีกหลายมิติ อาหารไม่ได้เป็นการดูภาพหนึ่ง ภาพอาหารคือเรื่องของทุกคน อยากให้อาหารเป็นส่วนหนึ่งของการจุดประกายคำถาม แบบที่เราเคยสงสัย แล้วมันจะทำให้บทสนทนาบนโต๊ะน่าสนใจมากขึ้น อาหารก็จะมีประโยชน์มากขึ้นในการเล่าเรื่อง

”

ศิลปะการลำดับเรื่อง

เชฟเทพเปิดเรื่องด้วย "ลาบ" เพื่อตั้งคำถามว่า "แน่ใจได้อย่างไรว่าคนอยุธยาไม่กินลาบ" ซึ่งกระตุกความคิดให้นึกถึงชุมชนคนลาวที่ตั้งถิ่นฐานในอโยธยาสมัยนั้น ในขณะที่อีกฝั่งคือทัพพม่าที่มาตั้งกองประชิดติดชายแดน จนมีการแลกเปลี่ยนสูตรอาหาร นี่คือประวัติศาสตร์ที่ไม่มีใครหยิบยกมาพูดถึง ซึ่งอาจจะมี หรือไม่มีก็ได้

การชวนตั้งคำถามถึงบริบทของอาหาร เป็นจุดเด่นอีกด้านของเชฟเทพ นอกเหนือจากเทคนิคการทำอาหารที่แพรวพราว และรสชาติที่ออกแบบได้อย่างลึกซึ้ง เมนูต่าง ๆ มีการผสมเรื่องราวลงไปให้มีหลากหลายมิติ เช่น สมัยอยุธยามีลาบไหม เม็ดขนุนสูตรตาเผื่อน ซึ่งไม่รู้ว่าเป็นใคร "ตาเผื่อน" จึงเป็นตัวละครที่สะท้อนกลับไปถึงการบันทึกประวัติศาสตร์ ที่สมัยนั้นไม่มีการบันทึกประวัติศาสตร์ชาวบ้าน แต่ตาเผื่อนอาจมีสูตรขนมของตัวเอง ซึ่งหากมีการบันทึก เราอาจมีสูตรขนมของตาเผื่อน เช่นเดียวกับสูตรขนมไทยของท้าวทองกีบม้าที่ถูกบันทึกไว้และสืบทอดเรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน

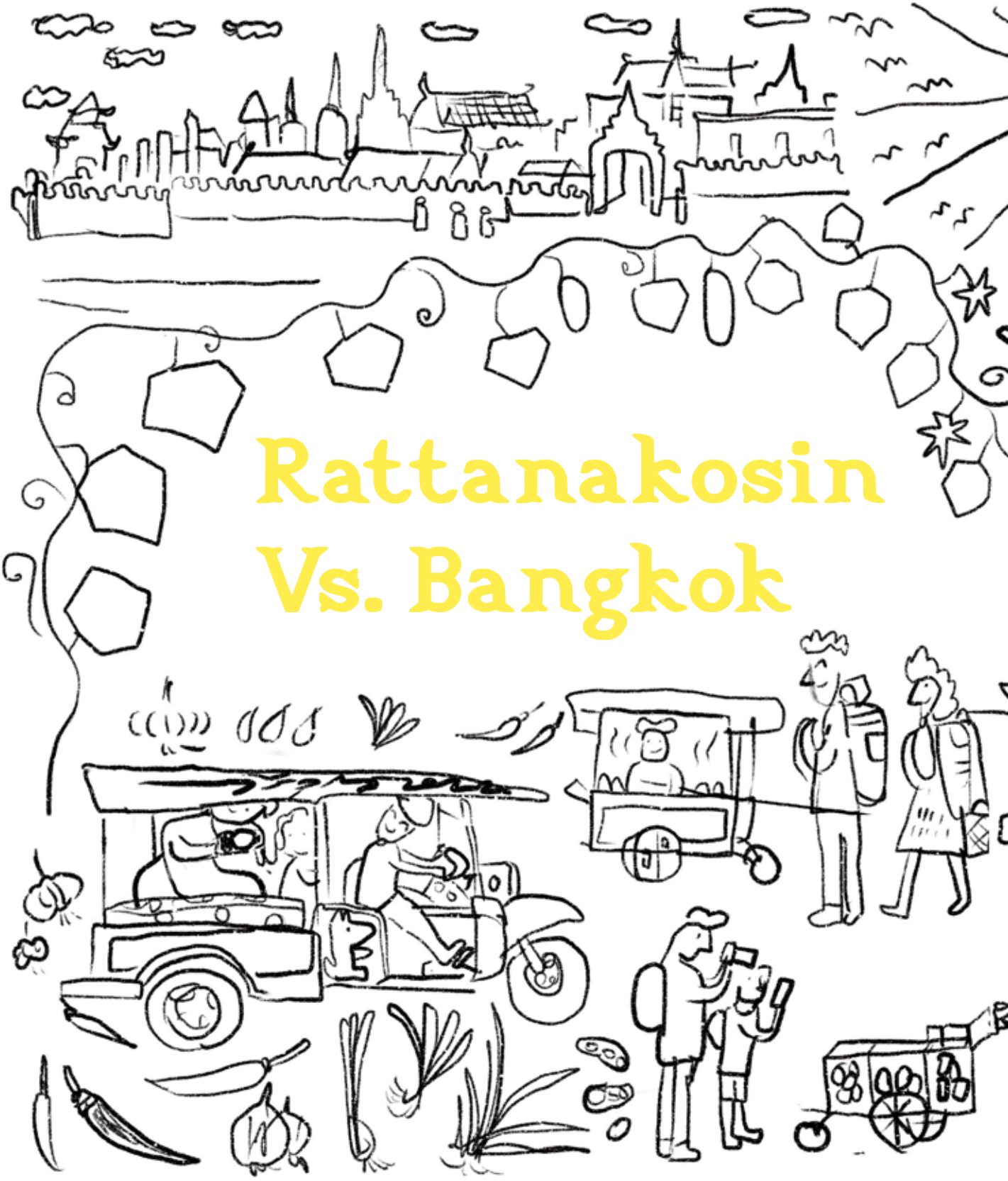
อยุธยาบาซาร์ รัฐเมืองท่า ในความหมายของเชฟเทพเห็นได้ถึงการรวมของชนชาติต่าง ๆ มีทั้ง ญี่ปุ่น ฮอลันดา จีน ที่เข้ามาทำการค้า แต่ก็ไม่ลืมคนในพื้นที่ใกล้เคียงอย่าง พม่า ลาว ส่วนสำรับ "อู่ข้าว อู่น้ำ" แทนการเป็นศูนย์รวมการค้าขนาดใหญ่ในภูมิภาคอุษาคเนย์นั่นเอง

ข้อค้นพบบนโต๊ะอาหาร

• เชฟเทพ มีแววตาช่างสงสัยใคร่รู้ ชอบตั้งคำถาม และชวนหาคำตอบกับเรื่องราวต่าง ๆ โดยเฉพาะเรื่องราวของอาหารที่เชื่อมโยงไปสู่เรื่องอื่น ๆ อีกมากมาย เชฟเทพ จึงให้ความสำคัญกับการเล่าเรื่อง เพื่อใช้อาหารนำพาผู้คนกลับไปสู่การตั้งคำถามถึงบริบทของอาหาร

• ลีลากวน ๆ และชอบอำหน้านิ่ง เป็นลีลาที่ชวนให้สงสัยใคร่รู้ เชฟเทพชอบอำ อำได้เนียนสนิท แต่เมื่อเชฟเทพได้คลี่คลายคำตอบถึงเรื่องราวที่ซ่อนไว้ในจานอาหาร ก็ทำให้ต้องร้อง "อ๋อ" และหัวเราะไปกับเสน่ห์แห่งความกวนของเชฟเทพ ซึ่งเป็นเสน่ห์ในการเล่าเรื่องอย่างมีลีลา

"การตั้งคำถามถึงการเรียนรู้ประวัติศาสตร์ที่ไม่ได้มีเพียงมิติเดียว แต่มีเรื่องราวและแนวคิดที่ซ่อนอยู่ในประวัติศาสตร์ หรือ เรื่องราวในอดีตที่ไม่มีใครรู้ การออกแบบอาหารนี้จึงทำให้เราได้ตระหนักถึงชั้นเชิงของการเล่าเรื่องราวในอดีต ที่หากวิเคราะห์อย่างชาญฉลาด เป็นการถอดรหัสที่น่าค้นหา อาหารพาไปสู่บทสนทนาที่ชวนฉงนตลอดเวลา ด้วยการตั้งคำถามนอกตำรา ผ่านการเล่าเรื่องที่กระตุ้นให้เราคิดเชิงวิเคราะห์ ให้มีการสืบค้นในมุมที่ไม่มีใครเห็น และไม่มีใครมีคำตอบ"


Rattanakosin
Vs. Bangkok

Dynamism of Culture: Old Meets New

Rattanakosin Vs. Bangkok

"การปะทะสังสรรค์ของอารยธรรมเก่า-ใหม่
รัตนโกสินทร์-บางกอก-แบ็งค็อก"
พื้นที่วิจัย: เกาะรัตนโกสินทร์

เชฟชาลี-ชาลี การ์เดอร์
ร้านวรรณยุค: Wanayook

Identity: Creative Thai Cuisine

เชฟชาลี การ์เดอร์ (Chalee Kader) เชฟไทยดีกรีรางวัลมิชลิน 'บิบ กูร์มองด์' (Bib Gourmand) ผู้ฝึกฝนการเป็นเชฟอย่างเข้มข้น เส้นทางสายอาชีพเริ่มต้นจากการเป็นเชฟประจำสถานทูตฝรั่งเศสในประเทศไทย จากนั้นยังได้เดินทางไปเป็นเชฟไทยประจำสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงปารีส ฯลฯ เชฟชาลีประสบความสำเร็จจากกิจการร้านอาหารหลายแห่ง ทั้งในฐานะผู้บริหาร เอ็กเซ็กคิวทีฟเชฟ และที่ปรึกษา ต่อยอดสู่ความสนใจเชิงสังคมที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมอาหารไทย

Attribute

- Traditional Thai Cuisine
- Fine Dining
- Fine Art
- Biodiversity
- Zero Food Waste

Passion

- อาหารไทยแบบดั้งเดิม รสชาติต้นตำรับที่พร้อมจะก้าวไปกับอนาคต
- นวัตกรรมอาหาร

ความสำคัญของเกาะรัตนโกสินทร์ และวิถีการกินจนถึงปัจจุบัน

ภูมิปัญญาอาหารของกรุงรัตนโกสินทร์สืบสานมาจากยุคปลายกรุงศรีอยุธยา ซึ่งมีการหลอมรวมของวัฒนธรรมอาหารจากชาติต่าง ๆ เช่น อินเดีย มาลายู จีน มอญ พม่า และตะวันตก ผสานกับภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ มีทั้งการปรุงแบบราชสำนัก และปรุงแบบชาวบ้าน ในด้านรสชาติโดดเด่นทั้งอาหารคาว-หวาน อีกทั้งรูปแบบการรับประทานปรับเปลี่ยนไปตามยุคสมัย มีทั้งอาหารจานเดียวอร่อยครบครัน อาหารจานด่วนรับประทานง่าย อาหารสตรีทฟู้ดศูนย์รวมพลังขับเคลื่อนชีวิต ไปจนถึง Fine Dining ที่พิถีพิถันกับการรับประทานอย่างมีระดับ

"บางกอก" ซึ่งเป็นที่ตั้งของกรุงเทพฯ ในปัจจุบันเคยเป็นแหล่งเพาะปลูกอาหารอันอุดม มีการกล่าวถึง "บางข้างสวนนอก บางกอกสวนใน" ว่าเป็นสองพื้นที่เพาะปลูกสำคัญในช่วงต้นกรุงรัตนโกสินทร์ ด้วยสภาพภูมิศาสตร์เป็นที่ราบลุ่มแม่น้ำ พื้นที่เพาะปลูกแบ่งเป็นสวนยกร่องขนาดใหญ่ รองรับตะกอนที่ไหลมากับน้ำเหนือในฤดูน้ำหลาก และปรากฏการณ์น้ำขึ้น น้ำลง อิทธิพลของน้ำทะเลหนุน สร้างระบบนิเวศสามน้ำ ทำให้บางข้าง และบางกอก เป็นแหล่งปลูกพืช ผัก ผลไม้งอกงาม รสชาติดี การเชื่อมโยงกันของทั้งสองพื้นที่ ยังปรากฏอยู่ในพงศาวดารการเดินทัพ ตั้งแต่สมัยพระเจ้าตากสินมหาราช เรื่อยมาจนถึงต้นราชวงศ์จักรี ปัจจุบันนี้ บางข้างยังคงอุดมสมบูรณ์ในฐานะ "แม่กลอง เมืองอาหาร" ในขณะที่บางกอกกลายเป็นชุมชนและตึกระฟ้า

ด้วยเรื่องราวภูมิปัญญาอาหารที่มีเสน่ห์ยิ่งยวด เป็นเหตุให้วิทยาลัยสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา เสนองานวิจัยสืบค้นอาหารต้นกรุงรัตนโกสินทร์ พร้อมสร้างเส้นทางชมเมือง ชิมอาหาร ในย่านสำคัญ ภายใต้แนวคิด "วิถีชาวบ้าน ผสานวัฒนธรรมชาววัง"

สำหรับทูตสันถวไมตรีแห่งอาหารที่จะบอกเล่าเรื่องราววิถีการกินยุครัตนโกสินทร์ คือ เชฟชาลี (ชาลี การ์เดอร์) แห่งร้าน "วรรณยุค" เชฟชาลีเล่าเรื่องผ่านอาหาร 10 คอร์ส ซึ่งนำแนวคิดของ "ข้าวแกง" มาสะท้อนภูมิปัญญาอาหารในห้วงเวลากว่า 200 ปี ด้วยทักษะขั้นเลิศด้านความประณีต ความคิดสร้างสรรค์ และการสร้างนวัตกรรมอาหาร ที่พาเราไปสัมผัสรสชาติแห่งความทรงจำ ในรูปแบบแปลกตา เต็มไปด้วยเรื่องราวและคุณค่า ที่มาพร้อมกับศิลปะในทุก ๆ จาน

วัตถุดิบที่ให้โจทย์เชฟไปออกแบบอาหาร

1. พริกขิงตามเสด็จฯ: เมนูผัดพริกขิงแบบชาววัง ที่ได้แรงบันดาลใจมาจากการเสด็จประพาสต้นของล้นเกล้ารัชกาลที่ 5 ในยุคสมัยก่อนซึ่งทรงโปรดให้ห้องเครื่องของสวนสุนันทา ทำสำรับกับข้าวติดตาม ดัดแปลงให้ง่ายต่อการพกพา

2. เยลลี่ห่อหมก: เป็นอาหารไทยในตำรับพระวิมาดาเธอกรมพระสุทธาสินีนาฏ ปิยมหาราชปดิวรัดา อีกตำรับหนึ่งที่ได้ปรุงขึ้นเพื่อเลี้ยงแขกชาวต่างชาติ โดยทำเป็นห่อหมกปลาใส่พิมพ์ปลาตัวใหญ่ ใช้เยลลี่ราดแล้วแช่เย็น เป็นเยลลี่ไส้ห่อหมก

3. น้ำพริกลงเรือ: เป็นน้ำพริกกะปิชนิดหนึ่งในตำรับอาหารชาววังที่มีรสชาติเปรี้ยวเค็มเผ็ดหวานอย่างกลมกลืน รับประทานเคียงกับผักต้มและผักสด คิดค้นโดยเจ้าจอมหม่อมราชวงศ์สดับ

4. แตงโมปลาแห้ง: เป็นเมนูของว่างคลายร้อนโดยเมนูนี้มีมาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยาปรากฏชื่อครั้งแรกว่า "ผัดปลาแห้งแตงอุลิต"

5. ม้าฮ่อ: เป็นอาหารว่างของไทยอย่างโบราณชนิดหนึ่ง ลักษณะเป็นไส้รสหวานเค็มรสชาติคล้ายไส้สาคูจับคู่กับผลไม้รสเปรี้ยวจัดโดยมากเป็นสับปะรด

6. ขนมเบื้อง: เป็นขนมเบื้องแบบไทยดั้งเดิมมีส่วนผสมหลัก ๆ คือ แป้งข้าวเจ้าและกะทิปรุงรสด้วยเกลือเท่านั้น แบบชาววังโดยทั่วไปมี 2 หน้า คือ หน้ากุ้ง และหน้าหวาน

7. แสร้งว่ากุ้ง: จัดเป็นหนึ่งในอาหารชาววังในประเภทยำหรือเครื่องจิ้มโดยมีหน้าตาคล้ายกับพล่ากุ้งแต่มักใช้กุ้งที่ย่างหรือลวกจนสุก

เมนูสร้างสรรค์ เพื่อการเล่าเรื่อง

ข้าวแกงแห่งวรรณยุค หยิบความเรียบง่ายของข้าวแกง
มาเล่าเรื่องใหม่ สะท้อนไปสู่เรื่องราวมากมายใน
สังคมไทย การถ่ายทอดเรื่องราวต่างเชื่อมโยงไปสู่
วัฒนธรรมอาหารไทย ตั้งแต่สมัยอยุธยา เรื่อยมาถึง
สมัยรัตนโกสินทร์ และมาถึงกรุงเทพฯ ในยุคปัจจุบัน

“Storytelling เป็นสิ่งที่ควรมี
จะได้นำพาเรื่องราวของอาหารแต่ละจานไปสู่อีกยุคหนึ่งได้”

