



### เรื่อง แกงขี้เหล็กวันลอยกระทง จังหวัดกำแพงเพชร



#### รายละเอียด

#### บทนำ

ประเพณีกินแกงขี้เหล็กวันลอยกระทงเป็นอาหารโบราณที่มีการส่งรุ่นต่อรุ่นแกงขี้เหล็กเป็นอาหารที่ จัดได้ว่าเข้าข่ายอาหารโบราณที่อีกไม่นาน แกงขี้เหล็กวันลอยกระทง สืบทอดประเพณีพื้นถิ่นของนครชุม โบราณ จุดฐูปขอขมาแล้วเก็บขี้เหล็กในเวลาเช้ามีดของวันเพ็ญเดือน 12 แกงวันนั้น และกินให้หมดในวันนั้น จะเป็นสุดยอดของยาอายุวัฒนะโดยหลังเที่ยงคืนเข้าสู่วันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 12 ชาวตำบลนครชุม จะออกจากบ้าน ไปเก็บใบขี้เหล็ก ซึ่งก่อนทำการเก็บนั้นจะต้องมีการจุดฐูปขอขมา บอกกล่าวกับต้นขี้เหล็กก่อน หรือชาวบ้าน เรียกว่า พลียา หมายถึงขอয়াไปรักษาโรคจากนั้นจึงลงมือเก็บยอดขี้เหล็กมาประกอบเป็นอาหารรับประทาน ในวันเพ็ญเดือน 12 ได้ ซึ่งเป็นความเชื่อของคนโบราณว่า ต้องเก็บวันนั้น แกงวันนั้น และกินให้หมดในวันนั้น จะเป็นสุดยอดของยาอายุวัฒนะ คนที่รู้จักกินแกงขี้เหล็ก ในปัจจุบันนี้มักจะเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ชีวิตไม่น้อยกว่า 40 ปี ถ้าจะกินแกงขี้เหล็ก เราจะรอให้ขี้เหล็กแตกใบอ่อน และดอก ซึ่งต้องเก็บใบมารูดเอาเฉพาะส่วนใบหรือดอก หรือทั้งใบและดอก จากนั้นเอาไปต้ม เหน่าทิ้ง บีบกากให้แห้ง แล้วต้มซ้ำ 2-3 ครั้ง จนจืด จึงเอาไปแกงได้รสชาติ ของแกงขี้



เหล็กนั้น เป็นที่ชื่นชอบโดยเฉพาะหมู่ผู้สูงอายุเท่านั้น บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ประวัติความเป็นมา 2) ความสำคัญของแกงขี้เหล็กวันลอยกระทง 3) เครื่องปรุงและขั้นตอนการทำ

### ประวัติความเป็นมา

แกงขี้เหล็ก มีส่วนประกอบของแกงขี้เหล็ก ใบขี้เหล็กเป็นสมุนไพรชนิดหนึ่ง คนโบราณเอาใบอ่อนและ ดอก มาปรุงเป็นของกิน ในวันเพ็ญ เดือน 12 ทำแกงขี้เหล็กกันทุกครัวเรือน คนนครชุมโบราณถือว่า วันเพ็ญ เดือน 12 ยอดขี้เหล็กจะเป็นยารักษาสารพัดโรค แต่ต้องเก็บตอนเช้ามีด โดยมีความเชื่อที่ว่า การปรุงแกงขี้เหล็ก เพื่อเป็นยาอายุวัฒนะ ก่อนหน้าการลอยกระทงเพียง 12 ชั่วโมง ก่อนพระอาทิตย์ขึ้นจะมีพิธีพลีจากต้นขี้เหล็ก เพราะมีความเชื่อว่าต้นขี้เหล็กจะมีเทพเทวดาอาศัยรักษา จึงต้องทำพิธีนี้ขึ้นเพื่อขออนุญาตนำดอกขี้เหล็กและ ใบอ่อนไปปรุงเป็นอาหารและต้องแกงขี้เหล็กให้เสร็จภายในวันนั้น จะเก็บล่วงหน้าไม่ได้ มิฉะนั้นสรรพคุณ จะไม่หลง การหักช่อดอกต้องทำด้วยความสุภาพและระมัดระวัง ให้ความเคารพต่อเทพเทวดาที่สถิตอยู่กับ ต้นขี้เหล็ก นั้น ปัจจุบันจะมีแกงกันในวันเพ็ญดังกล่าว เฉพาะบ้านผู้รู้ในตำราแพทย์แผนไทย กล่าวว่า แก้อังคช นอนไม่หลับ บำรุงน้ำดี บำรุงโลหิต และทำให้เจริญอาหาร ส่วนคนที่มารับประทาน แกงขี้เหล็กได้ฟรี หรือจะทำบุญแล้ว แต่กำลังศรัทธา จะนำเงินที่ได้ทั้งหมดไปถวายวัด (ไทยรัฐออนไลน์, 2557)

