



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....แกงขามูโบมะดัน (ใส่กรูบมะพร้าว).....จังหวัด.....นครปฐม.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

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

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/สูตร (ผู้ให้ข้อมูล).....นางรัตเกล้า มีกุล.....

สถานที่ตั้ง.....ชุมชนเทศบาลเมืองไร่ขิง (เกาะลัดอีแท่น).....

เลขที่.....๑.....หมู่.....๑.....ถนน.....-.....

ตำบล/แขวง.....ทรงคนอง.....อำเภอ/เขต.....สามพราน.....

จังหวัด.....นครปฐม.....รหัสไปรษณีย์.....๗๓๒๑๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๙ ๑๔๙๕ ๒๕๕๕.....อีเมล.....hs7vgg@gmail.com.....

๑.๔ ร้านอาหาร/แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/แหล่ง (ชุมชน).....ชุมชนเทศบาลเมืองไร่ขิง (เกาะลัดอีแท่น).....

สถานที่ตั้ง.....ชุมชนเทศบาลเมืองไร่ขิง (เกาะลัดอีแท่น).....

เลขที่.....๑.....หมู่.....๑.....ถนน.....-.....

ตำบล/แขวง.....ทรงคนอง.....อำเภอ/เขต.....สามพราน.....

จังหวัด.....นครปฐม.....รหัสไปรษณีย์.....๗๓๒๑๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๙ ๑๔๙๕ ๒๕๕๕.....อีเมล.....hs7vgg@gmail.com.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



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

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ภูมิปัญญา

แกงขาหมูใบมะดัน (ใส่กลุ่มมะพร้าว) เป็นตำรับโบราณที่หารับประทานยาก อาจเป็นเพราะว่าขั้นตอนการทำค่อนข้างยุ่งยากและต้องใช้เวลาในการหากรูบมะพร้าวหรือกะลาอ่อนมะพร้าว วัตถุดิบหลักที่คนโบราณดัดแปลงเพื่อให้เข้ากับยุคสมัย แต่เดิมนั้นด้วยความอุดมสมบูรณ์ของสัตว์นานาชนิดในแม่น้ำลำคลอง จึงมีวัตถุดิบชั้นเลิศ เช่นเดียวกับตะพาบน้ำ ที่ถูกนำมาทำเป็นตำรับอาหารในร้านในวัง “ถ้าตะพาบน้ำตัวใหญ่ เนื้อจะเหนียว แข็ง ซึ่งต้องเคี้ยวนานหน่อย พอเนื้ออ่อนดี วิธีจะทำเนื้อตะพาบน้ำเมื่อตายแล้ว ต้องเอาขึ้นเผาไฟ เพราะเป็นสัตว์เลือดเย็น ถ้าจะหั่นทำแต่ตายสด ๆ เนื้อไม่สู้สนิท และมีความยาก เผาแล้วตัดเชิงต่างหาก เนื้อต่างหาก เชิงนั้นหั่นเป็นชิ้นพอดีอย่าให้บางนัก เนื้อหั่นชิ้นเล็ก ๆ แกงคั่วส้มเช่นนี้ใช้หนังปลาโลมา หรือเนื้อหนังหมู หัวสุกร แทนตะพาบน้ำก็ได้เหมือนกัน”

