

เมล็ดชะโก...เครื่องเทศสำคัญในพริกแกงข้าวซอย

ผู้ช่วยอาจารย์ ชัยวัฒน์ เอนกลาภากิจ

ภาควิชาเภสัชวินิจฉัย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



ภาพ: ผลและเมล็ดชะโก

(ที่มา: <http://www.tru-elements.com/shop-tru/product/cardamon-seed-black/>)

หากพูดถึงอาหารพื้นเมืองทางภาคเหนือของประเทศไทย หนึ่งในอาหารที่เป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายและจะถูกนึกถึงเป็นอันดับต้นๆ ก็คือ“ข้าวซอย” ข้าวซอยหรือเดิมเรียกว่า“ก๋วยเตี๋ยวฮ่อ” เป็นอาหารที่มีต้นกำเนิดมาจากชาวจีนมุสลิมที่ประกอบอาชีพเป็นพ่อค้า ซึ่งเดินทางค้าขายระหว่างประเทศอินเดียและจีน โดยใช้เส้นทางผ่านทางภาคเหนือของประเทศไทย ข้าวซอยคืออาหารที่ประกอบด้วย บะหมี่เส้นแบนลวกในน้ำเดือดจนสุกดี ใส่ในน้ำแกงกะทิโดยมีเนื้อสัตว์ที่นิยมใช้คือ ไก่หรือเนื้อวัว รับประทานคู่กับเครื่องเคียงคือ ผักกาดดอง หัวหอมแดง, มะนาวและพริกผัดน้ำมัน

สิ่งที่สำคัญในการทำข้าวซอย ก็คือ “พริกแกงข้าวซอย” ซึ่งทำมาจากสมุนไพรและเครื่องเทศหลากหลายชนิดที่นำไปคั่วจนมีกลิ่นหอมและนำมาโขลกรวมกันให้ละเอียด ส่วนประกอบของพริกแกงข้าวซอย ได้แก่ พริกชี้ฟ้าแห้ง, ขิงแก่, หัวหอมแดง, รากผักชี, ลูกผักชี, ขมิ้นสด, เกลือ, กระเทียมและสิ่งสำคัญสุดท้าย คือ “เมล็ดชะโก” ซึ่งได้จากผลของต้นชะโก เป็นเครื่องเทศที่มีความสำคัญในการทำข้าวซอย เนื่องจากเป็นเครื่องเทศที่จะให้กลิ่นที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวที่สำคัญของข้าวซอย

ชะโก หรืออาจรู้จักกันในชื่ออื่นว่า ลูกกระวานดำหรือเจ้าโก้ว (ลูกเจ๊กิ้ว) มีชื่อภาษาอังกฤษว่า Black Cardamom หรือ Greater Cardamom ชื่อวิทยาศาสตร์ของต้นชะโก คือ *Amomum subulatum* Roxb. เป็นพืชในวงศ์ขิง (Zingiberaceae) ลักษณะทางพฤกษศาสตร์โดยสังเขป คือเป็นไม้ยืนต้น (Perennial) สูงประมาณ 1-2 เมตร มีลำใบซึ่งมีลักษณะเป็นแผ่นเนื้อเยื่อ (Membranous) ยื่นออกมาอยู่ระหว่างกาบใบ (Leaf sheath) กับแผ่นใบ (Leaf lamina) ยาวประมาณ 3-4 มิลลิเมตรปลายลำใบเป็นแบบกลม (Rounded) หรือ เว้าตื้น (Emarginate) แผ่นใบ (Leaf lamina) มีรูปร่างแบบขอบขนาน (Oblong) หรือ รูปใบหอก (Lanceolate) ขนาด 25–60 × 3.5–11 เซนติเมตร (ยาว×กว้าง) ผิวใบมีลักษณะเกลี้ยง (Glabrous) ฐานใบ (Leaf base) มีลักษณะกลม (Rounded) หรือเป็นรูปสามเหลี่ยม (Cuneate) ปลายใบ (Leaf apex) เป็นแบบติ่งแหลมยาว (Long cuspidate) ช่อดอกมีลักษณะเป็นช่อเชิงลด (Spike) เส้นผ่านศูนย์กลาง 5 เซนติเมตร มีใบประดับ (Bract) รูปไข่สีแดง กลีบดอกที่มีลักษณะเป็นรูปปากหรือลิ้น (labellum) มีเส้นกลางกลีบดอกเป็นสีเหลือง ผลเป็นแบบผลแห้งแตก (Capsule) สีม่วงหรือน้ำตาลแดง เส้นผ่านศูนย์กลาง 2–2.5 เซนติเมตร โดยช่วงเวลาการออกดอกจะอยู่ช่วงเดือนพฤษภาคมถึงมิถุนายนและช่วงเวลาการออกผลจะอยู่ระหว่างเดือนมิถุนายนถึงกันยายน ต้นชะโกจะพบมากในป่าแฉ่งที่ความสูง 300–1,300 เมตร โดยสามารถพบได้ในประเทศจีน แถบเขตปกครองตนเองกว่างซี (Guangxi), เขตปกครองตนเองทิเบต (Xizang) และมณฑลยูนนาน (Yunnan) นอกจากนี้ยังสามารถพบได้ในบังคลาเทศ ทางเหนือของอินเดีย รัฐสิกขิม (Sikkim), ภูฏาน, พม่าและเนปาล



ภาพ: ลักษณะของต้นชะโก

(ที่มา:

<http://tropical.theferns.info/image.php?id=Amomum+subulatum#plantimages/a/f/af4d4cdd194b9e64017d2f9c51da6222457b540f.jpg>)

ส่วนประกอบทางเคมีที่สำคัญในเมล็ดชะโก พบว่ามีสารที่สำคัญส่วนใหญ่เป็นสารจำพวกน้ำมันหอมระเหย ซึ่งน้ำมันหอมระเหยที่พบเป็นหลัก ได้แก่ Cineole, สารกลุ่มฟลาโวนอยด์ (Flavonoids), คาร์โบไฮเดรต, ไขมันและสารกลุ่มไกลโคไซด์ (Glycosides) ยกตัวอย่างเช่น Subulin, Petunidin-3,5-diglucoside นอกจากนี้มีรายงานวิจัยเกี่ยวกับฤทธิ์ทางชีวภาพต่างๆ ของสารสกัดจากเมล็ดชะโก เช่น ฤทธิ์ระงับปวด, ฤทธิ์ต้านจุลชีพกลุ่มเชื้อรา, ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

1. ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. กรุงเทพฯ: นานมีบุคส์พับลิเคชั่นส์.
2. Hanuman. Khao Soi Recipe, Northern Style Curried Noodle Soup with Chicken [Internet]. 2010 [cited 31 May 2018]. Available from: https://thaifoodmaster.com/origin/northern_thai/2031#.Ww5wEEiFOCg
3. Wu D.L., Larsen K. Zingiberaceae. — In: Wu C.Y., Raven P.H. & Hong D.Y. (eds.), Flora of China. St. Louis: Science Press, Beijing & Missouri Botanical Garden Press;2000;24:322.
4. Ken Fern. Useful Tropical Plants Database [Internet]. 2014 [searched 2 June 2018]. Available from: <http://tropical.theferns.info/viewtropical.php?id=Amomum+subulatum>
5. Bisht, V.K., Negi, J.S., Bhandari, A.K., Sundriyal, R.C.. *Amomum subulatum* Roxb.: Traditional, Biochemical and Biological activities - An overview. African journal of agricultural research. 2011;6: 5386-90. DOI:10.5897/AJAR11.745.