วีระ กรงทอง (การสัมภาษณ์, 24 ตุลาคม 2565) ได้เล่าว่า แกงขี้เหล็กนี้ เราได้อิทธิพลมาจากเขมร ลงมาทางเหนือ และเข้าสู่จังหวัดกำแพงเพชร คือ ทางนครชุมบ้านเรา อาจจะได้ด้วยสืบทอดประเพณีวัฒนธรรมการกิน มาตั้งแต่สมัยรุ่นก่อนๆจนถึงปัจจุบันด้วยและพบว่าการทำพิธีต่าง ๆ ต้องผ่านขั้นตอนหลายขั้นตอน เริ่มจากการเก็บขี้เหล็กแต่การเก็บขี้เหล็กมาทำแกงนั้น ต้องเก็บในช่วงเที่ยงคืนถึงตี 5 ห้ามให้แสงอาทิตย์โดนเพราะ แสงอาทิตย์ จะทำให้คุณภาพของยาเสื่อม เพราะมีเรื่องเล่าจากรามเกียรติ์ แสงสว่างจะทำให้ดอกไม้เริ่มจะโรย มันจะแห้งและเริ่มโรยในที่สุด โดยการขอขี้เหล็กต้องมีการขอจากต้นเพราะชาวบ้านเชื่อว่ามีเทวดาอยู่เลยต้องพิธีขอ ที่เรียกว่า (พิธีพลียา) แต่บทสวดขอเรื่องนี้ยังเป็นที่ยกเถียงกันที่ประชุม เพราะว่าไม่มีบทสวด สำหรับชาวบ้าน จึงทำการปู่เสื่อ จุดธูปเทียน ตั้งสวดมนต์ นะโม 3 จบ ช่วงเวลา 4-5 ก่อนพระอาทิตย์ขึ้น เพื่อจะเก็บ ใบขี้เหล็กก่อนแสงอาทิตย์และประเพณีนี้จะจัดขึ้น ย้อนยุคนครชุมรวมถึงมีทอดผ้าป่าและมีเจ้าภาพจาก เทศบาลทุกปี พิธีพลียาชาวบ้านตำบลนครชุม จะมีพิธีพลียาจากต้นขี้เหล็ก เพราะมีความเชื่อว่าเป็นวันลอยกระทง ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 12 ยาทุกชนิดจะมาอยู่ที่ดอกและใบอ่อนของขี้เหล็ก และที่ต้นขี้เหล็กจะมีเทพเทวดาปกปัก รักษา จึงมีพิธีพลียาจากต้นขี้เหล็กก่อนทำการเก็บในตอนเช้ามีดและแกงในวันเดียวกัน โดยเริ่มจากการเลือกหา ต้นขี้เหล็กที่มีลำต้นที่ตรงงาม มีปราชญ์ชาวบ้านที่เป็นผู้เฒ่าผู้แก่เป็นผู้ทำพิธีกรรม โดยหนุ่มสาวหนุ่มสาว ในเวลาตอนตี 4 หรือตี 5 เช้ามืด ของวันลอยกระทง มีบายศรีปากชาม หมากพลู ดอกไม้ ธูปเทียน ปูด้วยผ้าขาว เพื่อแสดงถึงความสะอาด บริสุทธิ์ เพื่อที่จะขอพรรุกเทวดา ให้ช่วยอำนวยอวยพรให้ยอดยาขี้เหล็ก มีประสิทธิภาพ ให้ยามาเป็นยาวิเศษ เพื่อให้ลูกหลานชาวบ้านนครชุม กินเป็นยารักษา ให้มีอายุยืนยาว สุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บไม่ป่วย การขอยอดขี้เหล็กเป็นยา