1. กินเล่น

“กินเล่น” หมายถึงอาหารว่างรองท้อง ซึ่งสะท้อนอุปนิสัยคนไทยที่ไม่จำเป็นต้องมีพิธีรีตองดังชาวยุโรปที่กินเล่นเป็นเวลาในช่วงจิบชายามบ่าย ในกระบวนของกินเล่นที่หลากหลาย เชฟเลือก 3 เมนูที่คุ้นลิ้นมาไว้ในคอร์สเดียวกัน ได้แก่ สะเดาน้ำปลาหวานกุ้งเผาอยู่ในใบชะพลู เป็นการรวมร่างสะเดาน้ำปลาหวานและเมี่ยงคำใบชะพลูมาอยู่ในคำเดียวกัน สาคูกรอบน้ำพริกก้อยกุ้ง ชวนให้นึกถึงข้าวตังหน้าตั้งที่ไม่ใช้หมูสับ แต่เป็นกุ้งแช่น้ำปลาแล้วนำมาทอด ด้านบนคือขมิ้นขาว วางบนแผ่นสาคู ส่วนอาหารคำน้อยในกระทงกรอบคือ หอยทอด มาจากแนวคิดการนำสตรีทฟู้ดมาทำเป็นคานาเป้ที่ย่อส่วนความอร่อยไว้ในหนึ่งคำ เชฟให้รับประทานหอยทอดก่อน ตามด้วยสาคูกรอบน้ำพริกก้อยกุ้ง ปิดด้วยสะเดาน้ำปลาหวาน จะได้รับรสขมติดปลายลิ้น

2. แกงขี้เหล็ก น้ำพริกกะปิตะลิงปลิง กุยช่ายทอด ปลาทู

"ข้าวแกงคำสุดท้าย" คือ ความอร่อยที่เกิดจากการผสมผสานรสชาติของ "กับข้าว" ที่เหลืออยู่ในจานอย่างละนิดอย่างละหน่อย แล้วตักเข้าปากพร้อมกันในคำเดียว เชฟชาลีนำแนวคิดของข้าวแกงคำสุดท้ายมาออกแบบ "ข้าวแกงคำแรก" ในคอร์สนี้ ที่รวมกับข้าวถูกปากคนไทยมาไว้ในคำเดียว มีทั้งน้ำพริกกะปิตะลิงปลิง แกงขี้เหล็ก ปลาทูทอด ด้านนอกเป็นกุยช่ายทอด กับผักชะอมทอด ที่ให้สัมผัสด้านนอกกรอบ รับประทานได้ในคำเดียว

3. เนื้อเค็ม หลนไข่ปู ยำไข่ผำ

"หลน" เป็นอาหารประเภทเครื่องจิ้มที่ใช้กะทิปรุง เมนูหลนที่เราคุ้นเคยกันดี เช่น เต้าเจี้ยวหลน ปูหลน ฯลฯ ในคอร์สนี้ เชฟชาลีนำปูไข่ที่มีความเข้มข้นมาหลนพร้อมกับตับปลามังค์ฟิชที่ได้ชื่อว่าฟัวกราส์แห่งท้องทะเลลึก ราดด้วยไข่ผำ ซึ่งเป็นวัชพืชลอยน้ำประเภทจอกแหน แต่ปัจจุบันมีการทำฟาร์มไข่ผำอย่างดี เพราะพืชน้ำชนิดนี้กลายเป็นพืชเศรษฐกิจที่อุดมไปด้วยคุณค่าทางอาหาร เช่น แคลเซียม วิตามินเอ ฯลฯ คอร์สนี้เชฟชาลีราดไข่ผำลงไปให้รับประทานกับเนื้อด้านล่าง จะได้รสชาติหวานของหลน ความมันของไข่ปูและตับปลา พร้อมความสดชื่นของไข่ผำ วัตถุดิบที่ไม่ควรมองข้าม

4. ต้มข่าไก่ กุ้งแพซอสมะขาม น้ำพริกผัดกากหมู

คนส่วนใหญ่นิยมสั่งข้าวราดแกง โดยเลือกกับข้าวสองอย่าง อย่างหนึ่งเป็นน้ำ อีกอย่างอาจจะเป็นผัด หรือของทอด คอร์สนี้เชฟชาลีเลือกต้มข่าไก่ที่ใช้ไก่บ้านจากศรีษะเกษ มาจับคู่กับกุ้งแพทอด น้ำกะทิต้มข่าทำออกมาเป็นโฟมนุ่มฟู รสชาติเข้มข้นครบรสโดยไม่มีข่า ตะไคร้ ใบมะกรูดให้เหลือทิ้ง ด้านล่างมีข้าวคลุกน้ำพริกผัดกับกากหมู ด้านบนคือ กุ้งแพทอดที่ควบแน่นมาเป็นแผ่นทอดกรอบ สิ่งที่หายไปคือรูปทรงของวัตถุดิบ แต่สิ่งที่คงอยู่คือ รสชาติในความทรงจำอันเข้มข้น

5. ห่อหมก ไข่ฟู ยำคะน้า ข้าวพอง

"หมก" เป็นวิธีทำอาหารพื้นเมืองแบบดั้งเดิม คนสมัยก่อนจะนำเครื่องหมกห่อใบตอง ใส่ในเตาที่มีขี้เถ้ารอบ ๆ ให้รับความร้อนจากถ่านด้านบน จนกระทั่งเมื่อมีลังถึงจากจีนเข้ามาเมืองไทย การหมกในเตาจึงเปลี่ยนมาเป็นการนึ่ง แต่ยังใช้คำว่า "ห่อหมก" อย่างเดิม ในคอร์สนี้เชฟชาลีทำห่อหมกที่โค้ดด้วยหมึกน้ำดำ รับประทานไปพร้อมกับใบยอทอด ยำคะน้า ไข่ฟู และข้าวพอง ซึ่งทำมาจากข้าวทับทิมชุมแพ

6. แกงไตปลา

ข้าวแกงเกิดขึ้นเมื่อไรไม่แน่ชัด แต่มีเอกสารที่ระบุว่า ตลาดบางแห่งในกรุงศรีอยุธยามีอาหารปรุงสำเร็จขาย เช่น บริเวณหน้าตลาดหน้าวังตรา มีร้านชำที่หุงข้าวแกงขายคนที่ทำราชการ ในสมัยรัตนโกสินทร์ ช่วงรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 มีการปฏิรูปบ้านเมือง มีคนเปิดร้านขายข้าวแกงหน้ากระทรวง ต่อมาข้าวแกงเมืองใต้เริ่มแพร่หลาย โดยเริ่มจากแกงเหลืองตามมาด้วยแกงไตปลา ในคอร์สนี้ เชฟเลือกแกงไตปลา เพราะเป็นข้าวแกงจากภาคใต้จานแรก ๆ ที่ได้เข้าไปในวัง โดยนำแกงมาแยกกากทำเป็นแผ่นกรอบรับประทานคำแรกจะไม่รู้สึกเผ็ด แต่เมื่อโดนน้ำลายยิ่งเผ็ดร้อนขึ้น จึงต้องดับความเผ็ดร้อนด้วยหมูหวาน ซึ่งตามหลักข้าวแกงคนใต้ รสหวานจะดับรสเผ็ดได้ดี ในจานมีดอกแตงกวามาเสิร์ฟด้วย

7. แกงส้มปลาเต๋าเต้ย ปลาสลิด สะตอดอง

เชฟชาลีเชื่อมโยงการเดินทางจากภาคใต้สู่ภาคกลางด้วยแกงส้มปลาเต๋าเต้ย (ปลาจะละเม็ดเทา) นอกจากนี้ยังมีปลาสลิด และสะตอดอง หากย้อนไปดูอดีต แกงส้มปักษ์ใต้น่าจะเข้าเมืองกรุงฯ ในสมัยรัชกาลที่ 6 ดังมีบันทึกไว้ในตำราอาหารชื่อ "ตำรับสายเยาวภา ของสายปัญญาสมาคม" (พ.ศ. ๒๔๗๘) (ศิลปวัฒนธรรม, ม.ป.ป.) ได้กล่าวถึง "แกงส้มอย่างที่ 6" (ของชาวปักษ์ใต้) อีกทั้ง ม.ล.เนื่อง นิลรัตน์ ยังเขียนไว้ในตำรา "กับข้าวในวัง" ว่า "แกงเหลืองนั้นต้นตำรับมาจากใต้ พวกที่มาสอนพวกในวังให้แกงเป็น คือ คุณย่าเขียน เป็นเมียเจ้าเมืองนครศรีธรรมราช"

8. แกงอ่อมเนื้อย่าง แจ่วมะเขือเทศ

เชฟได้เนื้อโคขุนคุณภาพดีมาจากจังหวัดขอนแก่น จึงนำมาย่างเสิร์ฟกับแจ่วมะเขือเทศ ให้รับประทานพร้อมกับน้ำซุปแกงอ่อม และข้าวเหนียวเขี้ยวงูที่ทำเป็นข้าวจี่ โรยด้วยดอกพริกเล็ก ๆ ด้านบน อาหารจานนี้ก็นำไปสู่บทสนทนาที่ว่าแกงภาคกลางกับแกงอีสาน ถึงจะเรียกว่าแกงเหมือนกัน แต่ต่างกันตรงที่แกงอีสานเหมือนซุปใส แกงภาคกลางรสเข้มข้น ตัวแปรสำคัญที่ทำให้แตกต่างคือ วัตถุดิบอย่างกะทินั่นเอง

9. ข้าวแกงวรรณยุค

เดิมทีข้าวแกงเป็นอาหารของผู้มีวรรณะสูง ข้าราชการ ชนชั้นในวัง ซึ่งจะกินเฉพาะตอนเช้าและกลางวัน ไม่กินตอนเย็น เรียกว่าเป็นอาหารสำหรับคนมีเงิน พอมาถึงยุคนี้ ข้าวแกงเป็นอาหารของชนทุกชั้น ขณะที่เมื่อร้อยปีก่อนข้าวแกงมีราคาแค่สลึงเดียว หรือสองสลึง ถ้าราคาสลึงเดียวจะใส่มาในจานที่เป็นพานไม้ แต่ถ้าสองสลึงจะมาในจานที่เป็นพานทองเหลือง สะท้อนให้เห็นว่ามีเรื่องชนชั้นวรรณะอยู่ในสังคมและวัฒนธรรมไทยมาตั้งแต่ไหนแต่ไร ซึ่งวันนี้ยังคงมีอยู่ ข้าวแกงกับชนชั้นเป็นเรื่องที่น่าสนใจสำหรับเชฟชาลี

คอร์สสุดท้ายเสิร์ฟเป็นสำรับ เพราะอยากให้เห็นว่าข้าวแกงสมัยก่อนอย่างร้านจิตรโภชนาจะเสิร์ฟเป็นสำรับ แต่มาถึงยุคปัจจุบันที่คนมีเวลาน้อยลงจึงกลายเป็นข้าวราดแกงที่ตักราดมาบนจานข้าว กับข้าววันนี้มีแกงป่าปลากะมงพร้าว ปลาหมึกจากสุราษฎร์ธานีมาย่างยัดไส้ด้วยแหนมรับประทานกับน้ำจิ้มถั่วตัด มีผักกูดผัดกะปิ และน้ำพริกปลาย่างใส่มะแขว่นไข่ดาวเป็นการแยกเอาไข่แดงไปดอง ทำให้เป็นไข่มะตูมแล้ววางบนไข่ขาวทอดให้กรอบฟู เสิร์ฟกับข้าว 3 อย่างคือ ข้าวกล้อง ข้าวหอมมะลิและข้าวดอยจากเชียงใหม่ชื่อว่า บือกีชู

10. ขนมเปียกปูน

ขนมเปียกปูนเป็นของหวานที่รับประทานเมื่อไรก็ได้ เป็นขนมที่ดัดแปลงมาจากการกวนกาละแมแต่ไม่ใส่กะทิ วันนี้เชฟทำขนมเปียกปูน โดยนำกาบมะพร้าวมาใช้เป็นองค์ประกอบทุกอย่างในจาน ตั้งแต่ไอศกรีมกะทิที่มีส่วนผสมจากกาบมะพร้าวเผา เมอแร็งก์ก็นำเศษกาบมะพร้าวเผา มาโรยบนตัวเมอแร็งก์อีกที ข้างใต้ก็เป็นกาบมะพร้าวเผากับงาบด ส่วนตัวกะทิเค็มจะอยู่ที่ด้านบน

11. ขนม (KA-NOM)

ทองม้วน ไข่เต่า และขนมหม้อแกง เป็นขนมไทยที่คิดค้นโดยท้าวทองกีบม้า ในแผ่นดินสมเด็จพระนารายณ์มหาราช เชฟชาลีดัดแปลงรูปแบบให้เก๋ไก๋ พอคำ เสิร์ฟปิดท้ายมื้ออาหารที่เล่าเรื่องข้าวแกงกับคนไทย ที่จบลงด้วยรสชาติแห่งความคุ้นเคย

“ถ้าเราเสิร์ฟข้าวแกงแบบง่าย ๆ มันก็คงไม่มีจุดขาย การทำ combination อาจจะ 3 อย่าง 4 อย่าง ให้ได้รสชาติที่มันเข้ากันได้ เราก็ต้องบาลานซ์ทุกอย่างให้มีรสสัมผัสที่ชัดเจนในปาก ที่เราอยากให้เขาจดจำแล้วการกลับไปใน memory ของเขา ไม่ใช่ว่าทุกคนที่ทำได้ แล้วไม่ใช่ทุกคนที่จะเข้าใจเราด้วย แต่เมื่อเราสามารถกดปุ่มความทรงจำของเขาได้ในคำเดียว มันก็ทำให้มีราคา”

ศิลปะการลำดับเรื่อง

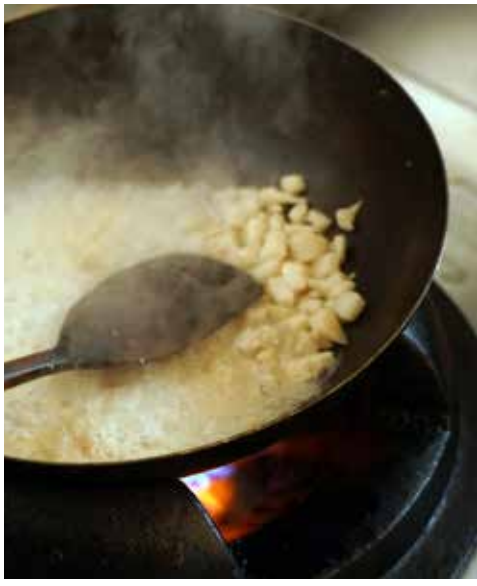
เชฟชาลีเล่าเรื่องแบบ “น้อยแต่มาก” เริ่มจากการคัดเลือกเมนูถูกลิ้นคนไทย ซึ่งหากินได้ในร้านข้าวแกงส่วนใหญ่ นำมาร้อยเรื่องราว จับคู่รสชาติ สะท้อนศิลปะการจัดสำรับอาหารขึ้นโต๊ะ ซึ่งเน้นความหลากหลาย ที่เสริมรสซึ่งกันและกัน ทุกคอร์สนำมาตีความด้วยรูปลักษณ์ใหม่ ที่กระตุกความทรงจำได้ในหนึ่งคำ ซึ่งทั้งหมดเป็นความทรงจำเฉพาะตนที่สร้างบทสนทนาบนโต๊ะอาหาร บางคำทำให้คิดถึงอาหารรสมือแม่ บางคำทำให้คิดถึงอาหารที่โรงเรียน บางคำทำให้คิดถึงข้าวแกงที่เคยแวะรับประทานในระหว่างการเดินทาง ฯลฯ ภายในเวลา 2 ชั่วโมงบนโต๊ะอาหาร เชฟย่นย่อระยะเวลากว่า 200 ปีในวิถีข้าวแกงที่หล่อเลี้ยงชีวิตคนไทยมาไว้ในอาหารทั้ง 11 คอร์ส ซึ่งถ้าจะนับกันแบบลงลึก จะพบว่ามีกับข้าวไทย 20-30 อย่างมารวมตัวในคอร์สนี้ได้อย่างประณีตและน่าทึ่ง

ข้อค้นพบบนโต๊ะอาหาร

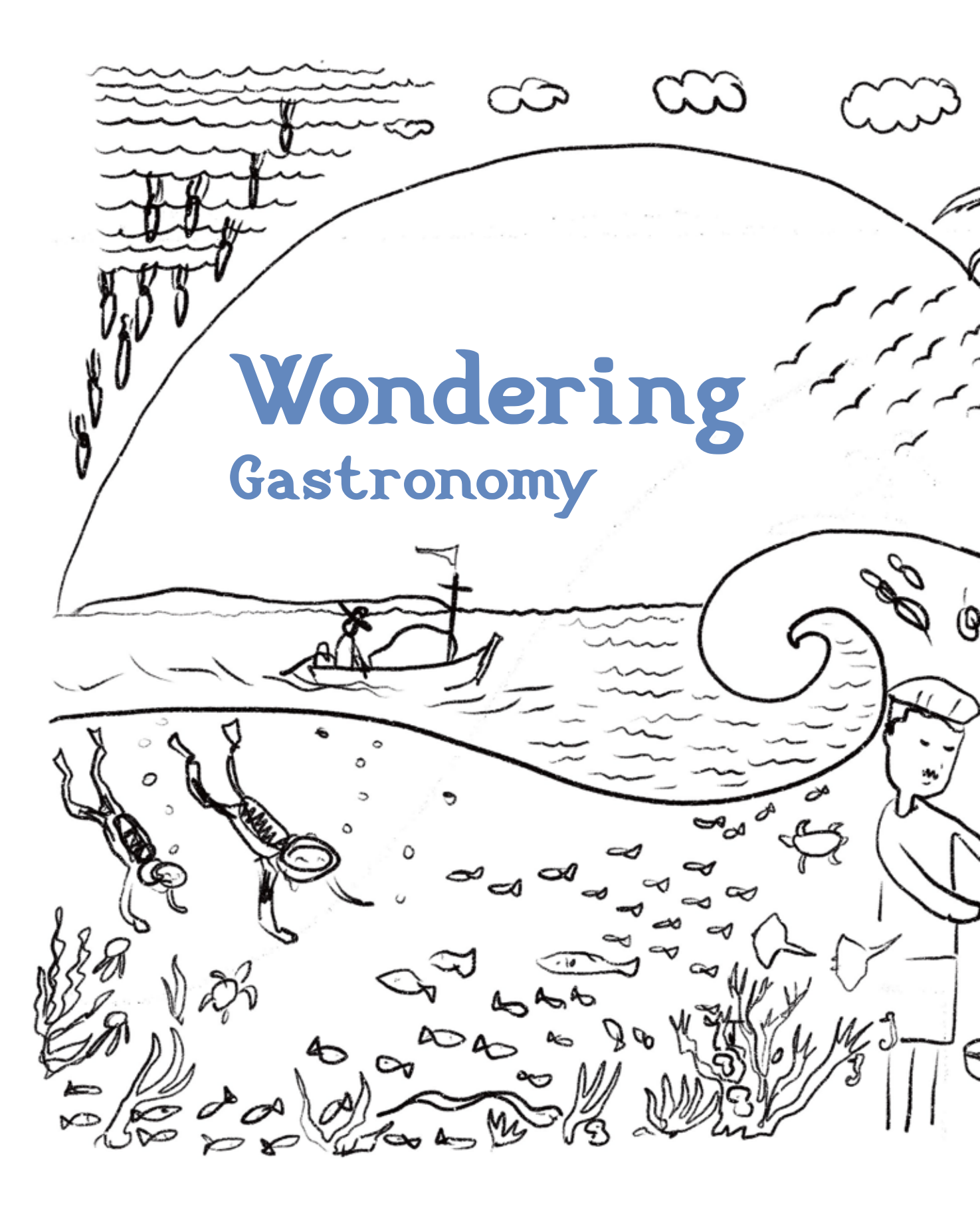
• การส่งเสริมคุณค่าวัตถุดิบท้องถิ่น เช่น ไข่ผำหรือวูฟเฟีย (Wolffia Globosa) ซึ่งเป็นพืชน้ำที่นิยมรับประทานตามชุมชน เมื่อนำมาเป็นส่วนหนึ่งของอาหารแบบ Fine Dining ส่งผลให้ไข่ผำเป็นที่รู้จักเพิ่มขึ้น ไข่ผำเป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพสูงเทียบเท่ากับถั่วและเนื้อสัตว์ มีสารต้านอนุมูลอิสระ อุดมด้วยวิตามินและเกลือแร่ การขยายฟาร์มไข่ผำอย่างถูกสุขลักษณะ ย่อมส่งเสริมโอกาสของโปรตีนแห่งอนาคต

