



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

เมนูอาหารถิ่นของจังหวัด “รสชาติ...ที่หายไป The Lost Taste” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร ยำส้มโอขาวแตงกวากุ้งสด จังหวัด ชัยนาท

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ ☐ เทศกาล ☒ ฤดูกาล ☐ อื่น ๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล) นายพงศ์ยศ เพ็งชัย

สถานที่ตั้ง ตลาดภาษีซุง ซอยภาษีซุง ๓

เลขที่ ๑๑ หมู่ - ถนน -

ตำบล/แขวง ในเมือง อำเภอ/เขต เมืองชัยนาท

จังหวัด ชัยนาท รหัสไปรษณีย์ ๑๗๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๓-๒๕๔๔๕๕๕

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***) จำเป็นต้องมี

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) ตลาดภาษีซุง

สถานที่ตั้ง ตลาดภาษีซุง ซอยภาษีซุง ๓

เลขที่ ๑๑ หมู่ - ถนน -

ตำบล/แขวง ในเมือง อำเภอ/เขต เมืองชัยนาท

จังหวัด ชัยนาท รหัสไปรษณีย์ ๑๗๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๓-๒๕๔๔๕๕๕

QR Code พิกัดที่ตั้ง



/๒. ด้านประวัติ...

๒. ด้านประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา/ ด้านวิธีการปรุง/ เคล็ดลับ บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิตที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

อาหารพื้นบ้านไทยโบราณ มีมาตั้งแต่สมัยโบราณในรั้วในวัง ซึ่งมักจะนำส้มโอมารับปรุง เป็นได้ทั้งอาหารคาว (นิยมนานก่อนมื้ออาหาร เชื่อกันว่าเพื่อเรียกน้ำย่อย) และสามารถเป็นอาหารว่างได้ด้วย ครอบครองไปด้วยความหอมเข้มข้นจากสมุนไพรไทย ปัจจุบันยาส้มโอมิทั้งสูตรโบราณและสูตรใหม่ๆ ที่คิดค้นขึ้นมามากมาย ซึ่งเป็นเมนูอาหารท้องถิ่นโดยการนำเอาผลไม้ที่ขึ้นชื่อของจังหวัดชัยนาทซึ่งก็คือส้มโอขาวแตงกวามารวมกับกุ้งสดซึ่งเป็นอาหารทะเล ทำให้ได้รสชาติของวัตถุดิบทั้งสองอย่างผสมผสานเข้ากันอย่างลงตัว.

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

- เตรียมวัตถุดิบสำหรับทำน้ำยำ เคี้ยว น้ำห้วกะทิเนื้อมะพร้าวขูดคั่ว ผัดน้ำพริกเผา เคี้ยว น้ำตาลโหนด หอมแดง คั้นน้ำมะนาว/น้ำส้มซ่า คั้นน้ำมะขามเปียก อย่างกะปิ อย่างปลาช่อนและนำมาตำให้ป่น ซอยใบมะกรูด ซอยตะไคร้ ทอดกุ้งแห้ง คั่วงาขาว คั่วมะพร้าว ทอดพริกแดง คั่วถั่วลิสง เจียวหอมแดง เจียวกระเทียม

- ผสมน้ำยำในอ่างผสม โดยการนำน้ำห้วกะทิเคี้ยวเนื้อมะพร้าวขูดคั่ว น้ำพริกเผา น้ำตาลโหนดเคี้ยว น้ำปลา น้ำมะนาว/น้ำส้มซ่า น้ำมะขามเปียก หอมแดงซอย กะปิย่าง ใบมะกรูดซอย ตะไคร้ซอย กุ้งแห้งทอด งาขาวคั่ว พริกแดงทอด ถั่วลิสงคั่ว หอมแดงเจียว กระเทียมเจียว