นี้ ทางเจ้าพิธีก็จะสวดมนต์และภาวนาจิตอธิฐานให้เกิดความศักดิ์สิทธิ์ในการทำพิธี และเกิดความเชื่อในการขอยา  
ได้ผล (วีระ กรงทอง, การสัมภาษณ์, 24 ตุลาคม 2565)

### คุณค่าของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมที่สำคัญ

ต้นขี้เหล็ก จะมีมากตามหมู่บ้านในตำบลนครชุม ตำบลไตรตรึงษ์ อำเภอเมืองกำแพงเพชร จังหวัด กำแพงเพ  
ชร ซึ่งการปลูกต้นขี้เหล็กนั้นไม่ต้องลงทุนอะไรมากมาย และยังหาได้ง่ายในหมู่บ้านเพื่อใช้ประกอบ อาหารในครัว  
เรือน อีกทั้งขี้เหล็กยังเป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณมากมาย หลายบ้านนิยมนำมาประกอบอาหาร เพื่อรับประทานใน  
ครัวเรือน และในเทศกาลต่าง ๆ ตามหมู่บ้าน ชุมชน และวัด ขี้เหล็กเป็นพืชผักสมุนไพรที่หาได้ง่ายตามตลาด  
นอกจากนำมาใช้เป็นอาหารไว้รับประทานแล้ว ในตำราแพทย์แผนไทยยังได้มีการใช้ประโยชน์ของต้นขี้เหล็กใน  
หลาย ๆ ด้าน เช่น ใช้แก้อาการท้องผูก บำรุงโลหิต บำรุงน้ำดี ช่วยเจริญอาหาร ช่วยกำจัดรังแค ทำความสะอาดผม  
ทำให้ชุ่มชื้นเงางาม เป็นต้น และนอกจากนี้ขี้เหล็กยังมีสาร "บาราคอล" (Baracol) ที่มีฤทธิ์ ในการกล่อ  
มประสาทและมีฤทธิ์เป็นยานอนหลับ อย่างอ่อนๆ ทำให้ออนหลับสบาย แต่ก็เชื่อว่ามันจะได้ผลอย่าง ที่หลายคน  
เข้าใจ เพราะในขบวนการปรุงอาหารให้ปลอดภัยต้องต้มน้ำทิ้งเสียก่อน เพื่อลดความขมและความเฝื่อน ทำให้  
ความเป็นพิษและออกฤทธิ์ดังกล่าวลดน้อยลงไปด้วย โดยส่วนที่นำไปใช้และมีสรรพคุณทางยา ได้แก่ ดอก ใบ ใบ  
แก่ ฝัก เปลือกฝัก ลำต้น และราก การรับประทานแกงขี้เหล็กอย่างปลอดภัย ต้องเลือกใบเพสลาดหรือ ต้มน้ำ  
ยอจนไปถึงใบกลางและนำไปต้มให้เดือดเทน้ำทิ้งสัก 2-3 น้ำ แล้วค่อยนำมาปรุงอาหารหรือทำเป็นยา ซึ่งวิธีการ  
พื้นบ้านนี้จะช่วยฆ่าฤทธิ์และทำลายสารที่เป็นอันตรายต่อตับได้ และยังช่วยลดความขมอีกด้วย