• นวัตกรรมอาหารส่งต่อรสชาติสู่อนาคต อาหารไทยนิยมใส่สมุนไพรเสริมกลิ่น เสริมรส เพิ่มสรรพคุณทางยา ทว่าการหั่นซอยเป็นชิ้น ทำให้เกิดของเหลือทิ้งหลังรับประทาน การแปลงร่างสมุนไพรให้เป็นผง หรือ แผ่น โดยใช้นวัตกรรมอาหาร ดังเช่นแกงไตปลาแผ่นกรอบ กระตุกความคิดเกี่ยวกับการนำรสชาติของอาหารเดินทางไปสู่กาลข้างหน้า ที่อาจจะมีนักบินอวกาศสัญชาติไทยได้กินแกงไตปลา หรือน้ำพริกผักจิ้มอร่อยเหาะในสถานีอวกาศก็เป็นไปได้

• การบันทึกข้อมูลอาหาร ไม่ทรงพลังเท่ากับการบันทึกรสชาติอาหาร จากตำราอาหารท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ ยุคต้นรัตนโกสินทร์ มาสู่การเล่าเรื่องอาหารผ่านโลกออนไลน์ ทั้งหมดนี้ยังเป็นเพียงแค่การบันทึก "ข้อมูล" เกี่ยวกับอาหาร ซึ่งไม่ทรงพลังเท่ากับการได้สัมผัสประสบการณ์ตรง ในอีก 100 ข้างหน้า ปัญหาสภาพอากาศรุนแรง อาจทำให้พืชพันธุ์ธัญญาหารหลายอย่างหมดไปจากโลก การเตรียมเก็บรสชาติอาหารไปสู่อนาคตในโลกเมตาเวิร์สเป็นธุรกิจที่เกิดขึ้นได้ หรือการบันทึกรสชาติอาหารไทยในรูปแบบแคปซูลสำหรับนักบินอวกาศก็เป็นสิ่งที่ทำได้ และสมควรวางแผนในการเก็บภูมิปัญญาอาหารไทยโดยเฉพาะในด้านรสชาติอาหารตั้งแต่บัดนี้



"ความเหลื่อมล้ำในสังคม อาจไม่ได้เกิดขึ้นในสมัยนี้
แต่มีมาจากรากเหง้าที่วางฐานระดับชนชั้นมายาวนาน
การได้เห็นความละเมียด ทำให้สะท้อนได้ว่า
งานออกแบบไม่สามารถทำได้ฉาบฉวยเพียงแค่ข้ามคืน
แต่คือเส้นทางแห่งความมีมานะ ความเพียร ที่ต้องค่อย ๆ ใส่ใจทำ"


Wondering
Gastronomy

Tourism and Globalization:
Local alike and tourist alike encounter

Wondering Gastronomy

"เมื่อนักท่องเที่ยวเกี่ยวก้อยชาวเกาะ
วิวัฒนาการการท่องเที่ยว เกาะสมุย เกาะพะงัน เกาะเต่า"
พื้นที่วิจัย: 3 เกาะทะเลใต้ (เกาะสมุย เกาะพะงัน เกาะเต่า)

เชฟแบล็ค-ภานุภน บุลสุวรรณ
Blackitch Artisan Kitchen เชียงใหม่

Identity: Beyond Food

เชฟแบล็คนิยามการทำอาหารของตนเองว่าไม่จำกัดอยู่แค่เพียงประเภทใดประเภทหนึ่ง หรือสัญชาติใดสัญชาติหนึ่ง แต่สามารถ Beyond food ได้ทุกรูปแบบ และสามารถปรุงอาหารได้ทุกที่ทั่วโลก โดยใช้วัตถุดิบท้องถิ่นตามฤดูกาลอย่างรู้คุณค่า เพราะการใช้วัตถุดิบท้องถิ่น ส่งเสริมให้เกษตรกรมีความภูมิใจในอาชีพของตัวเอง และสามารถพัฒนามาสู่การเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการผลิตอาหาร มีอาชีพมั่นคงยั่งยืน โดยไม่ต้องย้ายถิ่นฐาน

Attribute

- Artisan Chef
- รสชาติผ่านกาลเวลา จากเครื่องปรุงหมักดอง

Passion

- เป็นห้องสมุดเคลื่อนที่ทางด้านอาหาร
- จุดเชื่อมโยงเกษตรกรกับผู้บริโภคให้มาพบกัน
- Biodiversity
- Zero Food Waste

เชฟเบียร์-อโณทัย พิชัยยุทธ
Blackitch Artisan Kitchen เชียงใหม่

Identity: Beyond Food

เชฟเบียร์ นิยามการทำอาหารเช่นเดียวกับเชฟแบล็ค โดยมีจุดเด่นเรื่องการออกแบบวัตถุดิบสำหรับการปรุงอาหารให้สามารถใช้ร่วมกันได้ ทั้งอาหารคาวและอาหารหวาน เพื่อลดเศษอาหารเหลือทิ้งจากการปรุงอาหารให้มากที่สุด เชฟเบียร์มีฝีมือด้านเมนูของหวานที่โดดเด่นหาตัวจับยาก

Attribute

- Artisan Chef
- บริหารจัดการวัตถุดิบให้เหลือทิ้งน้อยที่สุด หรือแทบไม่เหลือทิ้ง

Passion

- เชื่อมโยงเกษตรกรกับผู้บริโภค
- Biodiversity
- Zero Food Waste

เกาะสมุย เกาะพะงัน เกาะเต่า กับอัตลักษณ์อาหารชาวเกาะ

เกาะสมุย เกาะพะงัน และเกาะเต่า 3 เกาะทะเลใต้ เป็นหมุดหมายเชื่อมโยงการท่องเที่ยวทางทะเลที่โด่งดังมากว่า 30 ปี เกาะสมุย ตอบโจทย์นักท่องเที่ยวกำลังซื้อสูง เกาะพะงันเป็นจุดหมายแห่งการบำบัดด้วยธรรมชาติ ดนตรี และศิลปะ เกาะเต่า มีความหลากหลายด้านชีวภาพทางทะเล เป็นจุดเรียนดำน้ำที่โด่งดัง และกำลังจะเป็นต้นแบบการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ที่ดึงดูดนักท่องเที่ยวหัวใจสีเขียว

เกาะสมุย คาดว่ามีผู้คนมาตั้งรกรากตั้งแต่ยุคก่อนประวัติศาสตร์ อาจจะในลักษณะของการแสวงโชค หาแหล่งทำกินใหม่ มาแวะจอดเรือเป็นครั้งคราวเพื่อหลบลมมรสุม หรือการขึ้นมาหาน้ำจืด มีการพบร่องรอย หลักฐาน และวัตถุโบราณมากมาย สันนิษฐานว่าชาวเกาะดั้งเดิมเป็นลูกผสมระหว่างเชื้อสายมาลายู อินเดีย ไทย จีน ราวทศวรรษที่ 1970's เริ่มมีนักท่องเที่ยวแบ็คแพ็คกลุ่มแรกเข้ามา เกาะสมุยจึงมีเสน่ห์ดึงดูดรูปแบบชีวิตชาวเกาะ

ความอุดมสมบูรณ์ ความหลากหลายของธรรมชาติ ทำให้วัตถุดิบบนเกาะสมุยมีคุณลักษณะเฉพาะตัว มะพร้าวมีรสชาติหวานมันถึงขนาดมีคนนำเรือกลไฟมารับซื้อถึงเกาะ ชาวเกาะสมุย และเกาะพะงันจึงมีรายได้หลักจากการขายมะพร้าวมาตั้งแต่อดีต นอกจากนี้ยังมีสัตว์ทะเลหาง่ายที่อาศัยวางไข่ตามโขดหินริมตลิ่งชายฝั่ง อย่างหมึกสายที่ชาวเกาะเรียกชื่อว่า "วาย" นำมาปรุงเมนู "วายคั่ว" หรือ "หมึกสายแห้งต้มกะทิ" จานเด็ดขึ้นชื่อของที่นี่ ปลาหมึกตัวเล็กนำมาปรุง "ปลาหมึกต้มน้ำดำ" "สาหร่ายข้อ" หรือสาหร่ายผมนางนำมาทำ "ยำสาหร่ายข้อหอยกลม" นอกจากนี้ยังมีสัตว์น้ำทะเลสด ๆ ที่จับได้วันต่อวันจำหน่ายในตลาด สะท้อนให้เห็นถึงวิถีการประมงและการทำมาหาเลี้ยงชีพของชาวเกาะที่ยังดำเนินอยู่เป็นกิจวัตร

ที่ผ่านมานักท่องเที่ยวรู้จักสมุยในฐานะของจุดหมายท่องเที่ยวระดับโลก แต่ไม่ได้ให้น้ำหนักกับวัตถุดิบท้องถิ่น คณะนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี จึงนำเสนองานวิจัยที่ชูอัตลักษณ์อาหารท้องถิ่นสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับวัตถุดิบและต่อยอดความยั่งยืน พร้อมเส้นทางท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมอาหารที่ร้อยเรียงเรื่องราว 3 เกาะไว้ด้วยกัน

สำหรับเชฟที่จะมาเป็นทูตสันถวไมตรีแห่งอาหารบนพื้นที่ 3 เกาะทะเลใต้ คือ เชฟแบล็ค (ภานุภน บุลสุวรรณ) และเชฟเบียร์ (อโณทัย พิชัยยุทธ) ซึ่งเป็นเชฟและเจ้าของร้าน Blackitch Artisan Kitchen จากจังหวัดเชียงใหม่ เป็นผู้ถ่ายทอดเรื่องเล่าของภูมิปัญญาอาหารและการท่องเที่ยว 3 เกาะทะเลใต้ที่เต็มไปด้วยความมีชีวิตชีวา ภายใต้ธีม Wondering Gastronomy

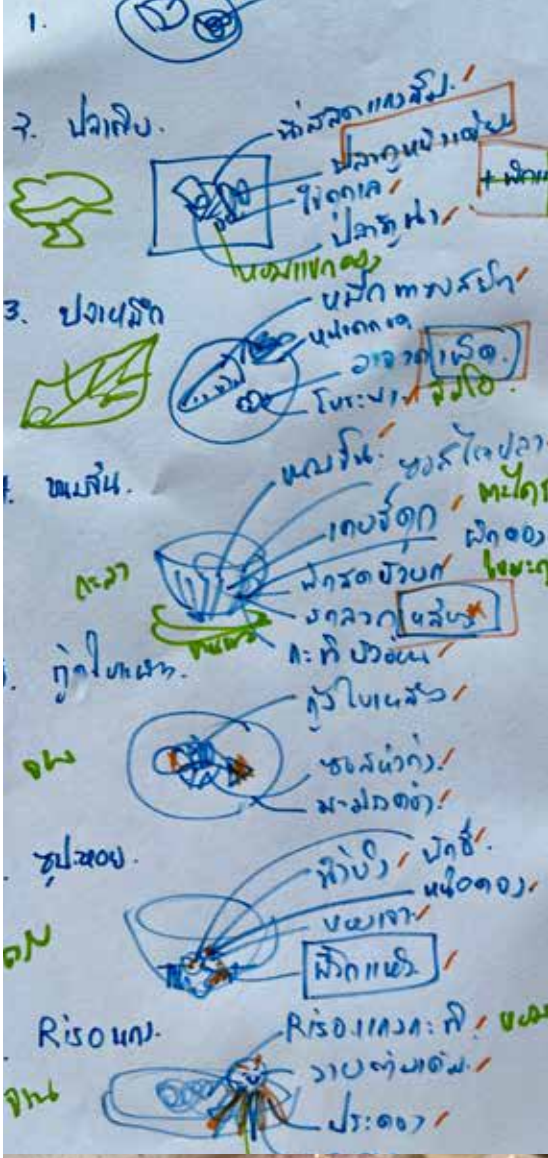
วัตถุดิบที่ให้โจทย์เชฟไปออกแบบอาหาร

มะพร้าว: มะพร้าวเป็นพืชยืนต้นชนิดหนึ่งที่มีความสำคัญสำหรับเกาะสมุยและเกาะพะงันเนื่องจากเกาะสมุยในอดีตมีชื่อเสียงในด้านการเพาะปลูกมะพร้าวมาก เป็นเกาะที่มีมะพร้าวมากที่สุดในประเทศไทย

วาย: ปลาหมึกสายซึ่งเป็นสัตว์ทะเลอีกชนิดหนึ่งที่วางไข่ตามตลิ่งโขดหิน คนเกาะสมุยนิยมนำวายมาคั่วกะทิปิ้งย่างเป็นอาหารพื้นบ้านมีในช่วงเดือนพฤษภาคมถึงมิถุนายน เรียกว่า "วายคั่ว"

สาหร่ายข้อ หรือสาหร่ายผมนาง: เป็นสาหร่ายที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติในบริเวณทะเลที่เกาะพะงันเป็นสาหร่ายตระกูลเดียวกับสาหร่ายวุ้น จะเกาะตามโขดหินในแนวน้ำทะเลลึก มีตามฤดูกาลในช่วงเดือนกันยายน-ตุลาคม เมนูที่นิยม คือ "ยำสาหร่ายข้อหอยกลม"

ปลาหมึกตัวเล็ก: ทะเลเกาะสมุย ทะเลเกาะพะงัน มีตามฤดูกาลช่วงเดือนมีนาคม-พฤษภาคม เมนูยอดนิยม คือ "ปลาหมึกต้มน้ำดำ"



เมนูสร้างสรรค์ เพื่อการเล่าเรื่อง

เมื่อ "อารมณ์ อาหาร อากาศ" มาประสบครบครันที่หมู่เกาะแดนใต้ เชฟแบล็คและเชฟเบียร์ จากร้าน Blackitch Artisan Kitchen จึงรีบรุดมาจากแดนเหนือ เพื่อเล่าเรื่องวัตถุดิบสมุย ผ่านอาหารทั้ง 9 คอร์ส ด้วยความตื่นเต้นว่าผลลัพธ์จะออกมาเป็นอย่างไร

“

ภาคใต้ เป็นภาคที่คน strong ในเรื่องของความภาคภูมิใจ
ในบ้าน ในอัตลักษณ์ ในวัตถุดิบ ในรสชาติ
อย่างมะพร้าวนี่หวานมาก เราไม่ต้องทำอะไรแล้ว
แค่ผสมพริกแกง กับกะทิ จบเลย

”

1. ขนมปังโฟคาเชีย เนยพริกแกงส้ม และบัลซาหมึก (ซอสหมึกดำเคี่ยวเคยปลาและน้ำส้มสายชู)

เปิดด้วยจานเรียกน้ำย่อย “บัลซาหมึกกับขนมปังโฟคาเชีย” (Focaccia) ขนมปังชนิดนี้เป็นขนมปังแบบอิตาเลียนที่มีความคาวอยู่ในตัว เชฟใส่ตัววายแห้ง (ปลาหมึกสายแห้ง) ลงไปเพื่อให้หอม และใส่สาหร่ายข้อลงไปผสม เชฟเบียร์บอกว่าเป็นการ “ลองเล่นสนุก ๆ กับตัวขนมปัง” ด้านข้างที่เป็นเนยจิ้ม ได้มาจากการนำกากของพริกแกงส้มมาวิปกับเนย ด้านล่างคือ “บัลซาหมึก” ซึ่งเป็นการนำน้ำหมึกสีดำได้มาจากปลาหมึกตัวเล็ก เคี่ยวกับน้ำตาลมะพร้าวและน้ำเคยปลา ให้รสชาติออกเค็ม ๆ หวาน ๆ ตัดเปรี้ยวด้วยน้ำส้มสายชู เลียนแบบรสชาติของบัลซามิก รับประทานโดยใช้มีดปาดจิ้มกับขนมปังโฟคาเชีย

2. เซวิเช่ปลาโอและปลาทูหางเหลือง เดรสซิ่งแกงส้มและไข่ปลาดุกทะเลดองโชยุ

ทักษะที่โดดเด่นของเชฟแบล็คคือ การนำวัตถุดิบ สด ใหม่ มาเสริมรสชาติซึ่งกันและกัน อย่างคอร์สนี้ ความสดอยู่ที่ปลาโอลาย และปลาทูหางเหลือง (ชิ้นที่มีสีเงิน) นำมาทำเป็นปลาดิบเซวิเช่ (ยำแบบสเปน) น้ำยำในจานเป็นการนำพริกแกงส้มมาผัดให้สุกแล้วต้มกับน้ำมันด้วยไฟอ่อน ๆ ให้กลิ่นหายไป แล้วกรองเอาน้ำมันมาตีเป็นน้ำสลัดแบบน้ำใส ให้รสเค็มจากน้ำเคย เปรี้ยวจากน้ำมะขาม หวานจากน้ำตาลเล็กน้อย รับประทานควบคู่กับแตงกวาและหอมแดงที่แช่กับโชยุ ส่วนเม็ดสีเหลืองคือ ไข่ปลาดุกทะเลดองโชยุ ที่เชฟตั้งใจทำเหมือนไข่ปลาแซลมอน ผักใบเขียวคือ ใบมะตูมแขก จานนี้มีรสเผ็ดเล็กน้อยในอารมณ์ญี่ปุ่นผสมสเปน และความเป็นไทยที่ได้จากปลาสดคุณภาพดีจากทะเลสมุย

