



# ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 ■ โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 ■ โทรสาร 0-259-6172

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรศัพท์/โทรสาร 02-259-6172

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์มติชน ฉบับวันที่ 25 เดือนสิงหาคม พ.ศ.2562 หน้า 15 มูลค่าข่าว 403,434.-

## เคี้ยวตุ๋ย ตะลุยกิน

ชม น้าพา

pouwa14@hotmail.com



ขนมข้าวยาคุุ ขนมชิกเนเจอร์ที่ใครได้ชิมก็ต้องติดใจ

# ชิมขนมข้าวยาคุุรสละมุน อิมเมอาหารสุขภาพที่ภูกะเหริ่ง

**มี**โอกาสไป “ภูกะเหริ่ง ศูนย์เรียนรู้เชิงเกษตร และวัฒนธรรม” ที่จังหวัดนครนายก เป็นสถานที่อีกแห่งหนึ่งที่เดินตามรอยปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของในหลวง ๙๑ เป็นแนวทางการดำเนินชีวิต และเปิดเป็นศูนย์ถ่ายทอดให้คนรุ่นใหม่ได้เรียนรู้ บ้านภูกะเหริ่งเป็นไร่สวนผสม เนื้อที่ราว 80 ไร่เศษ และเนื่องจากคนที่นั่นเป็นลาวที่อพยพมาจากเวียงจันทน์ ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 5 จึงมีพ่อค้าคนท้องถิ่นชื่อโง่โบราณพื้นบ้านของบรรพบุรุษให้ชมด้วย ส่วนกิจกรรมในศูนย์มีตั้งแต่ ต้มน้ำ ปลูกข้าว ตีข้าว สีข้าว ผัดข้าว ไปจนถึงทำขนมไทยจากวัตถุดิบภายในสวน ขนมไทยที่ได้ลองชิม คือ “ข้าวยาคุุ” สีเขียวสวย รสนุ่มละมุนลิ้น หอมกลิ่นยอดข้าว

อ่อน รสหวานด้วยกะทิ โรยด้วยข้าวพองและงา **ปิยชาติะ จันลา** ผู้ก่อตั้งภูกะเหริ่ง วัย 57 ปี บอกว่า เนื่องจากชาวบ้านที่นั่นส่วนมากเป็นชาวนา กิจกรรมส่วนใหญ่ก็จะเกี่ยวข้องกับข้าวที่โดดเด่นที่สุดคือ การทำขนมข้าวยาคุุ “จริงๆ สมัยโบราณจะเป็นขนมข้าวกระยาคุุ ประวัติสมัยพุทธกาลที่นางสุทนต์ทำถวายพระพุทธเจ้า นำข้าวอ่อนมาคั้น แต่เนื่องจากว่าถ้าใช้เมล็ดข้าวอ่อนมากทำ ปีหนึ่งจะทำได้แค่ 2 ครั้ง ภูกะเหริ่งเลยจับมือกับ มศว องค์กรที่ ทำวิจัยนำต้นข้าวอ่อนอายุ 10 วัน มาทำแทน เพื่อให้ชาวบ้านมีขนมขายตลอดปี เปลี่ยนชื่อจากข้าวกระยาคุุ มาเป็นข้าวยาคุุ” รสชาติที่ได้ยังละมุนเช่นเดิม แต่กลิ่นจะแตกต่างจากหอมบ้านข้าวมาเป็นหอมใบข้าวแทน **วิธีทำข้าวยาคุุ**เรียบง่าย วัตถุดิบมี น้ำตาล



ปิยชาติะ จันลา ผู้ก่อตั้งภูกะเหริ่ง วัย 57 ปี

ข้าวหอมมะลิที่แช่ค้างคืนไว้ 1 คืน นำมาไม่ให้เป็นแป้งสด ยอดข้าวอ่อนที่คั้นน้ำไว้แล้ว ตั้งไฟแล้วนำมิกวนใส่ด้วยกัน แล้วเติมแป้งข้าวยาคุุขมอมเพื่อให้เหนียวหนืดไวขึ้น (สูตรโบราณไม่ใส่แป้งข้าวยาคุุขมอม แต่ต้องใช้เวลาจน 4-5 ชั่วโมง)



เซตอาหารที่ภูเกะเหรียญ เป็นผลผลิตที่ทำเองกินเอง



หลักการกวนมี 2 อย่าง คือ กวาดตรงกลาง แล้วใช้ไม้พายกวนรอบระหว่างกวนถ้ากวนแล้วสิ้นเปลืองตัวแป้งมันไปเกาะที่กระทะ เราต้องกวาดตรงกลางก่อน ฟีดลิ่งที่ถูกต้องต้องสัมผัสสากๆ ตรงกันกระทะ ใช้เวลากวน 20 นาที เป็นอันเสร็จ

ข้อแนะนำเล็กน้อย เวลากวนขนมไปแล้วประมาณ 10 นาที แป้งจะเริ่มขึ้นเหนียวแต่ยังไม่สุก จะมีจังหวะที่แป้งเริ่มคลายตัวจะคายน้ำออกมาทำให้เรา ก็ต้องกวนต่อไปอีกนิดจนแป้งกับน้ำกลับมาเป็นเนื้อเดียวกันอีกครั้ง เนื้อสัมผัสจะเต่งๆ เหมือนเป็นฟูดดิ่ง

