

ชุมชนควรคำมา, เชียงใหม่, ไทยแลนด์

มาโต๊ะ ยะมาโต๊ะ



FOOD, ART
&
COMMUNITY



HOYTTHAI

ADDICT



คำนำ

หากนึกคิดถึงชุมชนควรร่วมกันแล้ว พวกเราทุกคนก็คงเห็นภาพไม่ต่างกันมากนัก ความเรียบง่าย เจียมสงบ ชุมชนชาติพันธุ์ และพื้นที่ที่ถูกซ่อนตัวอยู่ในคูเมืองชั้นในฝั่งเหนือของจังหวัดเชียงใหม่เหมือนกับพื้นที่ที่ก้าวไปทีหาความพิเศษหรืออัตลักษณ์ในชุมชนแห่งนี้ได้ยาก แต่หากความเรียบง่ายนั้นนำมาซึ่งการร่วมมือร่วมใจของผู้คนในชุมชนที่อยากจะหาความหมาย ความสร้างสรรค์และมอบคุณค่าคืนกลับไปให้กับพื้นที่แห่งนี้

พวกเราชุมชนควรร่วมกันและ Addict Art Studio ขอแนะนำกิจกรรมเชิงทดลองนวัตกรรมทางอาหารแห่งยุคสมัยเป็นอีกหนึ่ง Project เริ่มต้นที่รวบรวมเก็บเกี่ยวข้อมูลต้นทุนเดิมของชุมชนแรงบันดาลใจและความหลากหลายที่จะมาร่วมสร้างประสบการณ์ทางศิลปะผ่านเรื่องราวของอาหาร กระบวนการ รสชาติ วัฒนธรรมประเพณีและผู้คนในชุมชนควรร่วมกัน



สารบัญ

1	เปิดตัว
2	ทำความ ใจกว้าง
3	นส:พรวิไล ใจกว้าง
4	แซบวิธ ใจกว้าง
5	Exercise
7	เที่ยวหอ ลาบ
8	ลำ แซลมอน
9	ข้าวซอย เย็น
10	สปา เกิดขึ้น ตัวจับ ป่า
11	คุยกับ Food Designer
12	ใจ กว้าง Story



ผัดไทย ไข่คว่ำ



“ประตูสู่เมนูชุมชน ควรคำม้า”

ไข่คว่ำโดยทั่วไปเป็นอาหารที่หาทานได้ยากและอาจจะไม่เป็นที่นิยมเพราะอาจจะดูเป็นของทานเล่นไม่เป็น full meal อีกทั้งยังมีกรรมวิธีที่ค่อนข้างซับซ้อน

หลังจากที่เราได้เดินสำรวจรอบๆ ชุมชนเราจึงเห็นว่าในชุมชนมีความหลากหลายทางวัฒนธรรม ดังนั้นถ้าหากมีตัวเชื่อมที่เป็นเหมือนภาษาสากลให้คนได้เข้ามาลอง ก็จะทำให้เข้าถึงคนได้ง่ายขึ้นเราจึงเลือกผัดไทยซึ่งมีในชุมชนเข้ามาเป็นตัวเชื่อม เพราะผัดไทยเป็นอาหารไทยที่สากลรู้จักและเข้าถึงง่ายได้ทุกเพศทุกวัย

หลังจากได้ทดลองทำจริงปรากฏว่าอร่อยเข้ากันได้ดีและไม่มีที่ไหนมีมาก่อน จึงผลักดันเป็นเมนู signature ของชุมชนควรคำม้า

“รุ่นเก่าได้เล่า รุ่นใหม่ได้ลอง”

เราต้องการให้ลูกหลานควรคำม้าภูมิใจในวันหนึ่งมีผัดไทยไข่คว่ำถือกำเนิดเป็นสมบัติประจำชุมชน

ไข่ คว่ำ

วิธีทำ

- นำไข่เปิดไปต้มจนสุก
- นำมาผ่าครึ่งทิ้งเปลือก (เก็บเปลือกไว้)
- ผัดหมูสับให้พอสุก
- หั่นต้นหอมผักชีแบบละเอียด
- นำไข่เปิดต้มลงไปคลุกบดให้เกือบละเอียด ใส่หมูสับผัด ต้นหอมผักชีปรุงรสด้วยเกลือพริกไทย
- นำไข่ที่เราผสมไว้มาใส่ในเปลือกไข่แล้วไปนึ่งจนสุก
- ตั้งน้ำมันจนร้อน
- นำไข่คว่ำไปชุบไข่ไก่
- ทอดให้เหลืองกรอบ