3. ปลาหมึกกล้วยยัดไส้กุ้งย่าง และยำอาจาดส้มโอทับทิมสยาม

นำปลาหมึกกล้วยมาทำปลาหมึกยัดไส้ โดยไส้ข้างในเป็นเนื้อปลาหมึกสับกับตัวกุ้งลายเสือ ใส่หมึกดำและมะพร้าวอ่อน ยัดไส้เข้าไปใหม่ แล้วนำมาย่างให้หอม รับประทานกับอาจาดแตงกวา พริกชี้ฟ้า ส้มโอทับทิมสยาม ใส่หนวดปลาหมึกทอดที่คลุกกับหมึกดำลงไปด้วย จานนี้มีความสนุก รสชาติเบา ๆ สดชื่นจากวัตถุดิบธรรมชาติ โดยเฉพาะส้มโอทับทิมสยาม ซึ่งเป็นพันธุ์พื้นเมืองจากอำเภอปากพนัง

4. ใบเหลียงพันกุ้งหมักกะทิพริกแกงขี้นกย่าง และซอสมันกุ้ง

เชฟแบล็ค-เชฟเบียร์ เปิดโอกาสให้วัตถุดิบสำแดงรสอย่างเต็มที่ จานนี้คือ กุ้งลายเสือพันด้วยใบเหลียง แล้วนำมาย่าง ขอสข้างบนทำจากมันหัวกุ้ง โดยแยกหัวกุ้งไปผัดกับน้ำมัน และกระเทียม ปรุงรสด้วยเกลือ น้ำตาลมะพร้าว ตัวที่เจ๋งในจานนี้คือ ที่หมักกุ้ง ซึ่งใช้พริกแกงขี้นกกับหัวกะทิเท่านั้น ไม่ใส่เครื่องปรุงใด ๆ ส่วนตัวกุ้งนำไปเคล้ากับน้ำตาลเล็กน้อย เกลือนิดหน่อย นำไปแช่ตู้เย็นให้เย็นจัด แล้วค่อยนำมาหมักกับตัวกะทิและพริกแกงขี้นก ความอร่อยจึงอยู่ที่รสชาติวัตถุดิบทั้งหมดที่แสดงออกมา โดยมีกะทิที่หวานกว่าที่อื่นเป็นตัวทำให้กลมกล่อม

5. ขนมจีนยำเครื่องผักและเคยจีปลาดุกทะเลสับ

เชฟหยิบจานเด็ดของชาวเกาะสมุย อย่าง "เคยจี" (น้ำพริกในกะลา) มาผนวกกับ "ขนมจีนชาวใต้" โดย เคยจี ทำจากเนื้อปลาดุกทะเลนำไปโขลกกับเคยปลา พริก หอม กระเทียม ปาดที่ตัวกะลาแล้วนำไปเผา ใส่เส้นขนมจีนและผัก 4 อย่างที่ปกติคนใต้จะกินแนมกับขนมจีน ได้แก่ ผักสด คือ ใบบัวบก ผักดอง คือ ผักกาดดอง ผักต้มกะทิ คือ บัวอ่อนราดกะทิ และผักลวก คือ ใบเหลียง น้ำที่คลุกเคล้ากับเส้นขนมจีนเป็นน้ำเคยปลาที่มีพุงปลาและหน่อไม้คล้าย ๆ กับน้ำยาปลา ในนั้นยังมีไข่ต้มและไข่ขาวเหมือนเวลาไปกินขนมจีนที่ร้าน อาจจะใส่ไข่ต้มลงไปด้วย เวลารับประทานให้คลุกเคล้าเข้าด้วยกัน ขูดข้างๆ กะลาจะมีปลาติดอยู่เหมือนเป็นทอดมันย่างไฟ หากชอบเปรี้ยวก็บีบมะนาวใส่ลงไปนิดหน่อย เพิ่มความสดชื่น

6. ซุปหอยเจาะน้ำพร้าว (มะพร้าวเขียวใหญ่) กับหน่อไม้ดองวายแห้ง และสาหร่ายข้อ

จานนี้เพิ่มมูลค่าวัตถุดิบ โดยนำหอยเจาะ (หอยนางรมตัวเล็ก ๆ ที่อาศัยตามโขดหิน) ที่ขายกันในตลาดสดมาทำเป็นซุป ราดน้ำร้อนให้หอยสุกพอประมาณ แล้วบีบน้ำขิงสดลวกลงไปด้วย ในส่วนของเบสซุปเป็นโครงสร้างของซุปญี่ปุ่นที่ปกติจะใช้ปลาแห้งกับสาหร่ายคอมบุ แต่เชฟเปลี่ยนมาใช้วายแห้งกับสาหร่ายข้อ ซึ่งตัวสาหร่ายข้อมีกลิ่นคาวทะเลมาก เวลาต้มทำให้เชฟนึกถึงกลิ่นคอมบุแต่คาวกว่า จึงนำวายเข้าไปสู้เพื่อลดกลิ่นคาว ตัวเบสของน้ำซุปเป็นน้ำมะพร้าวอ่อนที่ใส่วายแห้ง ความหวานได้จากน้ำมะพร้าวและเก๋ากี้ เพิ่มความนัวเข้าไปด้วยผักต่าง ๆ เป็นสต็อกผักที่ต้มไปกับน้ำมะพร้าว ความเปรี้ยวของซุปมาจากหน่อไม้ดอง เวลารับประทานจะตกใจว่ารสเหมือนต้มบ๊วย หรือต้มมะนาวดอง ที่มีรสออกเปรี้ยว ๆ สดชื่น

7. ข้าวริโซ่ผัดน้ำยากะทิปลา หน้าวายต้มเค็ม

เมนคอร์สจานนี้เหมือนนำเกาะซิซิลีของอิตาลีมาปะทะเกาะสมุยในอารมณ์ข้าวหมกกับวายคั่ว ตัวข้าวคือ รีโซ่เป็นพาสต้ารูปเมล็ดข้าวที่นำมาแช่ให้อิ่มน้ำแล้วนำมาผัดกับเครื่องแกงและกะทิให้ได้รสชาติเข้มข้นหอมมันคล้ายกับข้าวหมกที่ใช้วิธีการผัด ส่วนวายนำมาทำแบบต้มเค็ม ให้รสเค็ม ๆ หวาน ๆ ที่ขาดไม่ได้คือบรรดาผักเคียง ได้แก่ แตงกวาเคล้าเกลือ มะเขือเทศดองกับปลาแห้ง ลูกประดอง ยอดมะขาม และใบบัวบก จานนี้จะหอมกะทิ

8. เครปใบเตยมะพร้าว เครมอองเกรกาแฟ ขี้มัน เคิร์ดมะนาว ครีมผิวมะนาว ไอศกรีมหัวกะทิมะพร้าวอ่อน

ของหวานจานนี้ชวนจินตนาการถึงเกาะสมุย เชฟเบียร์เลือกใช้มะพร้าว ใบเตย มะนาว และเม็ดกาหยู (มะม่วงหิมพานต์) เป็นตัวแทนวัตถุดิบสมุย เสิร์ฟกับเครปแผ่น ๆ เป็นเครปใบเตยที่ไม่ได้ใช้นม แต่ใช้ coconut butter ซึ่งเชฟเบียร์ culture ตัวมะพร้าวเอง โดยใช้กะทิข้น ๆ นำมาทำแบบขี้มัน แล้วโรยขี้มันกรอบ ๆ ที่เป็นสีน้ำตาลข้างบน ส่วนที่ได้มาเป็นน้ำมัน ก็นำมาเป็นส่วนประกอบในการทำเครป ทำให้หอมกะทิมากๆ ตัวครีมสีน้ำตาล ทำมาจากกาแฟ เป็นครีมรสชาตินวล ๆ เบา ๆ ครีมสีขาว คือ ครีมผิวมะนาว ด้านข้างครีมสีเหลือง ๆ เป็นเจลที่ทำจากน้ำมะนาว เป็นการใช้น้ำมะนาวทั้งลูก ส่วนครีมสีขาว ๆ ยาว ๆ คือ ไอศกรีมกะทิล้วนๆ ที่ปั่นเนื้อมะพร้าวลงไปด้วย จะเห็นได้ว่ามะพร้าวทั้งลูกนำมาใช้ทุก ๆ ส่วน ผงดำๆ ที่โรยด้านบนคือกาบมะพร้าวที่เอาไปเผาเป็นชาร์โคล แผ่นสีน้ำตาลที่อยู่ข้าง ๆ คือ แผ่นสาคูต้นใส่ตัวมะพร้าวลงไปด้วย ส่วนแผ่นที่เป็นรู ๆ คือ เม็ดกาหยูที่นำไปทำแบบกรอบ (brittle) ทุกอย่างรับประทานด้วยกัน ได้ความหวานมันของสมุย

9. กรานิตามังคุดบ้านหินลาดเสิร์ฟในลูกมังคุด

มังคุดบ้านหินลาด แห่งเกาะสมุยขึ้นชื่อในรสหวานฉ่ำ เชฟเบียร์นำมาทำเป็นกรานิตา ที่ได้รสชาติของมังคุดแท้ ๆ หวานชื่นใจในแบบเกร็ดน้ำแข็งเย็น เพิ่มความสดชื่น

Granita คือ ของหวานแบบเกล็ดน้ำแข็งที่ต้นกำเนิดอยู่ที่แคว้นซิซิลี ซึ่งอยู่แถบใต้ของประเทศอิตาลีติดกับทะเลเมดิเตอร์เรเนียน ลักษณะพิเศษของ Granita คือ จะเป็นเกล็ดน้ำแข็งที่ละเอียดไม่เท่ากันให้ความหวานเย็น กรุบกรอบ และสดชื่น

“

Beyond Food คือ เรื่องเล่าที่อยู่รอบๆ จาน
คือองค์ประกอบต่าง ๆ ที่เป็นเบื้องลึก เบื้องหลัง ความเป็นไป เป็นมา
มันต้องมีอะไรที่มากกว่าสิ่งที่เรากินเข้าไป
เพราะว่าสิ่งที่ผมกับเบียร์สนใจมากที่สุด
ไม่ใช่รสชาติ หรือหน้าตาอาหาร ซึ่งเราสามารถทำทีหลังสุดได้
แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ การบริหารจัดการวัตถุดิบ
เรื่องราว Storytelling ไม่ว่าจะเป็นขั้นตอน เทคนิค
เบื้องหลังของคนทำวัตถุดิบ เรื่องราวของภูมิอากาศ ภูมิประเทศ
วัฒนธรรม วิถีชีวิต ภูมิปัญญาชาวบ้าน
พวกนี้นี่คือ Beyond

”

ศิลปะการลำดับเรื่อง

เชฟแบล็ค-เชฟเบียร์นำเสนอแง่มุมของเกาะที่เต็มไปด้วยวัตถุดิบสดชื่น น่าตื่นเต้น โดยลำเลียงเส้นเรื่องในแบบที่สร้างความภาคภูมิใจให้กับวัตถุดิบของชุมชน อย่างเช่น ไข่ปลาดุกทะเล เมื่อนำไปดองสามารถทดแทนไข่ปลาแซลมอนได้อย่างเหลือเชื่อ หอยเจาะตัวเล็ก ๆ เทียบไม่ได้กับหอยนางรมนิวซีแลนด์ กลับกลายเป็นพระเอกขึ้นมาได้อย่างน่าทึ่งเมื่ออยู่ในน้ำซุปที่ทำจากน้ำมะพร้าว เคยจี ก็ยังเล่าเรื่องขนมจีนน้ำยาชาวใต้ ใส่มาในกะลาแบบดั้งเดิม

เมื่อนำวัสดุท้องถิ่น ผสานรสชาติของวัตถุดิบที่ไม่ปรุงแต่งรส ทำให้รูป รส กลิ่น เสียงของสามเกาะทะเลใต้ มีเสน่ห์จากการผสมผสานความเป็นท้องถิ่น กับความเป็นอินเตอร์

ข้อค้นพบบนโต๊ะอาหาร

• การเพิ่มมูลค่าให้วัตถุดิบท้องถิ่น เช่น การนำไข่ปลาดุกทะเลมาดองโชยุ กินอร่อยไม่แพ้ไข่ปลาแซลมอนซึ่งมีราคาต่างกันมาก หรือการนำหอยเจาะมาใส่ในน้ำซุปจากน้ำมะพร้าว เพิ่มมูลค่าให้กับหอยนางรมขนาดเล็กที่ชาวบ้านเก็บได้เองได้ตามโขดหิน นี่คือตัวอย่างบางส่วนของการเพิ่มมูลค่าให้กับของดีในท้องถิ่น

• ความอร่อยเกิดจากรสชาติที่แท้จริงจากธรรมชาติ ด้วยความรู้บวกประสบการณ์ ประกอบกับทักษะของนักทดลองที่ถ่องแท้ในศาสตร์ของรสชาติ ทำให้การคัดเลือกวัตถุดิบมาจับคู่กัน เสริมรสซึ่งกันและกันได้ดี โดยไม่จำเป็นต้องใช้เครื่องปรุง

• วัตถุดิบเล็ก ๆ สร้างความภาคภูมิใจได้อย่างยิ่งใหญ่ สิ่งที่เชฟหยิบมานำเสนอเรื่องราวของ 3 เกาะในคอร์สนี้ ล้วนเป็นวัตถุดิบที่หาง่ายตามฤดูกาล เป็นสิ่งที่ชาวเกาะคุ้นเคยมาตั้งแต่เด็ก แต่เมื่อเชฟนำมาสร้างสรรค์เป็นเมนูใหม่ เป็นการสะท้อนภาพความภูมิใจกลับไปยังเจ้าของบ้าน จนได้รับเสียงสะท้อนจากชาวสมุยจริง ๆ ว่า "คุณทำให้คนสมุยลบภาพหอยเจาะไปเลย คนสมุยไม่เคยคิดเลยว่าน้ำมะพร้าวอ่อนจะนำมาทำซุปได้"

"ไม่เคยคิดเลยว่า ของธรรมดาของเราจะเป็นแบบนี้ได้
ไม่เคยมีใครลองมาก่อน ความใกล้ตัวและสิ่งที่เคยทำตาม ๆ กันมา
เลยไม่มีใครกล้าทดลองนำไปใช้ในแบบอื่น ๆ
เรามักทำตามความเชื่อเดิม"

Mango Centric

The Specialization: Identity unfold

Mango Centric: The science of innovation

"ค้นหาความพิเศษ ที่โดดเด่น ไม่เหมือนใคร
ในอัตลักษณ์ของมะม่วงคลองเขื่อน"
พื้นที่วิจัย: คลองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา

มะม่วงคลองเขื่อน
ผลผลิตของความอุดมสมบูรณ์ ลุ่มแม่น้ำบางปะกง

แม่น้ำบางปะกงเปรียบได้ดังเส้นเลือดใหญ่ของชาวแปดริ้ว เป็นศูนย์กลางการท่องเที่ยวเชิงอาหารและการท่องเที่ยวทางสายน้ำ ด้วยเส้นทางที่ไหลผ่านอำเภอบางคล้า อำเภอคลองเขื่อน อำเภอเมือง อำเภอบ้านโพธิ์ หล่อเลี้ยงความอุดมสมบูรณ์ของผืนดินซึ่งเป็นแหล่งผลิตอาหารที่สำคัญทั้งการเกษตรและการประมง

ลักษณะทางภูมิศาสตร์ของแม่น้ำบางปะกงตอนบนเป็นพื้นที่สองน้ำ คือ มีน้ำจืดกับน้ำเค็ม ไหลขึ้นลงสลับกันอย่างละ 6 เดือน ทำให้ดินที่เกิดจากการทับถมของตะกอนทั้งสองน้ำ อุดมด้วยธาตุโพแทสเซียม เป็นปัจจัยที่ทำให้ผลไม้มีรสชาติหวานจัด พืชผลทางการเกษตรที่มีชื่อเสียง ได้แก่ ข้าว มะม่วง มะพร้าว หมากพลู โดยเฉพาะอย่างยิ่งมะม่วงหลายสิบสายพันธุ์ที่มีชื่อเสียงความอร่อยดังไกลไปทั่วโลก ส่งผลให้จังหวัดฉะเชิงเทราเปรียบได้กับ "มหานครแห่งผลไม้"

ในอดีตคลองเขื่อนเป็นส่วนหนึ่งของอำเภอบางคล้า วันนี้แยกออกมาเป็นอำเภอคลองเขื่อนที่มีเป้าหมายการพัฒนาอย่างชัดเจน คลองเขื่อนเป็นแหล่งปลูกมะม่วงกว่า 40 สายพันธุ์ มีทั้งจำหน่ายในเมืองไทย และส่งออกต่างประเทศ อย่างไรก็ตาม คลองเขื่อนยังมีมะม่วงล้นตลาด โดยเฉพาะ "มะม่วงตกเกรด" ที่มีเหลือในปริมาณมากทำให้ราคาตกทั้ง ๆ ที่รสชาติดี อาทิ มะม่วงมันเดือนเก้า มะม่วงน้ำดอกไม้ที่ไม่ได้อยู่ในกลุ่มมะม่วงเกรดเอ มะม่วงขายตึก มะม่วงมหาชนก ฯลฯ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์เสนอโครงการวิจัยที่เน้นการแปรรูปผลผลิตมะม่วงโดยใช้เทคโนโลยีอาหาร พร้อมทั้งออกแบบเส้นทางท่องเที่ยวเชิงสายน้ำและวัฒนธรรมอาหารที่ทำให้พื้นที่อำเภอคลองเขื่อน ลุ่มน้ำบางปะกง ตอบรับการท่องเที่ยวสำหรับกลุ่มครอบครัวและผู้รักสุขภาพ