แกงขี้เหล็กคือหนึ่งในแกงกะทิที่สำคัญในครัวไทย มีรสชาติ หวาน มัน เผ็ดเล็กน้อย เนื้อสัตว์ที่ใส่แกง อาจ  
เป็นปลาอย่าง หรือหมูย่าง ใบขี้เหล็กที่ต้มเสร็จแล้วนั้น ก่อนใส่ลงไปแกง แม่บ้านจะทำให้เป็นชั้นหยาบหรือละ  
เอียด ขึ้นอยู่กับความชอบของแต่ละครอบครัว อย่างไรก็ตามไม่ว่าชั้นหยาบหรือละเอียด เราสังเกตได้ว่าวันรุ่งขึ้นเรา  
ก็จะ ถ่ายออกเป็นชั้นๆ ทั้งนี้เป็นเพราะใบขี้เหล็กย่อยยาก จึงทำให้มีกากเยอะ ถ่ายได้ง่ายขึ้น จึงนับได้ว่าเป็นภูมิ  
ปัญญา อันหนึ่งประชาชนในตำบลนครชุม อำเภอเมืองกำแพงเพชร ตั้งแต่โบราณมาเชื่อกันว่า ในวันที่พระจันทร์  
เต็มดวง (วันเพ็ญเดือน 12) จะทำให้สารอาหารและสรรพคุณทางยาดีดุดขึ้นไปที่ยอดต้นขี้เหล็ก เมื่อเก็บยอดขี้  
เหล็กมาประกอบอาหาร แกงขี้เหล็ก) และรับประทานแล้วจะมีประโยชน์ที่สุด เนื่องจากสรรพคุณทางยา ในการ  
แก้ ท้องผูก แก้อาการนอนไม่หลับ บำรุงน้ำดี บำรุงโลหิต และทำให้เจริญอาหาร เป็นต้น และสิ่งที่สำคัญจะต้อง  
ประกอบพิธีการพลียาดอนเช้ามีดหรือก่อนพระอาทิตย์ขึ้น ประมาณตี 4 ตี 5 ของวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 12 เพราะมี  
ความเชื่อที่ว่าดอกและยอดของต้นขี้เหล็กนั้นเปรียบเสมือนลูกของต้นขี้เหล็กจะไปเก็บเฉยๆไม่ได้ ต้องทำการ  
บอกกล่าวกับต้นขี้เหล็ก ซึ่งเปรียบเสมือนแม่ก่อน (มีความเชื่อว่าต้นขี้เหล็กมีเทวดาปกปักรักษา) ก่อนจะนำไป  
ปรุงอาหาร โดยจุดธูปสามดอกและตั้งนะโมสามจบ ต่อจากนั้นก็ทำการเก็บยอดไปประกอบอาหาร (แกงขี้เหล็ก)  
พร้อมขอพรจากต้นขี้เหล็ก ขอให้มีความสุขแข็งแรง อาการเจ็บป่วยนั้นหายไป (กาญจนา จันทร์สิงห์, 2565)



## ความสำคัญของแกงขี้เหล็กวันลอยกระทง

แกงขี้เหล็กวันลอยกระทง ชาวบ้านที่ตำบลนครชุม จังหวัดกำแพงเพชร ลูกขึ้นมาแกงขี้เหล็กในวันเพ็ญเดือน 12 ซึ่งเป็นประเพณีประจำถิ่นของตำบลนครชุม โดยมีความเชื่อว่าจะต้องเก็บแล้วแกงให้เสร็จในวันเดียว ในคืนวันเพ็ญเดือน 12 งานประเพณีลอยกระทง ที่วัดพระบรมธาตุ ตำบลนครชุม อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร ชาวบ้านร่วมใจสืบทอดประเพณีวิถีถิ่นของนครชุมเมือง ด้วยการ “แกงขี้เหล็ก” ซึ่งเป็นความเชื่อของคนโบราณว่าเป็นสุดยอดของยาอายุวัฒนะ โดยเมืองนครชุมเป็นเมืองแห่งความหลากหลายทางวัฒนธรรมในด้านศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรม จารีตประเพณี เอกลักษณ์และภูมิปัญญาท้องถิ่น “ชาวนครชุมโบราณซึ่งเอาใบอ่อนและดอก ขี้เหล็กมาปรุงเป็นของกินในวันเพ็ญเดือน 12 แกงขี้เหล็กกันทุกคร้วเรือน กินเป็นกับข้าวและทำกับกินยา ไปพร้อมกัน มีผู้รู้ตำรายากล่าวว่า ในวันเพ็ญเดือนสิบสองตัวยาจากต้นขี้เหล็กจะหนีขึ้นสู่ยอด คนนครชุมโบราณ จึงมีพิธีพลีจากต้นขี้เหล็กก่อนทำการเก็บในตอนเช้ามืดและแกงในวันเดียวกัน” (กาญจนา จันทร์สิงห์, 2565)

เครื่องปรุงแกงขี้เหล็กและขั้นตอนการทำเพื่อจะคัดสรรวัตถุดิบ ดังนี้

- ใบเพสลาดและดอก
- พริกแกง (พริกแห้งเม็ดใหญ่ มะกรูด ข่า ตะไคร้ กะปิ กระชาย กระเทียม หัวหอม ปล่าอย่าง)
- กะทิ
- ปล่าอย่าง
- น้ำปลาร้า หรือปลาอินทรีย์เค็ม
- เนื้อและหนังหมูย่าง
- น้ำปลา
- เกลือป่น

ส่วนการเลือกเตรียมวัตถุดิบเพื่อคั้นหาวัตถุดิบที่มีคุณภาพและสะอาดปลอดภัยต่อร่างกายดังนี้