ส่วนประกอบ

- ไข่เปิด
- ไข่ไก่ (สำหรับชุบทอด)
- หมูสับ
- ต้นหอม ผักชี
- พริกไทย
- เกลือ



กะเพรา

ไข่คว่ำ

ส่วนประกอบ

- ใบกะเพรา
- ไข่คว่ำนึ่ง (แกะเปลือก)
- พริก
- กระเทียม
- ใบกระเพรา

วิธีทำ

- โขลกพริกกระเทียมให้พร้อมรอสผัด
- นำไข่คว่ำและใบกะเพราไปทอดในน้ำมัน
- ตั้งกระทะผัดพริก กระเทียม น้ำมันหอย น้ำปลา น้ำตาล เครื่องปรุงตามชอบ คลุกเคล้าให้เข้ากันเป็นซอสกะเพรา
- นำซอสกะเพราที่ได้มาราดบนไข่คว่ำที่ทอดแล้ว

ไข่คว่ำควรเป็นแบบผ่า 2 ซีกเพื่อความสวยงาม จากนั้นนำกะเพราไข่คว่ำที่ได้มาราดลงบนข้าวสวยร้อนๆ พร้อมรับประทาน!



ส่วนประกอบ

- ขนมปังขาว/โฮลวีต
- เนย
- ซอสมะขาม
- ผักสลัด
- มะเขือเทศ
- หอมแดง

แซนด์วิช ไข่คว่ำ



วิธีทำ

ซอสมะขาม

เปิดไฟอ่อนเคี่ยวมะขามเปียกเติมน้ำเล็กน้อย
ปรุงรสด้วยน้ำตาลและเกลือ เคี่ยวไฟอ่อนจน
ซอสมีความหนืดและรสชาติหวานอมเปรี้ยว

- นำขนมปัง 2 แผ่นทาเนยและปิ้งให้หอม
- นำซอสมะขามที่เตรียมไว้ทาลงบน
ขนมปังทั้ง 2 แผ่น
- นำมะเขือเทศ หอมแดง ผักสลัดเล็กน้อย
วางลงบนขนมปัง
- นำไข่คว่ำวางปิดทับด้านบนสุด
และราดซอสมะขามเพิ่มเล็กน้อย
- นำขนมปังอีก 1 แผ่นปิดทับด้านบนสุด
ตัดครึ่งขนมปังให้เป็นรูปสามเหลี่ยม
สวยงามนำรับประทาน



Let's design

your

"KuanKama

Menu"!

Share your idea ມ່ວນຢູ່ໄຕ້ຍ

NAME _____

ປາກອກແບບເມນູຄວາສຳມ້າ
ໃນແບບຂອງຕົວເອງເອກະໄປ!

เกี้ยวห่อ ลาบ

(ผ้าขี้ริ้วห่อทอง)

ส่วนประกอบ

- แผ่นเกี้ยว
- เนื้อหมูบด
- พริกลาบ
- น้ำมันพืช



วิธีทำ

- นำเนื้อหมูมาคลุกเคล้ากับพริกลาบ
- นำกระทะมาตั้งไฟกลางให้น้ำมันร้อน
- นำหมูคลุกเคล้ากับเครื่องเทศพริกลาบ
- นำแผ่นเกี้ยววางและใส่ลาบลงไป
- ห่อแผ่นเกี้ยวให้สวยงาม
- เร่งไฟที่หม้อทอดให้แรง
- นำแผ่นเกี้ยวห่อลาบลงไปทอด
- ทอดพอให้สีออกเหลืองทอง
แล้วนำขึ้นมาเสียดน้ำมัน

ลำแช่มมอน

ส่วนประกอบ

- ผักไผ่
- ต้นหอม
- ผักชี
- ตะไคร้
- หอมแดง
- พริกกลาบ
- เนื้อปลาแช่มมอน
- ตะไคร้
- เกลือ