เชฟแบล็ค (ภานุภน บุลสุวรรณ) และเชฟเบียร์ (อโณทัย พิชัยยุทธ) เชฟและเจ้าของร้าน Blackitch Artisan Kitchen จังหวัดเชียงใหม่ คือ ทูตสันถวไมตรีแห่งอาหารที่จะมาบอกเล่าเรื่องราวการค้นหาอัตลักษณ์ชุมชนผ่านมะม่วงหลายพันธุ์ เชฟทั้งสองได้รับโจทย์ให้ออกแบบอาหารจากมะม่วงมันทวายเดือน 9 (มันเดือนเก้า) มะม่วงน้ำดอกไม้ มะม่วงขายตึก และมะม่วงมหาชนก เพื่อเล่าเรื่องความอุดมสมบูรณ์ของพื้นที่ และความโดดเด่นเฉพาะตัวของวัตถุดิบมะม่วง ภายใต้ธีม Mango Centric Gastronomy: The Science of Gastronomy

วัตถุดิบที่ให้โจทย์เชฟไปออกแบบอาหาร

มะม่วงมันทวายเดือน 9 มะม่วงน้ำดอกไม้สีทอง มะม่วงขายตึก มะม่วงมหาชนก ฯลฯ ทั้ง 4 สายพันธุ์เป็นมะม่วงขึ้นชื่อจากคลองเขื่อน แต่ราคาต่างกัน มะม่วงมันทวายเดือน 9 ค่อนข้างราคาถูกเนื่องจากมีล้นตลาด ส่วนมะม่วงอีก 3 สายพันธุ์ เป็นมะม่วงที่หวานอร่อยเมื่อสุกเนื้อเป็นสีเหลืองสวย ได้รับความนิยมอย่างสูงจากชาวต่างชาติโดยเฉพาะชาวจีน

เมนูสร้างสรรค์ เพื่อการเล่าเรื่อง

เมื่อได้รับโจทย์วัตถุดิบคือ "มะม่วง" ทำอย่างไรให้อาหารทั้ง 8 คอร์ส ไม่ออกมาเป็น มะม้วง มะม่วง เชฟแบล็คและเชฟเบียร์ จากร้าน Blackitch Artisan Kitchen จึงต้องคิดอย่างละเอียด เพื่อให้วัตถุดิบตอบสนองคุณค่าทั้งในด้านเรื่องเล่าและความอร่อย ตามข้อจำกัดและจุดเด่นของมะม่วงแต่ละสายพันธุ์

1. ขนมขาไก่รสผักชีลาวกับแยมมะม่วงน้ำดอกไม้สีทอง กับเบคอน เสิร์ฟกับโยเกิร์ตและน้ำมันกุยช่าย

คนอินเดียนำมะม่วงสุกมากวนเป็นเครื่องจิ้มเรียกว่าแมงโก้ชัดนีย์ (Mango Chutney) ทางยุโรปมีแยมเบคอน (Bacon marmalade) ฝั่งไทยก็มีน้ำปลาหวาน เชฟเบียร์ออกแบบจานที่โยงใย 3 วัฒนธรรมอาหาร เรียกสั้น ๆ ว่า "ขนมขาไก่ กับชัดนีย์ มะม่วง เบคอน" โดยใช้แป้งทำเป็นขนมขาไก่ นำมะม่วงน้ำดอกไม้สีทองมาทำเป็นแมงโก้ชัดนีย์ ที่เพิ่มความคาวด้วยเบคอน ใส่เมล็ดมัสตาร์ด และเมล็ดผักชีลงไป รับประทานกับโยเกิร์ต เพื่อตัดรสชาติ ส่วนน้ำมันสีเขียว คือ น้ำมันกุยช่าย เวลารับประทานเหมือนกับขนมขาไก่ที่มีซอสให้จิ้ม

2.มะม่วงทวายเดือน 9 (แบบดิบ) หมักปลาแห้งชุบแป้งทอด โรยมะพร้าวคั่วปลาป่น กับยำปลาโอลาย ซอสมะม่วงแซบ

เชฟได้ไอเดีย "ปลาทอดกับยำมะม่วง" นำมาสลับกันเป็น "มะม่วงทอดกับยำปลา" โดยนำมะม่วงทวายเดือน 9 รสเปรี้ยว เม็ดยังอ่อน ไปแช่กับปลาแห้งให้มีกลิ่นของปลาแห้ง แล้วนำมาชุบแป้งทอด ส่วนผงที่โรยด้านบนเป็นปลาแห้งกับมะพร้าวคั่ว และพริกแห้งป่น ราดซอสที่เคี่ยวโขยุกับปลาแห้งอีกที ส่วนมะม่วงน้ำดอกไม้สีทองนำมาใส่ในยำปลาดิบที่ปรุงสไตล์เชวิเช่ (ยำแบบสเปน) โดยนำปลาโอสด ๆ มายำด้วยน้ำมะม่วงจากมะม่วงน้ำดอกไม้สีทอง อารมณ์เดียวกันกับน้ำจิ้มซีฟู้ด เพียงแต่ใช้ความหวานจากมะม่วงเป็นเบสแทนน้ำตาล วิธีรับประทานให้หั่นมะม่วงทอดเป็นคำ ๆ ตักคู่กับยำปลาโอ ได้รสชาติความอร่อยที่มะม่วงกลายเป็นอาหารว่าง แทนที่จะเป็นแค่ผลไม้

3. ขนมปัง เนยมะม่วง หน้ากุ้งลายเสือย่าง เสิร์ฟกับ ยำมะม่วงขายตึกและผักสามชี น้ำมันพริกกระเทียม เปลือกกุ้ง

มะม่วงน้ำดอกไม้สีทอง และมะม่วงขายตึกสุก เป็นสองสายพันธุ์ขึ้นชื่อจากอำเภอคลองเขื่อน เชฟแบล็ค-เชฟเบียร์ นำมาเพิ่มมูลค่าโดยสร้างสรรค์เป็นเมนูของว่างให้รับประทานกับขนมปัง Soft Bun ที่เชฟเบียร์ทำขึ้นเอง ในตัวขนมปังมีซอส Mango Butter เย็ม ๆ หอม ๆ ทำจากมะม่วงน้ำดอกไม้สีทองมาปรุงกับเนยเค็ม บนขนมปังมีกุ้งลายเสือย่างเนยโรยด้วยไข่ปลาดุกทะเลซึ่งดองแบบเดียวกับไข่ปลาแซลมอน มีกลิ่นหอมของปลารมควัน ด้านข้างมียำมะม่วงขายตึกสุกซึ่งหวานอร่อยอยู่แล้ว แต่เชฟนำมาดองเพิ่มเพื่อให้มีรสชาติเข้มข้นขึ้น รับประทานกับยำ 3 ชี คือ ผักชีไทย ผักชีลาว และผักชีฝรั่ง

4. Tropic Cobb Salad สลัดผัก ไก่หมักเครื่องเทศย่าง มะม่วงน้ำดอกไม้สีทอง น้ำสลัดเคยปลา

จานนี้เป็นจานแรกที่เห็นมะม่วงชัดเจน โดยนำมะม่วงน้ำดอกไม้สีทองมาใส่จานสลัด และมีมะม่วงอีกตัวอยู่ในน้ำสลัด จานนี้เรียก Tropi Cobb Salad หมายถึงสลัดที่ถูกหั่น ทุกอย่างจึงถูกหั่นหมด แต่โครงสร้างของสลัดจานนี้มีครบ ทั้งผักเบบี้คอส (Baby Cos lettuce) หรือผักกาดหวาน มะม่วงน้ำดอกไม้สีทอง มะเขือเทศราชินีที่ดองกับปลาแห้ง ไก่ย่างหมักผงซึ่งเป็นสูตรเฉพาะของร้าน Blackitch แล้วนำมาย่าง น้ำสลัดทำจากมะม่วงทวายเดือน 9 แบบสุกนำไปผสมออกมาเป็นสลัดน้ำข้นแบบมายองเนส โดยใช้น้ำมันทอดเบคอนจากจานแรกที่ทำเป็นแมงโก้ชัดนีย์มาเป็นเบสจึงมีความหอมของเบคอน ปรุงเค็มด้วยน้ำเคยแทนแอนโชวี่ นำน้ำสลัดเทลงไปแล้วคลุกเคล้ารับประทานได้รสสดชื่นของผักสด เจือรสหวานของมะม่วงน้ำดอกไม้สีทอง จานนี้เป็นจานเบา ๆ ที่อร่อยและได้คุณค่าทางโภชนาการครบ

5. ต้มเปรี้ยวมะม่วงดิบ ปลาเก๋า และเห็ดเหม็ด

จานนี้เชฟแบล็ค-เชฟเบียร์ สกัดรสชาติของมะม่วงขายตึก และมะม่วงทวายเดือน 9 มาไว้ในน้ำซุปปลาเก๋าดอกแดง และเห็ดเหม็ด เริ่มจากการทำน้ำสต๊อกปลาเก๋ากับกระดูกไก่แล้วนำไปปั่นกับมะม่วงขายตึกแบบดิบและทวายเดือน 9 นำมาแช่ตู้เย็นให้ตกตะกอนเป็นการ Clarify จนได้ซุปเข้มข้น จากนั้นนำมาต้มอีกครั้งใส่เครื่องต้มยำลงไป เพิ่มรสหวานสดชื่นด้วยหอมแดง น้ำมันสีเขียวที่ลอยหน้าคือน้ำมันใบกะเพรา จานนี้เชฟแทบจะไม่ได้ใส่เครื่องปรุงลงไปเลย นอกจากโรยเกลือนิดหน่อยก่อนเสิร์ฟ ความอร่อยที่ได้เป็นผลมาจากวัตถุดิบล้วน ๆ

6. พาสต้าทะเลกับซอสมะม่วงไวน์ขาว จากกากที่ได้จากซุปมะม่วง

การใช้วัตถุดิบทุกส่วนอย่างคุ้มค่าอยู่ในกระบวนการบริหารจัดการของเชฟ อย่างพาสต้าทะเลจานหลักจานนี้ เชฟปรุงในสไตล์พาสต้าวองโกเล่แบบอิตาลี ทำซอสวองโกเล่จากกากของมะม่วงที่กรองจากซุปต้มเปรี้ยวปลาเก๋าและเห็ดเหม็ดในคอร์สที่แล้ว นำมาผัดกับไวน์ขาว หอมแดง กระเทียม ปรุงรสด้วยเกลือ พริกแห้งนิดหน่อย ใช้ความเค็มของแพนเชตตา (เบคอนรมควันแบบอิตาลี) และความติดขมเล็กน้อยของกอร์กอนโซล่า (Gorgonzola cheese) เคลือบเส้นพาสต้า รับประทานกับหอยเจาะและปลาหมึกกล้วย เสริมให้วัตถุดิบของไทยเพิ่มมูลค่ายิ่งขึ้น

7. ทาร์ตมะม่วง แมงโก้บัตเตอร์ใส่กระวานเขียว กล้วยไข่ครีม ชองทียีผิวมะนาว

เชฟเบียร์เล่าว่า "มะม่วงกับกล้วยเข้ากันได้ดี" ในคอร์สขนมหวานจานนี้มีมะม่วงน้ำดอกไม้ก่อนสุก 2 วัน นำมาทำเป็นทาร์ตมะม่วง ส่วนซอสด้านข้างที่ออกสีม่วง ๆ คือ ซอสกล้วยไข่ที่เกิดจากการทำปฏิกิริยากับอากาศ ส่วนที่ไม่โดนอากาศก็ยังมีสีออกเหลือง ให้รสชาตินวล ๆ มีกลิ่นหอมนวลไปด้วยกันกับทาร์ตมะม่วง รับประทานกับแมงโก้บัตเตอร์ ที่ทำจากมะม่วงและลูกกระวานเขียวซึ่งเป็นเครื่องเทศแนวอินเดียที่นำไปคั่วก่อน ส่วนแผ่นกรอบ ๆ สีน้ำตาลทำมาจากสาคูต้มกับมะพร้าว แล้วนำมาทอด

“

การก่อตัวขึ้นมาเป็นชุมชน เป็นสังคม ต้องพึ่งพากัน
เราต้องรู้จักว่าเมื่อไรเราจะเป็นพระเอก เมื่อไรเราจะเป็นตัวรอง
หากเรามีเพียงผู้นำคนเดียว เป็น ONE MAN SHOW
เราจะไม่ได้ความเป็นชุมชน
วิถีสังคมย่อมมีความหลากหลายของความสามารถเสมอ

”

6. กรานิตามะม่วงทวายกับขายตึก โรยพริกเกลือส้มซ่า

รวมจุดเด่นของมะม่วงสองสายพันธุ์ ได้แก่ มะม่วงขายตึกรสหวานซ่อนเปรี้ยวสีเหลืองสวย และมะม่วงทวายเดือน 9 ที่ให้น้ำเยอะ เชฟเบียร์นำมาทำเป็นกรานิตา หรือน้ำแข็งเกล็ดสไตล์อิตาเลียน ให้รสชาติสดชื่นแท้ ๆ จากมะม่วง โรยหน้าด้วยพริกเกลือที่มีส่วนผสมของพริกเขียวซึ่งมีฤทธิ์เย็น ส่งท้ายคอร์สอาหารที่มีมะม่วงเป็นตัวเดินเรื่องตั้งแต่คอร์สแรกจนถึงคอร์สสุดท้าย

ศิลปะการลำดับเรื่อง

เชฟแบล็ค-เชฟเบียร์เล่าว่า สิ่งที่ยากที่สุด คือ การออกแบบให้อาหารทั้ง 8 คอร์ส มีมะม่วงทุกจานโดยไม่เลี่ยน ลำดับเรื่องจะเรียงอย่างไร เริ่มต้นที่ไหน จบลงที่ไหน มะม่วงจำเป็นต้องโดดเด่นทุกจานหรือไม่ ลำดับรสชาติเป็นอย่างไร หากในหนึ่งจานมีมะม่วงมากกว่า 1 พันธุ์ จะให้พันธุ์ไหนเป็นตัวเด่น มะม่วงดิบ มะม่วงก่อนสุก 2 วัน กับมะม่วงสุก เวลาปรุงออกมาเป็นอาหารแต่ละพันธุ์ให้ผลต่อรสชาติต่างกันอย่างไร เมนูที่คิดเอาไว้จะอร่อยทุกจานดังใจเชฟหรือไม่ ทั้งหมดนี้ อาศัยประสบการณ์ ทักษะ ความรู้ และความกล้าทดลอง ผลที่ออกมาเราได้เห็นเรื่องเล่าที่เป็นภาพสะท้อนของชุมชน มะม่วงทุกสายพันธุ์มีศักยภาพเพียงพอที่จะฉายแสง เช่นเดียวกันกับคนทุกคนก็สามารถรับบทเด่นในงานชุมชนได้เช่นกัน

ข้อค้นพบบนโต๊ะอาหาร

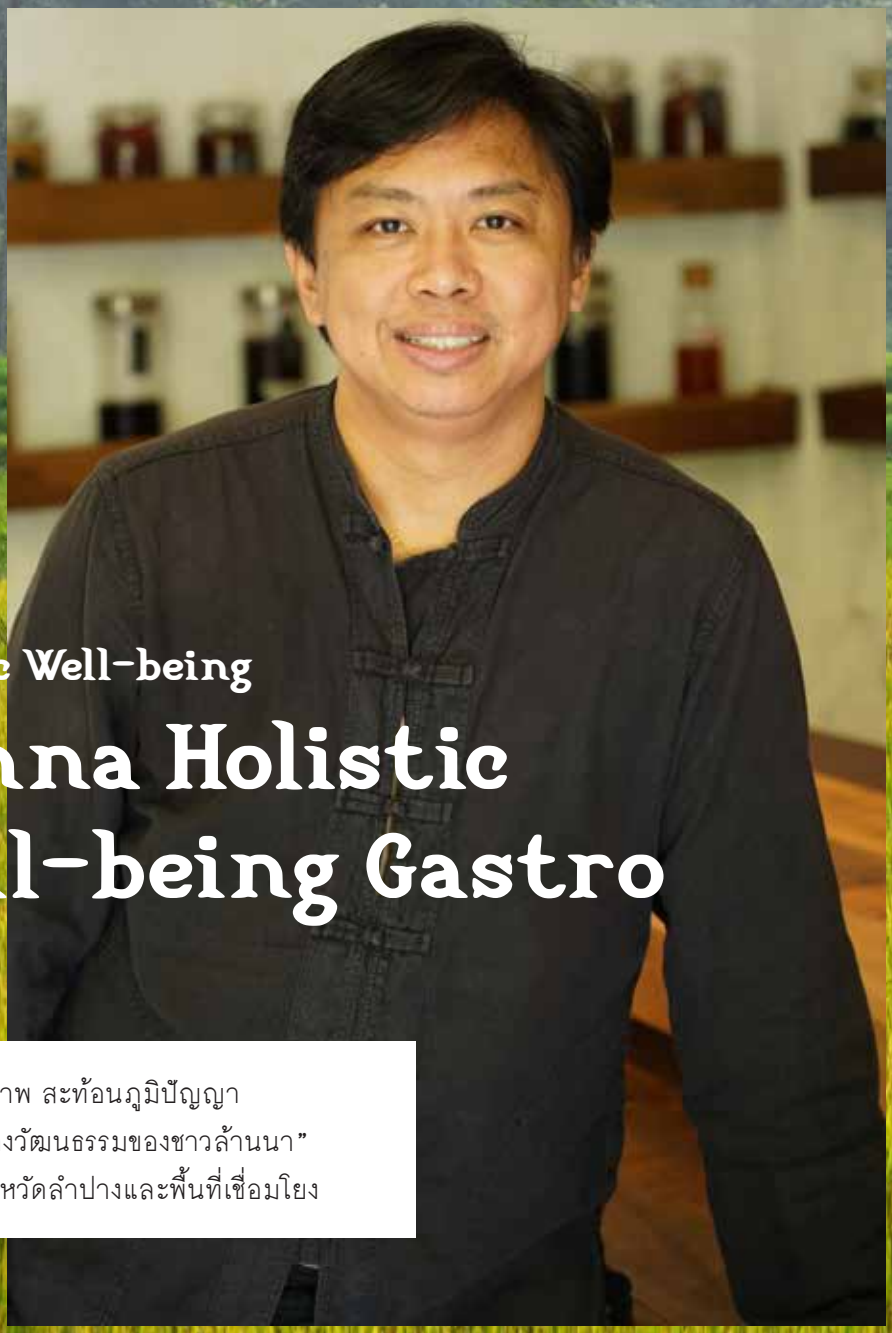
• "การรวมตัวของชุมชน คือการรวมตัวของความหลากหลาย และความเชี่ยวชาญเฉพาะตัว ซึ่งจะให้ทุกคนเก่งเหมือนกันคงไม่ได้ บทบาทแต่ละคน คือการรู้จักเป็นผู้นำ ผู้ตาม จึงจะเกิดชุมชนเข้มแข็ง"