### ดอก

- นำดอกที่เก็บมาเด็ดและล้างให้สะอาด
- ต้มดอกขี้เหล็กแยก เพราะดอกจะสุกช้ากว่าใบ (จะได้สุกและไม่แข็ง)
- ดอกจะใส่ในอัตราส่วนประมาณ 1 ต่อ 10

### ต้มใบขี้เหล็ก

- นำใบล้างน้ำให้สะอาด (แยกดอก กับใบ)
- นำใบใส่หม้อ ใส่น้ำและโรยเกลือเม็ด
- คนให้เกลือกระจายทั่วหม้อและกดให้ใบมิดน้ำ
- ต้มด้วยไฟกลางให้เดือดประมาณ 30 นาที (รอบแรก) เมื่อครบเวลา 30 นาที ตักน้ำต้มออกจนแห้ง แล้วใส่



### น้ำใหม่ลงไป

- โรยเกลือ แล้วคนเกลือให้ทั่วหม้อ ต้มอีก 30 นาที (รอบสอง) เมื่อครบเวลา 30 นาที ให้ลองชิมไปว่ายังมีรสชาติขมอยู่ไหม (ถ้าขมให้ต้มจนกว่าจะเบาขม) ถ้าไม่ขมให้ตักน้ำออกจนแห้ง แล้วใส่น้ำเย็นลงไป

- คั้นเอาน้ำออกให้หมด แล้วใส่ภาชนะพักไว้

### ปลาย่าง

- นำมาปลาย่าง ฆ่าไฟอ่อนๆ ให้มีกลิ่นหอม

- ถ้าปลาตัวใหญ่ ให้แกะเอาก้างออก

- แบ่งเนื้อบางส่วนโขลกกับพริกแกงที่เหลือนำมาตำให้ละเอียดจนปน

### ปลาอินทรีเค็ม

- นำมาฆ่าไฟอ่อนๆ ให้สุกและมีกลิ่นหอม

- นำมาแกะก้างออก แล้วให้เนื้อปลาเป็นชิ้นเล็ก ๆ

### พริกแกง

เครื่องพริกแกง คือ พริกแห้งเม็ดใหญ่ มะกรูด ข่า ตะไคร้ กะปิ กระชาย กระเทียม หัวหอม ปลาย่าง (กาญจนา จันทรสิงห์, 2565)

ขั้นตอนทำพริกแกง มีดังนี้

- ล้างพริกแห้งเม็ดใหญ่ มะกรูด ข่า ตะไคร้ กระชายให้สะอาด

- หั่นเปลือกมะกรูด กระชาย ข่า ตะไคร้

- ปอกกระเทียม หัวหอม แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็ก ตัดก้านพริกแห้งออกและพริกแห้ง นั้นเป็นชิ้นเล็ก ๆ

- ตำพริกแห้ง ข่า มะกรูด ตะไคร้ กะปิ ให้ละเอียด (ตำของแข็ง ๆ ก่อน)

- ใส่หัวหอม กระเทียม กระชาย ลงไปตำให้ละเอียด (ตำเพิ่มทีหลังเพราะจะได้ไม่กระเด็น)

- เมื่อเริ่มละเอียด ให้ใส่น้ำปลาย่างทำให้เข้ากัน

### กะทิ

- นำกะทิตั้งอุณหภูมิไฟอ่อนๆ หัวกะทิ 1 หม้อ หาง 1 หม้อ ต้องไฟอ่อนอย่าให้กะทิแตกมัน

- อัตราส่วนกะทิ ขึ้นอยู่กับปริมาณซีอิ๊ว (ต้องสอบถามเพิ่ม)

### เนื้อหมูและหนัง

- ล้างให้สะอาด โรยเกลือปน (แค่ปลายนิ้ว)

- ย่างเนื้อสะโพก ด้วยไฟอ่อนๆ (ต้องใจเย็น) จนแห้ง

- เมื่อสุกแล้วหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ ยาวประมาณ 1 นิ้ว

- หนังหมู ย่างไฟอ่อนๆ จนเหลืองอมส้ม



## ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

- เมื่อสุก หั่นหนึ่งหมูเป็นชิ้นบาง ๆ ยาวประมาณ 1 นิ้วครึ่ง การเลือกวัตถุดิบที่เตรียมไว้ในการแกงซี่เหล็ก เพื่อให้รสชาติอร่อยกลมกล่อมดังนี้ ดันซี่เหล็ก ซี่เหล็กมี 2 พันธุ์ คือ