วิธีรับประทาน คือราดด้วยน้ำกะทิ แล้วโรยด้วยงาคั่ว และข้าวพองหลายคนพอได้รับชมจะคนกะทิให้เข้ากับขนมตามความเคยชิน แต่วิธีกินจริงๆ ไม่ต้องคน ให้ตักขึ้นมาทั้ง 2 ส่วน ส่วนสีเขียวและสีขาวแล้วเข้าปากเลยจึงจะถูกต้อง

นอกจากข้าวยาคุ ยังมีส่วนผลิตกันจากข้าวอีกมากมาย ทั้งฟูดดิ่งข้าว และน้ำต้นข้าวอ่อน เพื่อสุขภาพ รสชาติหวานหอมจางๆ มีคอลโรฟิลล์ สารต้านอนุมูลอิสระ

หากใครอยากจะทำน้ำต้นข้าวอ่อน ที่ศูนย์ก็มีสอนเช่นกัน เมนูนี้ทำง่ายมาก ใช้ต้นข้าวอ่อนไปปั่นให้ละเอียดใส่ในผ้าขาวบาง นำมาคั้นกับน้ำ คั้น

เสร็จนำไปต้มเพื่อพาสเจอร์ไรซ์ ด้วยอุณหภูมิ 75 องศา รอให้เย็นแล้วเก็บเข้าตู้เย็นอยู่ได้เป็นอาทิตย์

นอกจากกิจกรรมลงมือทำขนมแล้ว อีกกิจกรรมที่พลาดไม่ได้ คือ ชมพิธีสู่ขวัญข้าว ซึ่งเป็นวิถีชีวิตของชาวบ้านที่นี่

คุณมีชาตะบอกว่า หัวใจของการสู่ขวัญข้าว คือ การเคารพนับถือพระแม่โพสพ เราเชื่อว่าข้าว

มีความสำคัญกับชีวิต ทั้งได้กิน ได้ขาย มีผลกับชีวิตเรามากมาย เราจำเป็นต้องทำเพื่อจิตใจเราเอง เชื่อว่าทำแล้วจะดี โดยปกติชาวบ้านจะทำ 2 ครั้ง ครั้งแรก คือ ตอนข้าวตั้งท้อง เพื่อขอให้ผลิตตก ออกรวงเยอะๆ ครั้งที่ 2 เมื่อเกี่ยวเสร็จแล้ว เตรียมเอาข้าวยุ่ง ขอให้ผลผลิตไม่เสียหาย

“พิธีสู่ขวัญนี้ต้องทำ ไม่ทำก็ยุ่งสิ บ้านอื่นจะบอกว่าบ้านนี้แปลกๆ อีกอย่างหนึ่งพิธีสู่ขวัญนี้บ่งบอกถึงฐานะ ความรวยความจนด้วยนะ ก็เวลาคุณจัดทำพิธีที่หนึ่งคนมีนาเยอะพิธีเขาก็ต้องใหญ่ หมู ไก่ก็ต้องเยอะ พอทำเสร็จของก็แจกเพื่อนบ้านกันคึกคัก”

พักจากกิจกรรม ที่มีครัวเปิดให้บริการด้วย เมนูอาหารเรียบง่าย ไม่ได้มีอะไรหรูหรา น่าตื่นเต้น แต่ความน่าสนใจ คือ วัตถุดิบทุกอย่างปลูกที่นี่ ปรุงที่นี่ และรับประทานที่นี่ ที่สำคัญปลอดภัย กินแล้วสบายใจ แกรมสมือแม่ครัวก็อร่อยเด็ดขาด

วันนั้นได้ชิม ผักถั่วงอกใส่เต้าหู้ น้ำพริกกะปิ ผักสด ผักลวก ไข่เจียวดอกขจร ปลาพูทอด ไข่เจียวทอดชะอม ต้มจืดตำลึง แกงเลียง แกงป่า กินกับข้าวซ้อมมือเมื่อดสวยนุ่มกินอร่อย เจริญอาหารมากๆ ราคาแต่ละจานอยู่ที่ 80-150 บาทเท่านั้น

“ครัวเราอาจไม่ได้ใช้คำว่าออร์แกนิก และไม่สนใจจะทำด้วย เพราะคำนี้ต้องมีมาตรฐานมารองรับเยอะแยะ แต่เรารู้ว่าเราผลิตอะไร เรารู้ว่าเราไม่ใส่ปุ๋ยเคมี ไม่ฉีดยา ปุ๋ยเราก็ทำปุ๋ยหมักเอง ดังนั้นอาหารเราปลอดภัยแน่นอน”

ใครอยากจะไปเที่ยว ที่นี่จะเปิดให้คุณคลทั่วไปเช้าชมเฉพาะวันเสาร์-อาทิตย์ตั้งแต่ 8 โมงเช้า ถึง 5 โมงเย็น ส่วนวันธรรมดา จันทร์-ศุกร์ ลูกค้าที่จะเข้าชมต้องมีกรณบัตรหมาย เพราะที่นี่มีควาแน่นตลอด โทร 08-7361-5821