• บางโอกาส ผู้ตามก็เป็นผู้นำได้ เช่นเดียวกับการออกแบบอาหารของเชฟแบล็ค และเชฟเบียร์ ที่มะม่วงสุกไม่จำเป็นต้องรับบทเด่นเสมอไป บางจานมะม่วงดิบ เม็ดยังอ่อน รสเปรี้ยว กลับเป็นตัวชูโรง วัตถุดิบทุกอย่างสามารถสร้างมูลค่าเพิ่ม ด้วยทักษะ และการคิดสร้างสรรค์ในการปรุง

• ทุกคน คือ ผู้นำ ที่สามารถสร้างประโยชน์ให้กับชุมชนได้ทั้งสิ้น ผู้นำมีหลายประเภท ผู้นำที่คอยสนับสนุนความสำเร็จโดยไม่ออกหน้าก็ยังสามารถเป็นผู้นำได้ในสถานการณ์ที่เหมาะสม

• Zero Waste Cooking คือ การคิดทั้งกระบวนการตั้งแต่ต้นจนจบ ในการใช้วัตถุดิบให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด อย่างเช่นการนำกากมะม่วงเปรี้ยวที่เหลือจากการคั้นไปทำน้ำซุป มาทำซอสวองโกเล่ ฯลฯ เป็นการคิดให้ครบถ้วนทั้งกระบวนการว่าแต่ละส่วนของวัตถุดิบนำมาใช้อะไรได้บ้างที่สร้างประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ที่สุด

Lanna
Holistic



Holistic Well-being

Lanna Holistic Well-being Gastro

"กินเพื่อสุขภาพ สะท้อนภูมิปัญญา
และมรดกทางวัฒนธรรมของชาวล้านนา"
พื้นที่วิจัย: จังหวัดลำปางและพื้นที่เชื่อมโยง

เชฟแนน-รินเมธ ไทยสุชาติ
Cuisine de Garden จังหวัดเชียงใหม่

Identity: Art & Creative

เชฟแนนหลงใหลศิลปะ จึงนำแรงบันดาลใจจากศิลปะผสานกับวิทยาศาสตร์อาหาร เกิดเป็นแนวทางของร้าน Cuisine de Garden ที่โดดเด่นด้านรสชาติและรูปแบบอาหารโมเลกุล (Molecular Cooking) แต่สิ่งที่ทำยังไม่ตอบโจทย์ความตั้งใจ เชฟแนนจึงออกเดินทางไปยังท้องถิ่นต่าง ๆ ของไทย เพื่อค้นหาคุณค่า ความงาม ความหมายของวิถีชีวิต จนได้สัมผัสกับผู้คนในท้องถิ่นต่าง ๆ ได้เห็นปรัชญาการใช้ชีวิตที่เชื่อมสัมพันธ์กับธรรมชาติ เป็นแรงบันดาลใจให้เชฟแนนนำคุณค่าที่ได้รับกลับมาสร้างนิยามอาหารของตัวเองขึ้นใหม่ โดยมีหัวใจสำคัญคือ ความเรียบง่ายและการเคารพจิตวิญญาณธรรมชาติ ซึ่งยังคงความงามทางศิลปะ ความหลากหลายและความสร้างสรรค์ไว้ในเรื่องราวของอาหาร

Attribute

- Art&Creative
- Simple
- Spirit Nature

Passion

- ใช้รสชาติวัตถุดิบไทย
- ต่อยอดภูมิปัญญาไทยให้ร่วมสมัย
- อยากให้คนไทยรู้ถึงคุณค่าของสิ่งที่มี

จังหวัดลำปาง พื้นที่เชื่อมโยง และอัตลักษณ์อาหารในท้องถิ่น

นครลำปางผ่านความรุ่งเรืองมาหลายยุค ยุคเริ่มต้นมีตำนานเล่าว่าพระนางจามเทวีปฐมกษัตริย์แห่งอาณาจักรหริภุญไชยเป็นผู้สร้างเขลางค์นคร ยุคที่สองเป็นยุคล้านนา มีการทำสงครามรบพุ่งกับกรุงศรีอยุธยาอยู่เนือง ๆ ยุคที่สามตกเป็นเมืองขึ้นของพม่า ยุคที่สี่เปลี่ยนเป็นประเทศราชของรัตนโกสินทร์ ยุคที่ห้าตรงกับยุคอาณานิคม ลำปางเป็นศูนย์กลางกิจการสัมปทานป่าไม้ ปี พ.ศ. 2459 เปิดสถานีรถไฟลำปางซึ่งเป็นสถานีสุดท้ายของเส้นทางรถไฟสายเหนือ รถม้าเกิดขึ้นในตอนนั้นเพื่ออำนวยความสะดวกในการสัญจรมายังชุมทางรถไฟสายเหนือ

วัฒนธรรมอาหารลำปาง จึงเป็นส่วนผสมระหว่างภูมิปัญญาอาหารที่ได้รับอิทธิพลมาจากพม่าซึ่งเข้ามาทำงานเป็นหัวหน้าสัมปทานป่าไม้ในยุคการทำไม้ยังเฟื่องฟู กับภูมิปัญญาอาหารล้านนาที่เน้นการปรุงจากวัตถุดิบที่หาได้ตามธรรมชาติในท้องถิ่น ซึ่งเชื่อมโยงกับภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย ว่าด้วยร่างกายประกอบด้วยเรือนธาตุทั้ง 4 ได้แก่ ดิน น้ำ ลม และไฟ เมื่อธาตุทั้งสี่เกิดความสมดุล จึงทำให้ร่างกายเกิดความสมดุล

คณะนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยราชภัฏลำปางเล็งเห็นความสำคัญของประวัติศาสตร์เมืองที่มีส่วนสร้างสรรค์เรื่องเล่า จึงร้อยเรียงเส้นทางท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมอาหาร ที่ตอบโจทย์ "Wellness Destination" โดยเชื่อมโยงชุมชนในเมืองกับชุมชนนอกเมืองเข้าด้วยกัน ปักหมุดให้ชุมชนท่ามะโอ อำเภอเมืองลำปาง เป็น "Spice Society" และชุมชนบ้านแม่มอก อำเภอเถิน จังหวัดลำปางเป็น "Herbal Society" สองจุดหมายนี้ยังสะท้อนกลับไปที่ภูมิปัญญาอาหารของชาวล้านนาซึ่งให้ความสำคัญกับเรื่องกินอาหารให้เป็นยา ซึ่งเป็นเคล็ดลับของการมีสุขภาพดี

เชฟแนน (รินเมธ ไทยสุชาติ) จาก Cuisine de Garden จังหวัดเชียงใหม่ เล่าเรื่องภูมิปัญญาอาหารล้านนา โดยมีโจทย์เป็นวัตถุดิบหลัก 5 ชนิด ได้แก่ มะแขว่น ถั่วเน่า น้ำปู๋ จ๊ะค่าน และพริกลาบเมืองเหนือ ในฐานะทูตสันถวไมตรีแห่งอาหาร เชฟแนนพร้อมแล้วที่จะบรรเลงฝีมือผ่าน Chef's Table ในคอร์สนี้

วัตถุดิบที่ให้โจทย์เชฟไปออกแบบอาหาร

มะแขว่น: เป็นพืชเครื่องเทศหนึ่งที่พบมากทางภาคเหนือของไทย เก็บได้จากป่าและมีการปลูกที่แพร่หลาย มีสรรพคุณทางยา ใช้รากและเนื้อไม้เป็นยาขับลมในลำไส้ บำรุงหัวใจขับลม การใช้ในตำรายาจีนแก้ปวดท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้อาเจียน แก้ท้องเสีย ฯลฯ

ถั่วเน่า: มีความเชื่อมโยงกับวัฒนธรรมอาหารญี่ปุ่นเช่น นัตโตะซึ่งมักนำไปเป็นส่วนประกอบอาหารประเภทแกงในวัฒนธรรมอาหารภาคเหนือและวัฒนธรรมอาหารกลุ่มพม่า-ไทใหญ่ เช่น ผักกาดจอ น้ำเงี้ยว เป็นต้น

น้ำปู๋แจ่ห่ม: เป็นมรดกทางวัฒนธรรมอาหารทางภาคเหนือเกิดจากการถนอมอาหารตามฤดูกาล เช่น ปูนา ซึ่งมีมากในฤดูฝน ไว้ทดแทนวัตถุดิบที่ให้รสชาติเค็มในสมัยก่อนเนื่องจากเกลือมีราคาสูง

จ๊ะค่าน: เป็นตัวยาประจำธาตุลม ตำราประโยชน์ยาโบราณว่าสะค้าน มีรสเผ็ดร้อน แก้ลมอันบังเกิดในกองธาตุ และกองสมุฏฐาน เครื่องยานี้จัดอยู่ในพิกัดยาที่เรียกว่า "เบญจกูล" เป็นตัวยาในตำรับยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณหลายขนาน

พริกลาบเมืองเหนือ: คือ การนำเครื่องเทศและพืชสมุนไพรต่างๆ เช่น พริกแห้ง หอมกระเทียม ข่าตะไคร้ มะแขว่น มะแหลบ ดีปลี พริกไทยเม็ด ผักชี มาหั่น สับ หรือ บด ตามความต้องการ แล้วนำไปทำให้แห้งหรือคั่ว ก่อนจะนำมาผสมให้เข้ากัน จากนั้นนำไปคั่วรวมกันอีกครั้งให้สุก จะได้กลิ่นหอมและทำให้สามารถเก็บไว้ได้นาน เป็นตัวช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อในการปรุงลาบของภาคเหนือ

เมนูสร้างสรรค์ เพื่อการเล่าเรื่อง

เชฟแนนได้รับโจทย์เป็นวัตถุดิบซึ่งไม่ได้อยู่ในอาหารประเภท fine dining แต่เป็นเครื่องปรุงส่วนใหญ่ในอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ เชฟจะมีวิธีเล่าเรื่องอย่างไรให้อาหารทั้ง 8 คอร์ส สื่อสารความเชื่อของชาวล้านนาว่าด้วยศาสตร์การกินอาหารเป็นยา และกินตามธาตุเจ้าเรือน

1. ลาบเนื้อควายกับทาร์ตน้ำปู๋และเห็ดหูหนู

หัวใจของ "ลาบเมือง" นั้นอยู่ที่สูตรพริกลาบ สำคัญถึงขนาดที่ว่าแต่ละชุมชนต่างมีสูตรเป็นของตนเอง เชฟแนนเปิดโลกอาหารล้านนาด้วยลาบเนื้อควายที่เสิร์ฟมาในทาร์ต โดยปกติลาบเมืองจะไม่ผสมมะแขว่น แต่เชฟเลือกผสมมะแขว่นดองน้ำปลาและข้าวโคจิเพิ่มความอูมามิ ด้านบนสุดที่เป็นเส้นสีดำ ๆ คือ ยำเห็ดหูหนูกับน้ำมันกระเทียมเจียวเพิ่มความหอม ขูดผิวมะนาวลงไปเล็กน้อยตัดเลี่ยน แผ่นทาร์ตมีส่วนผสมของน้ำปู๋ ซึ่งเป็นเครื่องปรุงรสของอาหารเหนือได้มาจากปูนา เชฟเล่าว่าคนเหนือนิยมรับประทานเนื้อควายมากกว่าเนื้อวัว เพราะรู้สึกว่าเนื้อวัวมีกลิ่นแรงนั่นเอง

2. เขย่าหอยเจาะกับส้าตูนและสายบัวแนมกับใบชะพลู

เชฟนำลีลาการเขย่ากุ้งเต้นซึ่งกำลังเป็นที่นิยมทางภาคเหนือ มาสร้างสีสันให้กับคอร์สนี้โดยเปลี่ยนจากกุ้งเต้นมาเป็นหอยเจาะจากจังหวัดชุมพร วิธีรับประทาน ให้เขย่าหอยเจาะกับเครื่องเทศในกระปุก รับประทานกับผักแพว ใบชะพลู และส้าตูน ซึ่งเป็นผักหาได้ตามฤดูกาล มีสรรพคุณทางยา ผักแพว ช่วยเจริญอาหาร ป้องกันโรคหัวใจ ต่อต้านมะเร็ง ฯลฯ ใบชะพลู มีแคลเซียมสูง บำรุงธาตุเหล็ก ช่วยย่อยอาหาร ฯลฯ ส่วน "ตูน" มีชื่อเรียกหลากหลาย ทั้ง ตูน คูณ ทูน หรือ อ้อดิบก็เรียก มีลักษณะคล้ายต้นบอน เป็นผักที่มีเส้นใยสูง มีฤทธิ์เป็นยาเย็น มีสรรพคุณในการถอนพิษ หรือถอนพิษไข้

3. บรินีถั่วเน่ากับขันโตกเครื่องแนมสามอย่าง

ถั่วเน่าคือภูมิปัญญาการถนอมอาหารของชาวล้านนา ในอดีตมีตำนานเล่าว่า ถั่วเน่าเคยเป็นของบรรณาการอันทรงคุณค่าที่พญาละคร (เจ้าเมืองลำปาง) นำไปถวายต่อเจ้าเมืองแม่กุ แห่งนพบุรีเชียงใหม่ ทำให้รอดพ้นจากการถูกตีเมือง เนื่องจากพึงพอใจในรสชาติถั่วเน่า คอร์สนี้เชฟแนนนำถั่วเน่ามาผสมกับบรินี (แพนเค้กแบบรัสเซีย) เพื่อให้รับประทานกับมินิขันโตก ที่มีเครื่องแนม 3 อย่าง ได้แก่ อ่องปูนาจากลำปางปรุงแบบฮัมมูส (เครื่องจิ้มสไตล์ตะวันออกกลาง) โรยด้วยงาขี้ม่อน และมีส้ามะเขือส้มกับกุ้งลายเสือเพิ่มความสดชื่น หมูกระจกเพิ่มความกรอบ รับประทานกับผักแนมที่มีทั้งผักสดตามฤดูกาล และหน่อไม้ต้ม

4. คอนซูเม่แหนมจอผักปลังและปลากระมงพร้าวหมักขมิ้น

"จอผักกาด" เป็นอาหารพื้นเมืองล้านนาที่คนเหนือนิยมกินกันทุกบ้าน ความโอชะของจอผักกาดมาจากรสสดชื่นของผักกาด และรสเปรี้ยวของมะขามถูกดึงออกมาในน้ำซุป จานนี้เชฟทำคอนซูเม่แหนม หรือซุปใสที่ใช้แหนมมาทำ มีถั่วเน่าผสมให้มีรสกลมกล่อม รับประทานกับผักปลังในฤดูกาล และปลากะมงพร้าวจากสุราษฎร์ธานี นำมาหมักขมิ้นนึ่งให้สุกพอดี เวลารับประทานเทซุปลงไป ได้สัมผัสรสชาติปลากะมงในรสน้ำซุปออกเปรี้ยวแบบจอผักกาด

5. หมึกหอมย่างถ่านกับกุนเชียงท้องถิ่นและซอสมะแขว่น

ปลาหมึกสดจากจังหวัดชุมพร เสียบไม้ย่างกับกุนเชียงท้องถิ่นของเชียงใหม่ กินแนมคู่กับยอดมะขามและซอสมะขามที่เคี่ยวกับมะแขว่นสด ให้ความหอมของมะแขว่น ชวนให้นึกถึง “หม่าล่าปิ้งย่าง” วัฒนธรรมอาหารร่วมสมัยที่เริ่มฮิตในภาคเหนือแล้วแพร่หลายไปทั่วประเทศ

6. เนื้อชายท้องหมักมะแขว่นย่าง กับข้าวเหนียวขมิ้นรีซอตโต้ และเห็ดขมิ้น

อำเภอสะเมิงเป็นแหล่งปลูกข้าวแบบนาที่สูงที่ให้ผลผลิตดี เชฟแนนจึงนำข้าวเหนียวของสะเมิงมาปรุงแบบรีซอตโต (ข้าวผัดแบบอิตาเลียน) โดยทำให้เป็นข้าวหมกกับลำไยและเห็ดในฤดูกาล เป็นเห็ดขมิ้นผัดกระเทียมเพิ่มสมุนไพรของแกงอ่อมเล็กน้อย ให้กลิ่นหอมแบบอาหารเหนือ รับประทานกับเนื้อส่วนชายท้องหมักกับมะแขว่นนำมาย่าง ราดซอสที่เคี่ยวจากเนื้อและใส่จ๊ะค่าน ซึ่งเป็นเครื่องเทศสกุลพริกไทยให้กลิ่นหอม มีสรรพคุณทางยาแก้จุกเสียด ช่วยขับลมในลำไส้

7. กรานิตาใบหม่อนและลูกไหนพริกเกลือ

หม่อนที่รับประทานได้มีชื่อสามัญว่า Black Mulberry เป็นคนละประเภทกับหม่อนเลี้ยงไหม ลูกหม่อนเมื่อสุกจะเป็นสีดำนิยมนำไปทำแยม วันนี้เชฟนำใบหม่อนซึ่งมีรสจืดเย็น มาทำเป็นกรานิตา จับคู่ความสดชื่นมาพร้อมกันลูกไหน หรือเรียกอีกชื่อว่าลูกพลัม เป็นผลไม้ตระกูลเดียวกันกับลูกท้อ จัดอยู่ในตระกูลพรุน สรรพคุณชะลอวัย มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ นำมาคั่วพริกเกลือราดด้วยน้ำผึ้งแท้จากบ้านหินลาดใน จังหวัดเชียงราย

“

ความเชื่อมโยงของวัฒนธรรมล้านนา ที่ไม่ได้หยุดอยู่ที่นี่
แต่เชื่อมไปจนถึงประวัติศาสตร์ไทย