วิธีทำ

- นำเนื้อปลาแช่มมอนมาล้างให้สะอาด
- นำเนื้อปลาแช่มมอนมาหั่นฝานเป็นแผ่น
- นำแช่มมอนอีกส่วนไปย่างไฟกลางจนสุกได้ที่
- นำมาหั่นฝานเป็นแผ่น
- นำหอมแดงซอย กระเทียมซอย ผักไผ่ซอย ตะไคร้ซอย ผักชีซอย ต้นหอมซอยคลุกเคล้ากับพริกกลาบให้ได้เป็นน้ำซอส
- นำแช่มมอนที่หั่นแล้วจัดวางเรียงในจานให้สวยงาม
- นำแช่มมอนที่ทอดแล้วหั่นฝานจัดวางเรียงลงไปในจาน นำน้ำพริกสำเร็จที่ได้จัดลงในถ้วยน้ำจิ้ม
- จัดแต่งจานด้วยผักชีโรย ตะไคร้โรยหอมแดงบนเนื้อปลาแช่มมอนพร้อมรับประทาน

ส่วนประกอบ

- เต้าหู้
- เส้นสปาเก็ตตี้ (Angel hair)
- มะเขือเทศ
- น้ำมันพืช
- แป้งอเนกประสงค์
- กระเทียม
- ผักชี
- หอมแดง
- ต้นหอม
- เกลือ
- พริกชี้ฟ้าสด
- ถั่วเน่า

จิ้นป่า

- ตำกระเทียม หอมแดง ผักชี ถั่วเน่า โขลกให้ละเอียดเข้ากันพอหยาบ
- เตรียมโถใบใหญ่และนำเต้าหู้ที่สุกแล้วมาคลุกเคล้ากับเครื่องเทศที่ตำแล้ว จากนั้นคลุกกับแป้งอเนกประสงค์แล้วป็นเป็นก้อนกลม

ซอสน้ำพริกอ่องเต้าหู้

- นำมะเขือเทศมาหั่นให้ละเอียด โขลกพริกชี้ฟ้า กระเทียม หอมแดง รากผักชี ถั่วเน่า ให้ละเอียดพอเป็นเนื้อเดียวกัน
- ตั้งกระทะไฟกลาง ใส่น้ำมันพอประมาณ นำเครื่องเทศที่ตำลงไปผัดให้หอม ใส่มะเขือเทศที่หั่นแล้วลงไป ผัดไปเรื่อยๆ จนมะเขือเทศเริ่มเปื่อย
- เอาเต้าหู้หั่นละเอียดลงไปคลุกให้เข้ากัน เติมน้ำเล็กน้อยและปรุงรสให้เปรี้ยวซ่า และมีความหวานเผ็ดนิดๆ

สปาเก็ตตี้จิ้นป่า

วิธีทำ

- นำมือตม่น้ำเปิดไฟปานกลาง เหยาะเกลือไปหนึ่งหยิบมือ
- รอน้ำเดือดปุดๆได้ที่แล้วนำเส้นสปาเก็ตตี้ใส่ลงไป 8 นาทีโดยประมาณ
- นำเส้นที่สุกแล้วขึ้นมา (เก็บน้ำตมเส้นไว้)
- นำเส้นไปล้างน้ำสะอาดเพื่อลดความร้อน
- นำน้ำมันพืชมาคลุกเส้นเล็กน้อย ป้องกันไม่ให้เส้นติดกัน
- ตั้งกระทะไฟกลางเทน้ำมันไปพอประมาณ
- นำกระเทียมลงไปผัดกับน้ำมันให้กลิ่นหอม
- นำซอสน้ำพริกอ่องเทลงไปคน 2 นาที
- เติมน้ำตมเส้นลงไปเล็กน้อย นำเส้นลงไปคลุกกับซอส
- นำจิ้นป่าที่ทอดเสร็จแล้วลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากันกับซอส
- นำเส้นมาผัดขึ้นให้ได้ทรง จัดวางกลางจาน เทซอสที่เหลือจากกระทะและจิ้นป่าลงในจาน



ข้าวซอย เย็น

10



ส่วนประกอบ

- เส้นข้าวซอย
- น้ำมันงา
- งาขาวงาดำคั่ว
- น้ำแข็งเพื่อน็อคเส้น
- มะเขือเทศ
- เกลือ

วิธีทำ

ซอสมะเขือเทศน้ำมันงา
นำมะเขือเทศหั่นละเอียดลงไปผัดกับ
น้ำมันเล็กน้อยปรุงรสด้วยเกลือ 1 หยิบมือ
เติมน้ำเล็กน้อยใช้ไฟกลางค่อนอ่อน
เคี่ยวจนมะเขือเทศเริ่มเดือดกลายเป็น paste
เติมน้ำมันงาเข้าไปพอประมาณ
ปิดไฟเคี่ยวต่อซักครู่พอหอมได้ที่แล้วเติมเกลือ