นางรัตเกล้า มีกุล เจ้าของตำรับเมนูอาหาร “แกงขาหมูใส่ใบมะดัน (กรูบมะพร้าว) ได้เล่าถึงที่มาของตำรับเมนูอาหารว่า เมื่อสมัยอดีตจะใช้ตะพาบน้ำเป็นส่วนผสมในการปรุงแกงดังกล่าว แต่เนื่องจากยุคสมัยเปลี่ยนไป จึงได้นำเอากรูบมะพร้าวซึ่งเป็นวัตถุดิบที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น มาประยุกต์ใช้แทนให้เหมาะกับยุคสมัยที่เปลี่ยนไป ความว่า “สมัยก่อนมีตะพาบน้ำเยอะจึงใช้ตะพาบแกง แต่ต่อมาหาตะพาบน้ำได้ยากเต็มที ไม่ค่อยมี จึงใช้กรูบหรือกะลามะพร้าวอ่อนแทน และแกงด้วยขาหมู ใส่ใบมะดันจะมีรสเปรี้ยว แทนเปรี้ยวมะขาม รสจะกลมกล่อม ไม่เลี่ยนจากมันของขาหมู คนรุ่นหลังก็จะไม่ค่อยรู้จักกันแล้ว อีกทั้งมีความยุ่งยาก ต้องใช้เวลา เพราะต้องหากรูบมะพร้าว ที่ยังคงทำอยู่ ก็เนื่องจากอยากจะรักษาไว้ให้พวกเขาได้เรียนรู้ วิถีอาหารการกินของคนโบราณว่ารับประทานกันอย่างไร มีดีอะไร และมีประโยชน์อย่างไร”

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

๑. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืชลงไปเล็กน้อย นำพริกแกงที่เตรียมไว้ ใส่ลงไปผัดให้หอม
๒. ใส่กะทิตามลงไป ผัดทุกอย่าง เคี่ยวให้เข้ากัน เมื่อเริ่มเข้ากันแล้ว ใส่ขาหมูลงไป
๓. ปรุงรส เติมหะทิลงไป เคี่ยวให้หมูนุ่ม
๔. หลังจากที่ขาหมูเริ่มสุก ใส่กะลามะพร้าว ใบมะดัน
๕. จัดใส่ภาชนะ ตกแต่งให้สวยงาม

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

การทำแกงขาหมูใบมะดัน (ใส่กลุ่มมะพร้าว) จะให้อร่อย มีรสชาติดี ต้องใช้ขาหมูย่างไฟ เพื่อให้เหมือนตะพาบ แบบแกงดั้งเดิม

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่นที่เป็นภูมิปัญญา ที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น

☐ อื่น ๆ (ระบุ)

/๔. ด้านวัตถุดิบ...

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑.	ชาห่มหลุม	- มีคอลลาเจนสูง ผิวเต่งตึง กระชับ	
๒.	กะลามะพร้าวอ่อน	- แก้ปวดเอ็น ปวดกระดูก	
๓.	ใบมะดัน	- แก้กระษัย แก้หวัด แก้ไอ	
๔.	กะทิ	- ต้านไวรัส ป้องกันเชื้อแบคทีเรีย	
๕.	พริกชี้ฟ้า	- ป้องกันโรคหวัด ลดน้ำตาลในเลือด	
๖.	กระเทียม	- แก้ปัญหาผมร่วง แก้หวัด	
๗.	หอมแดง	- แก้ไข้หวัด ขับเสมหะ	
๘.	ข่า	- ขับลม บำรุงธาตุ	
๙.	ตะไคร้	- แก้ไข้หวัด แก้ไอ	
๑๐.	มะกรูด	- แก้อาการนอนไม่หลับ บำรุงหัวใจ	
๑๑.	กะปิ	- บำรุงกระดูก บำรุงเลือด - เสริมภูมิต้านทาน	
๑๒.	เกลือ	- ป้องกันการขาดสารไอโอดีน	
๑๓.	น้ำปลา	- เสริมแร่ธาตุเล็ก ไอโอดีน	
๑๔.	น้ำมันพืช	- ต้านอนุมูลอิสระ ลดไขมันในเส้นเลือด	
๑๕.	น้ำตาลปี๊ป	- มีไนโตรเจน รักษาระดับน้ำตาล ในเลือด	

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่น ๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่น ๆ (ระบุ)

๗. ด้านการอนุรักษ์...

๗. ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่น ๆ (ระบุ)

๘. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ.....รัตเกล้า มีกุล.....ผู้เสนอเมนูอาหาร

(.....นางรัตเกล้า มีกุล.....)

ตำแหน่ง.....ภูมิปัญญาอาหารถิ่น.....

วันที่.....๑๐.....เดือน.....กรกฎาคม.....พ.ศ.....๒๕๖๗.....