”

8. ขนมข้าวปั้นโบราณกับไอศกรีมวานิลลา และน้ำอ้อย

แรงบันดาลใจของขนมหวานจานสุดท้ายมาจาก “ขนมข้าวปั้น” ของหวานดั้งเดิมของชาวลำปาง เชฟเล่าว่าตอนนี้มีเหลืออยู่เจ้าเดียว ขนมชนิดนี้คล้ายขนมถ้วยราดน้ำตาลเชื่อม โรยหัวไชโป๊เค็มสับและกระเทียมเจียว เชฟลองทำโดยนำข้าวเจ้ามานึ่ง ผสมดอกอัญชันจากสวน ให้รับประทานคู่กับไอศกรีมวานิลลา ราดน้ำอ้อยกับธัญพืช ตัดรสด้วยไชโป๊เค็ม

ศิลปะการลำดับเรื่อง

เชฟแนนดึงเอกลักษณ์อันโดดเด่นของจานเด็ดภาคเหนือมาตีความใหม่โดยใส่วัตถุดิบที่เป็นโจทย์ลงไปด้วย เริ่มเรื่องจาก "ลาบเมือง" ที่ชวนให้ตั้งคำถามว่า ทำไมคนเหนือนิยมรับประทานเนื้อควายมากกว่าเนื้อวัว ในตัวทาร์ตที่รองลาบเมืองก็ทำมาจากน้ำปู่ นอกจากนี้ ยังดึงรูปแบบการรับประทานที่คุ้นเคยมาบอกเล่า เช่น มินิขันโตก ที่ชวนให้คิดถึงการเสิร์ฟอาหารเหนือมาในขันโตก ปิดท้ายด้วยขนมอันเป็นเอกลักษณ์ที่กำลังจะหายไปของชาวลำปาง

ข้อค้นพบบนโต๊ะอาหาร

• อาหารพื้นเมืองของชาวล้านนา มีสมุนไพรเป็นหลักซึ่งแสดงให้เห็นว่าคนโบราณรับประทานอาหารเป็นยามาตั้งแต่ไหนแต่ไร แต่เมื่อนำมาสร้างสรรค์ใหม่ในรูปแบบของอาหารแบบ fine dining ไม่ใช่เรื่องง่าย

• ภูมิปัญญาในการปรุงอาหารของคนโบราณ มีการหยิบเครื่องปรุงแบบ "ของเคยมือ" ต่างจากอาหารของคนสมัยใหม่ที่ต้องมีการชั่ง ตวง วัด สัดส่วนที่ชัดเจน การกินอาหารเป็นยาที่สืบทอดกันมา จึงเป็นการส่งต่อด้วยความเข้าใจ อาศัยการจดจำและทำซ้ำบ่อยๆ จนจำรสชาติได้ว่าแกงแต่ละท้องถิ่น ถ้าจะให้อร่อยตามลิ้นคนท้องถิ่นต้องใส่วัตถุดิบและเครื่องปรุงในสัดส่วนเท่าไร

• ผักหลายอย่างล้วนมีสรรพคุณทางยา แต่ถ้าหากรับประทานมากเกินไปอาจจะไม่ให้ผลดี คนโบราณตระหนักถึงสิ่งนี้จึงนำมาผสมเป็นสูตรอาหารในสัดส่วนปริมาณที่พอเหมาะ เป็นคุณต่อร่างกาย แล้วยังต้องได้รสชาติอร่อยที่ปลายลิ้น

• การ "กินเป็นยา" ในวิถีชาวล้านนาเป็นการนำความสุขใจมาสู่ครัวเรือนผ่านการล้อมขันโตกกินข้าว "ยา" จึงมิได้เป็นเพียงสมุนไพรในอาหาร แต่ยังหมายถึง "ยาชูใจ" ซึ่งดีต่อสุขภาพองค์รวม ซึ่งปัจจุบันได้หายไปจากชีวิตอันรีบเร่งของคนเมือง

อาหาร วัฒนธรรม พื้นที่ อัตลักษณ์ ผู้คน

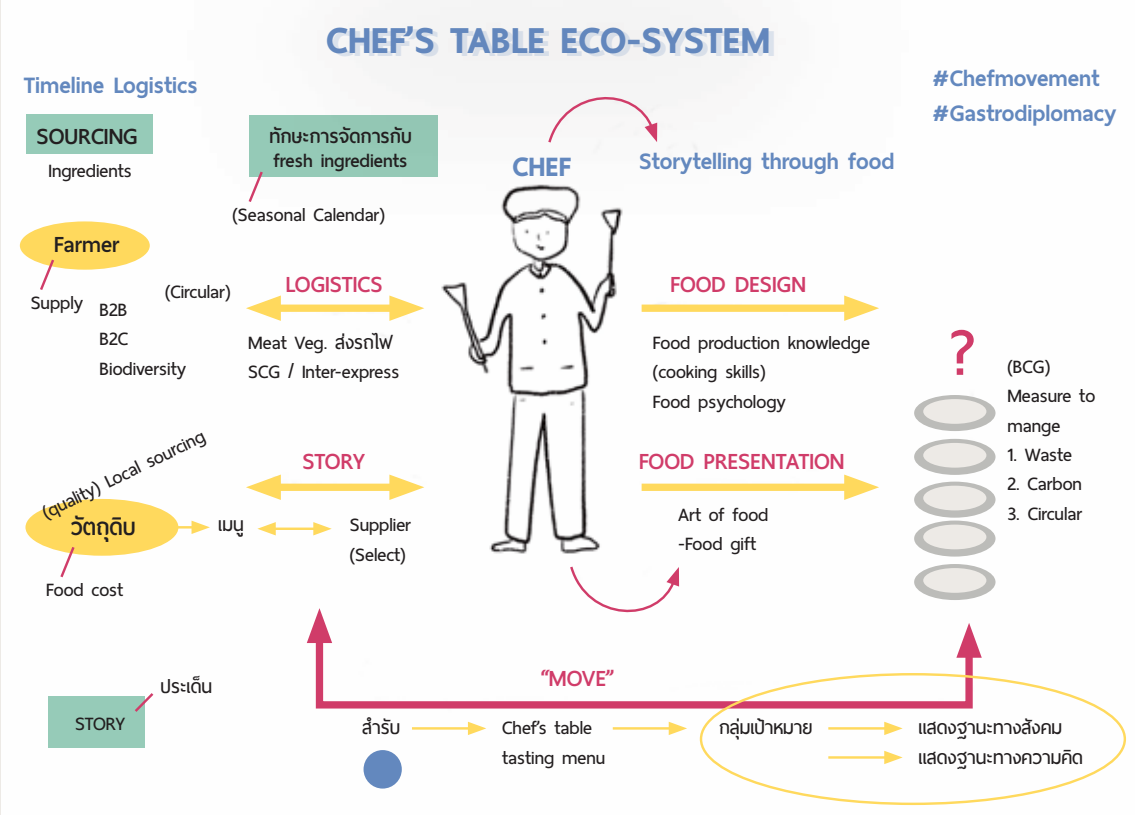
การเล่าเรื่องของเชฟทั้ง 7 คน บนแผนที่ประเทศไทย 7 พื้นที่ เปรียบได้กับวงจรชีวิตของสังคมมนุษย์ ซึ่งเริ่มจาก

- กินตามธรรมชาติ (กินเพื่ออยู่)
- ก่อตั้งถิ่นฐาน (การกินเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างชุมชน)
- ชุมชนแข็งแรง จึงเกิดการค้า สร้างความมั่งคั่ง (การกินเป็นหลักฐานของความรุ่งเรืองในอดีต)
- เคลื่อนไปกับกาลเวลา (การกินที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตสมัยใหม่)
- ออกเดินทางเพื่อค้นหาโลกใหม่ (การกินคือความสุขในระหว่างการท่องเที่ยวเดินทาง)
- ภูมิใจในอัตลักษณ์ของตนเอง (การกินสะท้อนศิลปะของการสร้างความแตกต่าง)
- สุขภาพที่ดี คือ จุดมุ่งหมายสูงสุด (กินเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี แล้วจึงสามารถนำความเจริญมาสู่สังคมที่ตนอาศัยอยู่)

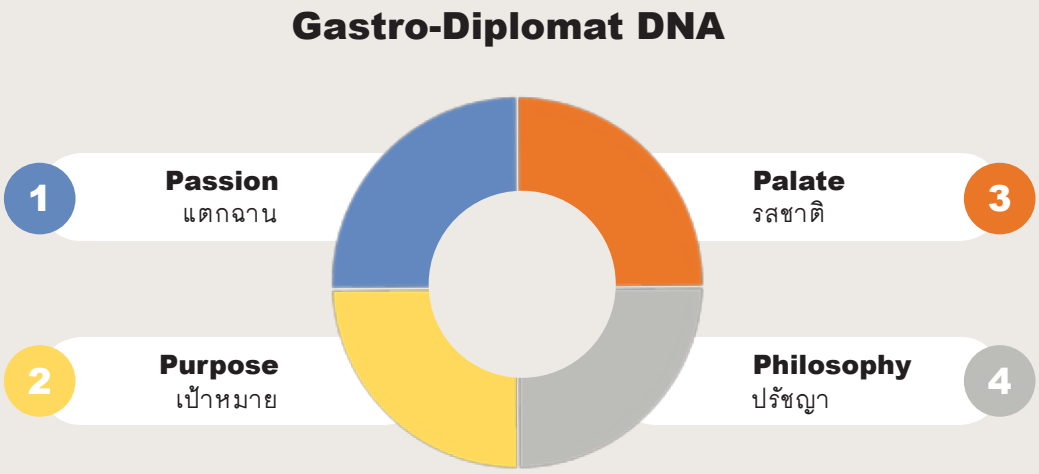
แก่นเรื่องที่การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมอาหารของไทยสามารถมีส่วนในการสร้างการรับรู้ และส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้เชิงระบบ เชื่อมโยงเรื่องเล่าให้เป็น Storytelling Through Food ได้ว่า

"เราเชื่อว่า ชุมชนก่อตัวมาจากการจัดสรรของธรรมชาติ ที่มอบภูมิประเทศ ภูมิอากาศ และระบบนิเวศ ให้เราได้มีวิถีชีวิตที่เป็นอยู่ เราเลือกที่จะอยู่กับสิ่งที่ธรรมชาติจัดสรรมาให้นี้ โดยการปรับตัว ออกแบบอย่างสร้างสรรค์ ก่อเป็นวัฒนธรรม ภูมิปัญญาที่พร้อมเผชิญตามสภาวะที่ธรรมชาติได้มอบให้ การดำรงอยู่ มีสุข มีทุกข์ ทำให้มนุษย์แสดงออกทางอารมณ์ ด้วยศิลปะที่สะท้อนให้เห็นชีวิตที่เป็นอยู่กับธรรมชาติและภูมิปัญญาที่รังสรรค์ออกมา ปรารถนาจะเห็นความอยู่รอด อยากได้ อยากมี ความรุ่งเรืองอย่างยั่งยืน"

ภาพระบบนิเวศน์ของ Chef's Table จึงสะท้อนให้เห็นระบบอาหารยั่งยืน ที่หากนำมาปรับเปลี่ยนความเข้าใจของผู้บริโภค คนท้องถิ่น และนักท่องเที่ยว จะเป็นการสร้างการเคลื่อนไหวทางสังคม ความคิด และความเชื่อใหม่ได้ หรือที่เรียกว่าการสร้าง Chef movement



จากการทดลอง "การเล่าเรื่องผ่านอาหารโดยทูตสันถวไมตรีแห่งอาหาร" พบว่าในขณะที่ผู้บริโภคทำหน้าที่ชิมชับเรื่องราวโดยมีเชฟเป็นผู้ส่งต่อเรื่องเล่า ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงความคิดและเปลี่ยนพฤติกรรมได้ทีละเล็กทีละน้อย ในทุก ๆ การเดินทางมีการบริโภคที่ควรตระหนักเสมอว่าจะส่งผลต่อการส่งเสริมความหลากหลายทางชีวภาพ ลดความเหลื่อมล้ำ ร่วมอนุรักษ์ภูมิปัญญา เปิดโอกาสให้เกิดการความคิดสร้างสรรค์ในการหามุมใหม่ของจุดหมายปลายทาง ที่บ่งบอกถึงการร่วมหาทางออกใหม่ ๆ ร่วมกันได้ต่อไป



ผู้เล่าเรื่องผ่านอาหาร ต้องเป็นเชฟเท่านั้นหรือ

จากการศึกษาพบคุณลักษณะสำคัญของการเป็นตัวกลางผู้สื่อสารเรื่องเล่าผ่านอาหารที่สามารถจัดได้ว่าเป็น ทูตสันถวไมตรีแห่งอาหาร ที่ต้องเปี่ยมไปด้วยคุณสมบัติ 4 ด้าน คือ มีความต้องการที่จะแตกฉานในเรื่องนั้น ๆ (Passion) ต้องมีความรอบรู้เรื่องรสชาติ (Palate) มีเป้าหมายในการทำงานที่เป็นแรงขับเคลื่อนพลังนั้น ๆ (Purpose) และมีจุดยืนในการสร้างการเปลี่ยนแปลงจากแนวคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่ง (Philosophy)

ในอนาคต การสืบค้นและเพิ่มศักยภาพผู้เล่าเรื่องผ่านอาหารจำเป็นต้องมีองค์ประกอบเริ่มต้นสำคัญทั้ง 4 P นี้ หากสามารถเพิ่มจำนวนทูตสันถวไมตรีแห่งอาหารในประเทศไทยได้มากขึ้นจะทำให้เกิดการขับเคลื่อนเศรษฐกิจสร้างสรรค์ได้ในวงกว้าง ในแบบที่มี Artisan Chefs เฉพาะตัว ไม่ลอกเลียนแบบกัน เพราะการนำเสนออาหารในแบบนี้เป็นงานศิลปะ ที่ลอกเลียนแบบกันไม่ได้ แต่สามารถนำกระบวนการคิดที่ได้จากงานวิจัยนี้มาทำซ้ำ โดยได้ผลเป็นชิ้นงานนวัตกรรมได้อย่างเพิ่มพูนในระบบต่อไป

เล่าเรื่องผ่านอาหาร...กินเปลี่ยนโลก

เพราะวิกฤตการณ์ทางอาหาร คือภาพสะท้อนความอ่อนแอในโครงสร้างสังคมเกษตรกรรม เป็นไปได้หรือไม่ที่เราจะใช้อาหารเป็นสื่อกลางสะท้อนปัญหาสังคม โดยมี "เชฟ" เป็น "ทูตสันถวไมตรีแห่งอาหาร" เสริมสร้างความเข้าใจเรื่องวัตถุดิบในท้องถิ่น และเป็นกระบอกเสียงให้กับผู้ผลิตอาหารในชุมชนที่ยังคงรักษาวิถีการผลิตแบบดั้งเดิม โดยใช้ "เรื่องเล่าผ่านอาหาร" เป็นสื่อในการสร้างเป้าหมายของการลงมือกระทำ (Call to Action)

ถึงบรรทัดนี้คุณอาจจะคิดว่าจะต้องเป็นเชฟเท่านั้น จึงสามารถเปลี่ยนโลกด้วยการเล่าเรื่องผ่านอาหาร แต่จริง ๆ แล้วตัวคุณเองสามารถเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างการเปลี่ยนแปลงได้เช่นกัน

ลองนำตัวคุณเองไปแทนที่ "เชฟ" ทั้ง 7 แล้วเริ่มตั้งคำถามให้กับการกินในแต่ละวัน ในแต่ละมื้อว่ากินอะไร ฝึก สังเกตรสชาติในแต่ละคำว่ามาจากวัตถุดิบประเภทไหน ทุกครั้งที่ไปเดินตลาดสดหัดมองหาผักแปลก ๆ ที่ได้มาจากผู้ปลูกในชุมชน สอบถามเป็นความรู้ หรือนำมาปรุงเอง ลองไปเที่ยวฟาร์มเกษตรอินทรีย์แล้วศึกษาว่าเขาทำอย่างไร หาแง่งามมาเผยแพร่สื่อสารออกไป เล่าเรื่องอาหารในรูปแบบใหม่ ที่ไม่ใช่แค่การรีวิว หรือถ่ายภาพสวย ๆ มาลงในโซเชียลมีเดีย แต่เล่าเรื่องอื่น ๆ ที่อยู่รอบจานนั้นด้วย เพื่อช่วยสนับสนุนผลผลิตชุมชน และเกษตรกรต่อไป

ถ้าทุกคนทำได้ ลองนึกภาพดูว่าในอีก 50 ปีข้างหน้าจะเกิดอะไรขึ้น

เพราะบางอย่างที่เราเริ่มต้นทำในวันนี้...จะส่งผลในอนาคตข้างหน้า

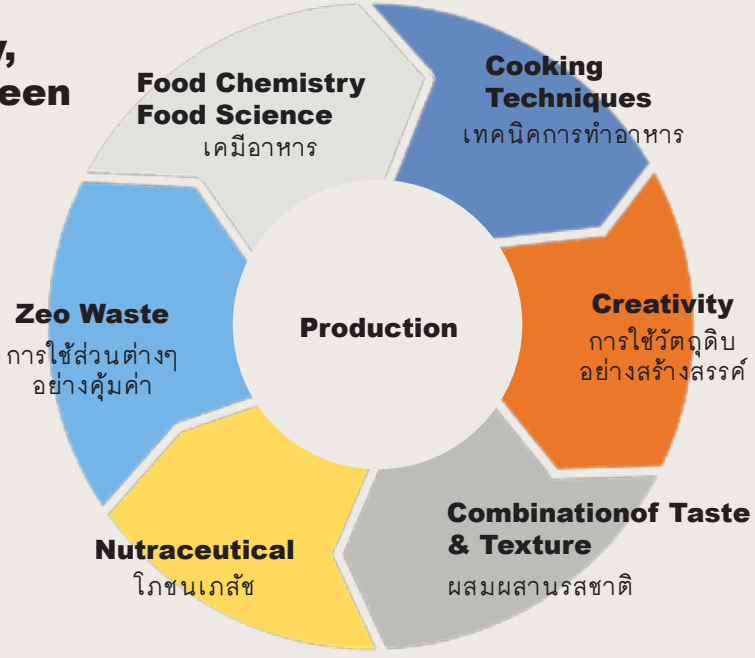
ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบการเล่าเรื่อง