- นำหม้อใส่น้ำ ตั้งไฟกลางให้น้ำเดือด
รอนน้ำเดือดปุดๆได้ที่
- นำเส้นข้าวซอยครึ่งกำมือใส่ลงไป
รอประมาณ 5 นาทีจนเส้นจะสุกได้ที่
- นำเส้นขึ้นจากน้ำร้อนแล้วรีบนำลงไป
น็อคในหม้อน้ำแข็งที่เย็นจัดเพื่อไม่ให้
เส้น overcooked
- นำเส้นที่เย็นจัดคลุกน้ำมันงาเล็กน้อย
เพื่อเพิ่มความหอมของเส้น
- นำเส้นวางลงตรงกลางจานและราดข้างๆ
ด้วยซอสมะเขือเทศที่เตรียมไว้
- นำงาขาวงาดำที่คั่วแล้วมาโรยตกแต่ง
- นำผักดองมาวางทางด้านข้าง
- นำต้นหอมซอยวางโรยตกแต่ง

“ ในเมื่ออาหารเป็นเรื่องของการทำกินและดื่มด่ำ
สิ่งที่เราทำได้ ก็คือต้องชักชวน และทดลองร่วมกัน
ผ่านเป้าหมายและแนวคิด “ **เพื่อต่อยอด** สืบสาน
เมื่ออาหารมีชนวนที่ทำให้น่ารับประทานมากขึ้น
ไข่คว้าก็จะเป็นที่รู้จักในวงกว้างมากขึ้น

ชุตีทัศน์ เกลื่อนประดม (Lee)
Food Designer



// ไข่ คว่ำ

อาหารที่สืบทอดมา ไม่ต่ำกว่า 70 ปี

นับจากอายุทายาทผู้สืบทอดคนปัจจุบันและไม่
ได้เป็นที่แพร่หลายหรือรู้จักมาก แม้แต่ในหมู่
คนภาคเหนือด้วยกันเองดังนั้นจึงนับได้ว่าเป็น
อาหารเฉพาะถิ่นพื้นที่ชุมชนแห่งนี้

เราคิดและได้โจทย์ที่เป้าหมายคือชุมชน
ดังนั้น concept ก็คือการออกแบบงานร่วมกับ
ชุมชนเพื่อให้เกิดประโยชน์เราจึงต้องdesignมัน
ออกมาให้เข้าใจ เข้าถึงได้ง่าย

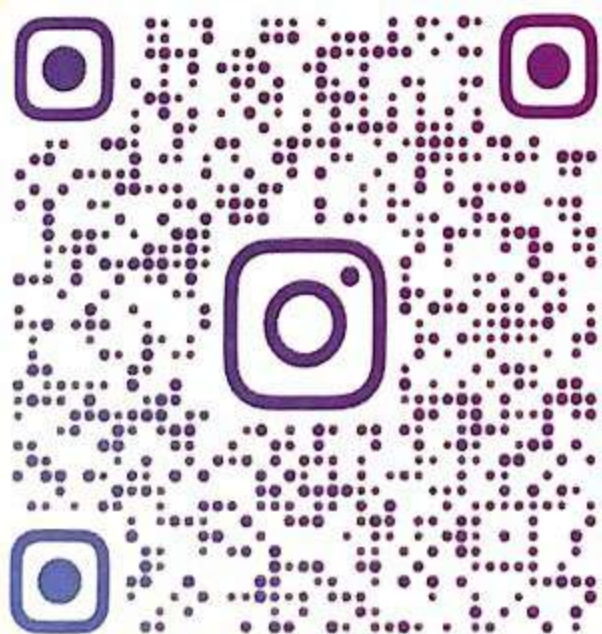
กิจกรรมของเราจึงให้ป้าๆ คนในชุมชน
และให้ผู้ที่มาร่วมกิจกรรม workshop ช่วยกัน
design เมนูอาหารด้วยกัน



รับชมความสนุก
ของกิจกรรม

“
มานะ
ยะม่วน
”

เพิ่มเติมได้ใน >
Instagram Reels
ด้วยนะ!



จัดทำโดย

Addict Art Studio

ผู้เขียน

ชุตีทัศนีย์ เกลื้อนประถม

ออกแบบโดย

Worrue

Special Thanks

ป้าชุมชนควรรคำมา

เขี้ยวเคลื้อนเมือง

กัมงานมานะ ยะม่วน

Siwad

Virinsire