1. ซี่เหล็กยอดแดง (ซี่เหล็กเลือด) จะมีรสชาติขมมาก ไม่นิยมนำมาทำอาหาร
2. ซี่เหล็กยอดขาว จะมีรสชาติขมเล็กน้อย เหมาะแก่การทำอาหาร

ใบ เลือกเอายอดอ่อน (ใบเพสลาด) ใบอ่อน จนถึงใบกลาง เป็นการรับประทานซี่เหล็กอย่างปลอดภัยจะไม่ใช้ใบแก่ เพราะอาจทำให้เกิดภาวะตับอักเสบ เกิดเป็นโรคตับได้

ดอก เลือกดอกอ่อนมีสีเขียวอ่อนและดอกตูมมีสีเขียวอมเหลืองดอกแก่จะเลือกออกเพราะจะมีรสเปรี้ยว (ดอกที่มีปีก เริ่มบานมีสีเหลืองอมเขียว)

ปลาอย่าง ปลาที่ใช้ คือ ปลาดุก ปลาช่อน ปลากด ปลาสร้อย เลือกปลาอย่างใหม่ที่เพิ่งย่างใหม่ จะได้ไม่มีกลิ่นเหม็น (เวลาเลือกต้องดมกลิ่นด้วย)

ปลาอินทรีเค็ม เลือกปลาที่มีเนื้อสีแดง เพราะจะเป็นปลาอินทรีใหม่ จะมีกลิ่นหอมเมื่อนำไป ทำอาหาร สูตรนครชุมจะใช้เนื้อปลาอินทรี (ถ้าไม่มีใส่หน้าปลาร้า) ส่วนที่ใช้ขึ้นอยู่กับปริมาณซี่เหล็ก แต่จะไม่ ใช้เยาะ ใส่พอกแต่มีกลิ่นหอม

กะทิ เลือกใช้กะทิดันสด (นึ่งเอง หรือ ซื้อมาสำเร็จแยกหัวกะทิ หางกะทิ) ไม่ใช้กะทิแบบกล่อง อัตราส่วนหัวกะทิ หางกะทิ (ต้องสอบถามเพิ่ม)

หมู เนื้อหมูช่วงสะโพกเนื้อแดงสด ขนาดกว้าง 1 ฝ่ามือ หนา 1 นิ้ว ส่วนหนังหมูติดมัน (หนังหมูที่ใช้ ทำลาบ) ขนาดกว้าง 1 ฝ่ามือ (กาญจนา จันทร์สิงห์, 2565)

### ขั้นตอนวิธีการการทำอาหารแกงซี่เหล็กมีดังนี้

วันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 12 ชาวตำบลนครชุม อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร ได้ร่วมมือกันรื้อฟื้นตำนาน แกงซี่เหล็ก ที่หายไปจากตำบลนครชุม กว่า 50 ปีแล้ว เพื่อสืบทอดประเพณีวิถีถิ่นของนครชุมเมืองโบราณ โดยหลังเที่ยงคืนเข้าสู่วันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 12 ชาวตำบลนครชุมจะออกจากบ้านไปเก็บซี่เหล็ก ซึ่งก่อนทำการ เก็บนั้นจะต้องมีการจตุรปูขอมมา บอกกล่าวกับตันซี่เหล็ก เพื่อนำมาประกอบเป็นอาหารรับประทาน ในวันเพ็ญ เดือน 12 ได้ ซึ่งเป็นความเชื่อของคนโบราณว่า ต้องเก็บวันนั้น แกงวันนั้น และกินให้หมดวันนั้น จะเป็นสุดยอด ของอายุวัฒนะ

ใบซี่เหล็กเป็นสมุนไพรชนิดหนึ่ง คนโบราณเอาใบอ่อนและดอกมาปรุงเป็นของกิน ในวันเพ็ญเดือน 12 ทำแกงซี่เหล็กกันทุกครัวเรือน คนนครชุมโบราณถือว่า วันเพ็ญเดือน 12 ยอดซี่เหล็กจะเป็นยารักษาสารพัดโรค แต่ต้องเก็บตอนเช้ามีดและแกงให้เสร็จภายในวันนั้น จะเก็บล่วงหน้าไม่ได้ มิฉะนั้น สรรพคุณจะไม่ขลัง ปัจจุบันจะมีแกงกันในวันเพ็ญดังกล่าวเฉพาะบ้านผู้รู้เท่านั้น ซึ่งในตำราแพทย์แผนไทย กล่าวว่า ซี่เหล็กแก้ท้องผูก นอนไม่หลับ บำรุงน้ำดี บำรุงโลหิต และทำให้เจริญอาหาร (กาญจนา จันทร์สิงห์, 2565)