- ปอกส้มโอและฉีกเป็นชิ้นๆพอคำพักไว้

- แกะเปลือกกุ้งสดออกดึงไส้กุ้ง ลวกน้ำ หรือนำกุ้งไปย่างไฟ แกะเปลือกพักไว้

- นำส้มโอ และนำกุ้งที่ลวก/ย่าง ไว้มาผสมกับน้ำยำให้เข้ากัน

- วางใบชะพลูหรือใบทองหลาง ลงข้างจาน ตักยำส้มโอลงในจาน โรยหอมแดงเจียว หอมสดหั่นฝอย มะพร้าวคั่ว งาคั่ว ใบมะกรูดหั่นฝอย ผักชี ให้ทั่วและสวยงาม

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

- น้ำยำ ปรุงรสให้น้ำยารสกลมกล่อม ไม่เผ็ด ไม่หวาน ไม่เค็ม เคลือบติดส้มโอ มีกลิ่นหอม ลักษณะแห้ง ไม่แฉะ แต่มีความชุ่มเล็กน้อย

- ควรเลือกส้มโอเนื้อแข็ง และฉีกเป็นชิ้นพอคำ

- ควรคลุกเคล้าน้ำยำก่อน แล้วจึงใส่ส่วนผสมอื่น ๆ และใส่ส้มโอหลังสุด

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญาที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑.	ส้มโอขาวแตงกวา	อุดมด้วยวิตามินซี มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยต้านโรคมะเร็ง ชะลอวัย ลดริ้วรอย ทำให้ร่างกายสดชื่น กระชุ่มกระชวย แข็งแรง ป้องกันโรคไข้หวัด	ส้มโอพันธุ์ขาวแตงกวา นั้น ถือเป็นพืชเศรษฐกิจของจังหวัด ชัยนาท ได้รับการขึ้นทะเบียน รับรองเป็นสินค้า GI เป็นผลิตภัณฑ์สิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ ในพื้นที่ อำเภอมโนรมย์ จังหวัดชัยนาท
๒	ปลาช่อนย่าง	ได้โปรตีน และแคลเซียม ป้องกันภาวะกระดูกพรุนได้ โดยเฉพาะผู้ที่ไม่สามารถจะดื่มนมได้	ในพื้นที่จังหวัดชัยนาท
๓	น้ำตาลโตนด	อุดมไปด้วยคุณค่าทางอาหาร มีสารต้านอนุมูลอิสระ วิตามิน B รวม เหล็ก โพแทสเซียม แมกนีเซียม วิตามินบี ๑๒ วิตามินบี ๖ (ที่วิตามินที่เสริมทางเพศ) ช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหลายโรค เช่น โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคสมอง มีส่วนประกอบของเกลือธรรมชาติ ช่วยให้ร่างกายสดชื่น มีธาตุเหล็ก ช่วยในกระบวนการสร้างเม็ดเลือดแดง และมีแคลเซียมช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกและฟัน	ในพื้นที่ ตำบลห้วยกรด อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท
๔	ใบชะพลู	สารอาหารหลัก คือ คาร์โบไฮเดรต, โปรตีน และวิตามิน แร่ธาตุที่สำคัญ เช่น แคลเซียม, เบต้า-แคโรทีน, วิตามินซี, ฟอสฟอรัส, เหล็ก, วิตามินบี๑, วิตามินบี๒, ไนอาซิน และเส้นใย (fiber) ช่วยขับลม สารต้านอนุมูลอิสระ ลดความดันโลหิต เบาหวาน ปกป้องเซลล์ตับ	ในพื้นที่จังหวัดชัยนาท
๕	มะพร้าว	อุดมไปด้วยโปรตีน ไขมันดี เส้นใยอาหาร และกล่าวกันว่ามีสรรพคุณด้านสุขภาพมากมาย เช่น บำรุงหัวใจ รักษาและป้องกันโรคเบาหวาน ต้านมะเร็ง หรือลดน้ำหนัก	ในพื้นที่จังหวัดชัยนาท

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

- ☐ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ
- ☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทย และการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

- ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

- ☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๘. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ พงศ์ธยศ..... ผู้เสนอเมนูอาหาร

(.....นายพงศ์ธยศ.เพ็งชัย.....)

ตำแหน่ง เจ้าของร้านอาหาร

วันที่ ๓๑ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๗