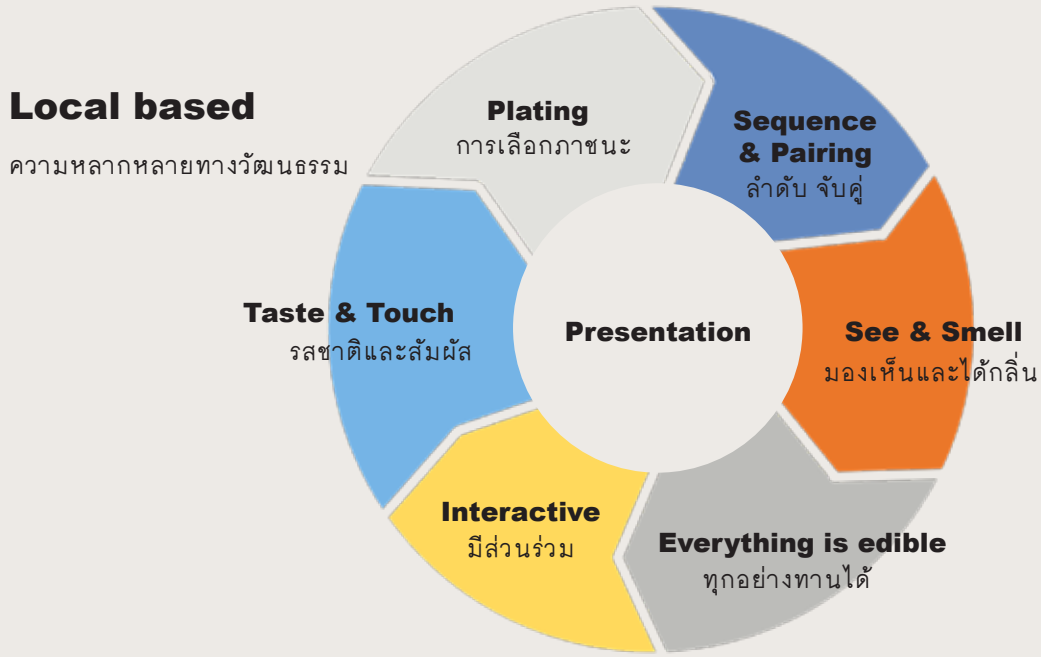
Bio-diversity

ความหลากหลายทางชีวภาพ

Food Literacy, Circular & Green

ความรู้เรื่องระบบอาหาร





เราหวังว่าดินเพาะปลูกทุกตารางนิ้วในประเทศไทยจะกลายเป็นดินที่ไร้สารพิษอย่างสิ้นเชิง ทุกคนได้กินอาหารดี มีสุขภาพที่ดี อายุยืน ป่วยน้อยลง เพราะไม่ได้รับสารพิษตกค้างในร่างกาย

หากเราช่วยกันขับเคลื่อนประเด็น "กินเปลี่ยนโลก" ผ่าน Movement Marketing ด้วยการเล่าเรื่องปริมณฑลแห่งอาหาร ที่ไม่ได้ชวนไปกินอย่างเดียว แต่เรากำลังชวนคนทั้งประเทศมาสร้างระบบอาหารยั่งยืน ซึ่งเริ่มต้นได้ที่บ้าน เริ่มจากการทำความเข้าใจว่าอาหารจานนั้นมีที่มาอย่างไร อาหารจานนั้นสร้างการเปลี่ยนแปลงด้านวิถีชีวิต ด้านเศรษฐกิจ และสร้างการเปลี่ยนแปลงให้กับโลกนี้อย่างไร

เพราะการเปลี่ยนโลก...เริ่มต้นจากบทสนทนาบนโต๊ะอาหาร

แล้วถ้าคุณสนใจเดินทาง เพื่อสัมผัสรสชาติในท้องถิ่นต่างๆ ก็ขอให้เดินทางเพื่อไปสร้างโลกใหม่ ผ่านการกิน ของคุณ

บันทึกไว้ ณ ปี พ.ศ. 2565

ลิ้มรสชาติ ผ่านการเล่าเรื่อง จากทูตสันถวไมตรีแห่งอาหาร

วัฒนธรรมอาหารของแต่ละภูมิภาคกำลังบอกเล่าสิ่งใด และอาหารจะพาเราออกเดินทางไปทำความเข้าใจกับเรื่องใด มาร่วมออกเดินทางไปค้นหาคำตอบกับทูตสันถวไมตรีแห่งอาหารทั้ง 7 คน ได้ที่

เชฟแบล็ค (ภานุภน บุลสุวรรณ) IG: Blackitchcnx
เชฟเบียร์ (อโณทัย พิชัยยุทธ) IG: blackano
Blackitch Artisan Kitchen
27/1 นิมมานเหมินทร์ ซอย 7 ต.สุเทพ
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200
โทร. 093 695 6464
IG: Blackitch_artisan_kitchen

เชฟแวน (เฉลิมพล โรหิตรัตนะ) IG: chefvan
ร้าน DAG โครงการ Warehouse 30
เจริญกรุง 30 กรุงเทพฯ
IG: dagbkk
โทร. 061 854 5225

เชฟหนุ่ม (วีระวัฒน์ ตริยเสนวรรธน์)
IG: num_samuay
ร้านชาหมวย แอนด์ ซันส์
133/25 ถ.โพนพิสัย อ.เมือง จ.อุดรธานี 41000
โทร. 065 512 8288
IG: samuayandsons

เชฟเทพ (มนต์เทพ กมลศิลป์)

Executive Sous Chef

IG: monkamolsilp

TAAN Bangkok

ชั้นบนสุดของโรงแรมสยามแอทสยาม ดีไซน์โฮเต็ล

กรุงเทพฯ

โทร. 065 328 7374

เชฟชาลี (ชาลี กาเดอร์) IG: chaleekader

ร้านวรรณยุค (Wanayook)

5 ถ.พญาไท แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี

กรุงเทพมหานคร 10400

IG: wana.yook

โทร. 096 793 3163

เชฟแนน (รินเมธ ไทยสุชาติ) IG: joserine_nan

'Cuisine de Garden' เชียงใหม่

99 หมู่ที่ 11 ตำบลหนองควาย อำเภอหางดง

เชียงใหม่ 50230

โทร. 053 441 599

'Cuisine de Garden' กรุงเทพฯ

12/6 ซอยเอกมัย 2 แขวงพระโขนงเหนือ เขตวัฒนา

กรุงเทพมหานคร 10110

โทร. 061 626 2816

IG: cuisinedegarden

Gastronomy Travel Stylist/ Specialist
นักออกแบบประสบการณ์การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมอาหาร

เพราะอาหารหล่อเลี้ยงเรา หล่อเลี้ยงโลก การเดินทางตอกย้ำว่า วัฒนธรรมอาหารและทูตสันถวไมตรี ไม่ได้ทำหน้าที่มาเล่าเพียงแค่เมนูอาหารไทย แต่เราต้องการกลับไปที่ต้นรากของรสชาติอาหารของคนไทย รสชาติอันเป็นเอกลักษณ์ที่บ่งบอกให้รู้ว่าเราคือชาติไทย เพราะทุกรสชาตินั้นสามารถสะท้อนทุกมุมทุกองศาของความเป็นไทยได้อย่างดี

หากอาหาร คือความสำคัญของชีวิต เราจะร่วมสร้างวัฒนธรรมการกินเปลี่ยนโลกให้เกิดขึ้นได้อย่างไร นั่นจึงเป็นที่มาของการก่อตั้ง "สมาคมเครือข่ายวัฒนธรรมอาหารแห่งประเทศไทย – Thailand Gastronomy Network" เพื่อเป็นแกนสำคัญขับเคลื่อนเรื่อง "กินเปลี่ยนโลก" โดยเริ่มจากการเชิญชวนให้คุณเปลี่ยนวิถีการเดินทางท่องเที่ยว ที่นับจากนี้ อาหารทุกคำจะทำให้คุณรู้จักประเทศไทยมากขึ้น รักษาภูมิปัญญาอาหารและสิ่งแวดล้อม ส่งเสริมความหลากหลายทางชีวภาพ

นอกจากทูตสันถวไมตรีแห่งอาหารทั้ง 7 คนแล้ว สมาคมฯ ยังสร้างเครือข่าย นักออกแบบประสบการณ์การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมอาหาร ที่จะมาช่วยกันสร้างสรรค์การเดินทางที่สร้างความสมดุลให้กับวงจรของอาหาร เพื่อรักษาวงจรแห่งความสมดุลของธรรมชาติ

ศิราณี อนันตเมฆ (โป่ง)

โทร. 082 964 1536

ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ ด้านประสบการณ์ธุรกิจการท่องเที่ยวอย่างสร้างสรรค์

บริษัท โก บาย เดอะกลอรี่ ทราเวิล จำกัด

Go by the Glory travel Ltd.

ที่ปรึกษา ..

- สมาคมส่งเสริมการท่องเที่ยว เกาะสมุย
- สมาคม โรงแรมและการท่องเที่ยวเกาะพะงัน
- สมาคม ธุรกิจการท่องเที่ยวเกาะเต่า

จับ "อารมณ์-อาหาร-อากาศ" มาสร้างความรื่นรมย์ตลอดเส้นทางท่องเที่ยว 3 เกาะทะเลใต้ เกาะสมุย เกาะพะงัน เกาะเต่า และความมหัศจรรย์แห่งแดนใต้

กฤษณี ศรีษะทิน (คริส)

โทร. 081 909 9254

ออกแบบประสบการณ์การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมอาหารให้กับกลุ่ม MICE และผู้สนใจจัดกิจกรรม CSR

- ผู้ก่อตั้งและกรรมการผู้จัดการ บริษัท Stream Events Asia Ltd.
- ประธานกรรมการฝ่ายพัฒนาศักยภาพและบริการ สมาคมส่งเสริมการประชุมนานาชาติ (ไทย)
- วิทยากรประจำโครงการ 7 MICE Magnificent Themes
- ที่ปรึกษาแผนงานวิจัยการยกระดับศักยภาพของชุมชนเพื่อรองรับนักเดินทางกลุ่มไมซ์
- Market Champion Australia&New Zealand
- Convention Industry Connecter

นิสา คงศรี (นก)

Pig-O-Nine Production Co.,Ltd.

IG: nisanok

facebook.com/เดอะมนต์รักแม่กลอง

ปี 2560 ผู้กำกับภาพยนตร์สารคดีเดินทางกลับบ้าน มารื้อฟื้นการทำน้ำตาลมะพร้าวแท้ที่สวนเรียม ซึ่งเป็นสวนของย่านกขี้นตาล เคี่ยวตาล ทำเองทุกกระบวนการ จนทุกหยาดหยดน้ำหวานจากดอกมะพร้าวกลายเป็นน้ำตาลมะพร้าวเนื้อแท้อันทรงคุณค่าตรา "เรียมอรุณ"

จากวันนั้น จนถึงวันนี้ นกผนึกกำลังกับ "เดอะมนต์รักแม่กลอง" ผองเพื่อนอุดมการณ์เดียวกัน ขับเคลื่อนกิจกรรมต่อยอดการรักษาภูมิปัญญาอาหารและเล่าเรื่องการต่อสู้เพื่อบ้านเมืองในรูปแบบ "Farm Visit" "ตลาดนัดหนูโจอาร์ตแอนด์ฟาร์ม" และผลิตภัณฑ์จากชุมชน ที่คุณสามารถเป็นส่วนหนึ่งของการรักษาสิ่งแวดล้อม ผ่านการกินอย่างใส่ใจ และเรียนรู้ต้นทางของแหล่งอาหารก่อนจะมาถึงมือคุณ

เนติมา ปิงกุลธนกิตต์ (ใหม่)

CREATIVE HOUSE

CORPORATE IDENTITY & EVENT STYLIST

โทร. 099 329 3661

ใหม่ตั้งรกรากอยู่ที่เชียงใหม่ ยึดหัวหาดการจัดอีเวนต์น้อยใหญ่มานับไม่ถ้วน ตั้งแต่ดินเนอร์แบบ Long Table ยาวสุดลูกหูลูกตา แคมป์ปิ้งสุดเก๋ ฯลฯ วันนี้ใหม่ชวนคุณมาลิ้มรส กระตุกต่อมรับประสบการณ์ตามหารสชาติอาหาร 9+1 รส ทุกท้องถิ่นไทย ในรูปแบบกิจกรรมหลากหลาย ทั้งท่องเที่ยว ดินเนอร์ ตามเชฟเข้าป่าหาวัตถุดิบที่สะท้อนรากเหง้า ภูมิปัญญาอันเป็นสมบัติของคนไทยร่วมไปกับเชฟแบล็ค ในนามของ Black Journey

ถนอมชัย ศุภวิรัชบัญชา (ท็อป)

Community Innovation Agency (CIA)

โทร. 082 323 6500

เพราะอาหาร คือ เครื่องมือสร้างสัมพันธไมตรีชั้นเลิศ ท็อปในฐานะของตัวแทน CIA สามารถเนรมิตกิจกรรมที่สร้างกระบวนการพูดคุยผ่านอาหาร ในรูปแบบต่าง ๆ อาทิ

- A Consortium of Experts Private dinner
- Design dinner themes (Book chefs)
- Strategic conversation through food

KTC World Travel Service

www.ktc.co.th/ktcworld/travel-service

จากผู้ให้บริการบัตรเครดิต ก้าวสู่ผู้ให้บริการข้อมูลการเดินทางและการท่องเที่ยวครบวงจร พร้อมมอบสิทธิประโยชน์ให้กับผู้ถือบัตร KTC และผู้ที่สนใจรับประสบการณ์ท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมอาหาร คลิกที่เดียว เที่ยวไทย ไปได้ทั่วโลก

ทีมนักวิจัย Storytelling Through Food

บริษัท เพอร์เฟคลิงค์ คอนซัลติ้ง กรุ๊ป จำกัด

หัวหน้าโครงการ	ดร.เชิดชาย จันทรัตน์
นักวิจัย	ผศ.ดร.จุฑามาศ วิศาลสิงห์
	กฤษฎากร สุขมูล
	สุทธิมา เสืองาม
	ดร.แก้วตา ม่วงเกษม
	ดร.นนทวรรณ ส่งเสริม
ผู้ประสานงานโครงการ	ถนอมชัย ศุภวิรัชบัญชา

Gastro-diplomacy Chefs

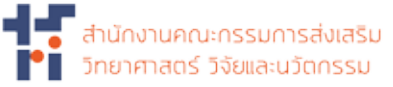
- เชฟแวน เฉลิมพล โรหิตรัตนะ: พื้นที่วิจัย ลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา
- เชฟหนุ่ม วีระวัฒน์ ตริยเสนวรรธน์: พื้นที่วิจัย 4 จังหวัดลุ่มแม่น้ำโขง ภาคอีสาน
- เชฟเทพ มนต์เทพ กมลศิลป์: พื้นที่วิจัย จังหวัดอยุธยา
- เชฟชาลี กาเดอร์: พื้นวิจัย รัตนโกสินทร์
- เชฟแบล็ค ภานุภน บุลสุวรรณ และเชฟเบียร์ อโณทัย พิชัยยุทธ
    - พื้นที่วิจัย หมู่เกาะทะเลใต้ เกาะสมุย เกาะพะงัน และเกาะเต่า
    - พื้นที่วิจัย จังหวัดฉะเชิงเทรา
- เชฟแนน รินเมธ ไทยสุชาติ: พื้นที่วิจัย จังหวัดลำปาง และพื้นที่ใกล้เคียง

ขอขอบคุณ ทีมนักวิจัยโครงการ Gastronomy Tourism 7 พื้นที่

- โครงการวิจัย "การท่องเที่ยวเชิงอาหารผ่านอัตลักษณ์รัตนโกสินทร์" วิทยาลัยสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
- โครงการวิจัย "การยกระดับการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ด้านวัฒนธรรมอาหารอยุธยาเมืองท่าแห่งตะวันออก" มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
- โครงการวิจัย "อัตลักษณ์อาหารมงคลท้องถิ่นลุ่มแม่น้ำโขง เพื่อยกระดับสู่การท่องเที่ยวอาหารเชิงสร้างสรรค์" มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย
- โครงการวิจัย "การท่องเที่ยวเชิงอาหารตามอัตลักษณ์อาหารพื้นถิ่นในพื้นที่ลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา" มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย
- โครงการวิจัย "การท่องเที่ยวเชิงอาหารด้วยอัตลักษณ์และภูมิปัญญาท้องถิ่น ในเขตพัฒนาการท่องเที่ยวหมู่เกาะทะเลใต้" มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี
- โครงการวิจัย "การพัฒนาและสร้างคุณค่าอาหารท้องถิ่นเพื่อการท่องเที่ยวด้านอาหารในพื้นที่จังหวัดฉะเชิงเทราและพื้นที่เชื่อมโยง" มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์
- โครงการวิจัย "การท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์บนฐานอัตลักษณ์วัฒนธรรมอาหารลำปางและพื้นที่เชื่อมโยง" มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง

Storytelling Through Food

เรื่องเล่าผ่านอาหาร

จัดทำโดย	บริษัท เพอร์เฟคลิงค์ คอนซัลติ้ง กรุ๊ป จำกัด 129/171 หมู่บ้านเพอร์เฟคเพลส, ซอย 9 ตำบล บางรักน้อย อำเภอเมืองนนทบุรี นนทบุรี 11000 โทร. 089 195 1598 https://perfectlink.co.th/
บรรณาธิการบริหาร	ผศ.ดร.จุฑามาศ วิศาลสิงห์
เรื่อง	ผศ.ดร.จุฑามาศ วิศาลสิงห์ สุทธิมา เสืองาม กฤษฎากร สุขมูล
ภาพถ่าย	กฤษฎากร สุขมูล
ศิลปกรรม/ออกแบบปก/รูปเล่ม	Papier Studio
ภาพประกอบ	วีรวุฒิ กังวานนวกุล
พิสูจน์อักษร	สุทธิมา เสืองาม

ทำร่วมกัน ทำพร้อมกัน ทำไปด้วยกัน
เพื่อนำสู่การสร้างเศรษฐกิจจากฐานรากที่แท้จริง