## ขั้นตอนการแกงที่สมบูรณ์

- ตั้งหัวกะทิด้วยไฟกลาง พอกะทิเริ่มร้อนให้ใส่พริกแกงลงไป ให้เต็มลงไปทีละน้อย ผัดกับพริกแกง จนหอมไม่ให้กะทิแตกมันพอประมาณ
- ใส่ปลาอย่าง ปลาอินทรีรี่ เดิมหางกะทิลงไป เพื่อช่วยในการคลุกเคล้าให้เข้ากัน
- ใส่หมูย่างและหนังหมู เดิมหางกะทิลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากัน
- พอเริ่มเดือด ใส่ใบและดอกขี้เหล็กที่เตรียมไว้ คลุกเคล้าให้เข้ากัน
- เดิมหางกะทิลงไปค่อยๆใส่กะทิเพิ่มจนหมด เคี่ยวด้วยไฟอ่อนๆ ให้เดือด
- เมื่อเดือดดีแล้ว ให้ปรุงรสใส่น้ำปลา เกลือ ลงไป ชิมรสตามชอบ ตั้งไฟอ่อนไว้สักพัก รอให้เครื่องปรุงเข้ากันแล้วดับไฟรับประทานได้แกงขี้เหล็กต้องกะทิชั้นน้อย เดิมนำ เผ็ดน้อยจึงจะอร่อย โดยขั้นตอนตั้งแต่เริ่มต้มจนถึงแกงเสร็จ ใช้เวลาประมาณ 5-6 ชั่วโมง ขี้เหล็กจึงจะยุ่ยน่ารับประทาน (กาญจนา จันทร์สิงห์, 2565)

## บทสรุป

จากการศึกษาเรื่อง แกงขี้เหล็กวันลอยกระทงกำแพงเพชร มีวัตถุประสงค์ 1) ประวัติความเป็นมาและความสำคัญของประเพณีแกงขี้เหล็กวันลอยกระทงของชุมชนนครชุม แกงขี้เหล็ก มีส่วนประกอบของแกง ขี้เหล็ก ใบขี้เหล็กเป็นสมุนไพรชนิดหนึ่ง คนโบราณเอาใบอ่อนและดอกมาปรุงเป็นของกิน ในวันเพ็ญเดือน 12 ทำแกงขี้เหล็กกันทุกครัวเรือน คนนครชุมโบราณถือว่า วันเพ็ญเดือน 12 ยอดขี้เหล็กจะเป็นยารักษาสารพัดโรค แต่ต้องเก็บตอนเช้ามีด โดยมีความเชื่อที่ว่าก่อนหน้าการลอยกระทงเพียง 12 ชั่วโมง ก่อนพระอาทิตย์ขึ้น จะมีพิธีพลีจากต้นขี้เหล็ก เพราะมีความเชื่อว่าต้นขี้เหล็กจะมีเทพเทวดาคอยรักษา จึงต้องทำพิธีนี้ขึ้นเพื่อขออนุญาตนำดอกขี้เหล็กและใบอ่อนไปปรุงเป็นอาหารจากการสัมภาษณ์คุณตา วีระ กรงทองได้เล่าว่าแกงขี้เหล็กนี้เราได้อิทธิพลมาจากเขมร ลงมาทางเหนือ และเข้าสู่จังหวัดกำแพงเพชร คือทางนครชุมบ้านเราสืบทอดประเพณีวัฒนธรรมการกินมาตั้งแต่สมัยรุ่นก่อนๆ จนถึงปัจจุบันรวมถึงมีพิธีพลีที่ชาวบ้านตำบลนครชุมเชื่อว่าในวันลอยกระทง ขึ้น 15 ค่ำเดือน 12 ยาทุกชนิดจะมาอยู่ที่ดอกและใบอ่อนของขี้เหล็ก และที่ต้นขี้เหล็กจะมีเทพเทวดาปกปักรักษาเป็นคุณค่าของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมที่สำคัญขี้เหล็กยังเป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณมากมาย เช่น ใช้แก้อาการท้องผูก บำรุงโลหิต บำรุงน้ำดี 2) แกงขี้เหล็กวันลอยกระทงชาวบ้านที่กำแพงเพชร ลูกขึ้นมาแกงขี้เหล็กในวันเพ็ญเดือน 12 ประเพณีประจำถิ่นของนครชุมเมืองโบราณ ที่วัดพระบรมธาตุ ต.นครชุม อ.เมือง จ.กำแพงเพชร สืบทอดประเพณีวิถีถิ่นของนครชุมเมือง 3) เครื่องปรุงและขั้นตอนการทำโดยมีวัตถุดิบ ดังนี้ 1. ใบเพสลาดและดอก 2. พริกแกง 3. กะทิ 4. ปลาอย่าง 5. น้ำปลาร้าหรือปลาอินทรีรี่เค็ม 6. เนื้อและหนังหมูย่าง 7. น้ำปลา 8. เกลือป่น และการเลือกวัตถุดิบต้นขี้เหล็ก ขี้เหล็กมี 2 พันธุ์ คือ 1. ขี้เหล็กยอดแดง (ขี้เหล็กเลือด) จะมีรสชาติขมมาก 2. ขี้เหล็กยอดขาว เหมาะแก่การทำอาหาร 1. ใบเลือกเอายอดอ่อนจนถึงใบกลาง 2. ปลาอย่าง 3. กะทิ เลือกใช้กะทิดันสด 4. หมู เนื้อหมูช่วงสะโพกเนื้อแดงสดส่วนการเตรียมวัตถุดิบ 1.ดอกนำดอก



## ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

ที่เก็บมา เต็ดและล้างให้สะอาด ดอกจะใส่ในอัตราส่วนประมาณ 1 ต่อ 10 2. ต้มใบชี่เหล็ก นำใบล้างน้ำให้สะอาด นำใบ ใส่หม้อ ใส่ผ้าและโรยเกลือเม็ดต้มด้วยไฟกลางให้เดือดประมาณ 30 นาที เมื่อครบเวลา 30 นาที ตักน้ำต้ม ออกจนแห้ง แล้วใส่น้ำใหม่ลงไปโรยเกลือแล้วต้มอีก 30 นาที (รอบสอง) 3. ปลาย่าง นำมาปปลาย่างมาย่างไฟ อ่อนๆ 4. ปลาอินทรีต้มนำมาย่างไฟอ่อนๆ 5. พริกแกงเพื่อนำมาประกอบเป็นอาหารรับประทาน ในวันเพ็ญ เดือน 12 พอกะทิเริ่มร้อนให้ใส่พริกแกงลงไป ให้ต้มลงไปทีละน้อย ผัดกับพริกแกงจนหอมเติมหางกะทิลงไป คลุกเคล้าให้ เข้ากันพอเริ่มเดือด ใส่ใบและดอกชี่เหล็กที่เตรียมไว้ คลุกเคล้าให้เข้ากันเติมหางกะทิลงไปค่อยๆ ใส่ กะทิเพิ่มจนหมด เคี่ยวด้วยไฟอ่อนๆ ให้เดือดเมื่อเดือดดีแล้ว ให้ปรุงรสใส่น้ำปลา เกลือลงไป ชิมรสตามชอบตั้งไฟ อ่อนไว้สักพัก รอให้เครื่องปรุงเข้ากัน แล้วตักรับประทานได้แกงชี่เหล็กต้องกะทิชั้นน้อย เค็มน้ำ เฝื่อน้อยจึงจะ อร่อย โดยขั้นตอนตั้งแต่เริ่มต้มจนถึงแกงเสร็จใช้เวลาประมาณ 5 ชั่วโมง ชี่เหล็กจึงจะนำรับประทาน

คำสำคัญ : แกงชี่เหล็ก วันลอยกระทง จังหวัดกำแพงเพชร

ที่มา : วนัสนันท์ นุชนารถ และคนอื่น ๆ. (2566). แกงชี่เหล็กวันลอยกระทง จังหวัดกำแพงเพชร.

วารสารกำแพงเพชรศึกษา, 6 (6). 57-68.

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2024-09-23

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=2248&code\\_db=610004&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=2248&code_db=610004&code_type=01)