



ทอดมันหน่อกล้วย น้ำจิ้มกระเทียม



เมนูใหม่

เร็วๆนี้ ที่ Cook & Coff ณ บางขวาง





แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร....."ทอดมันหน่อกล้วย น้ำจิ้มกระเทียม"..... จังหวัด..... นนทบุรี.....

ประเภท ☐ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☒ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล).....นางสมสุข วิทยารลิต.....

สถานที่ตั้ง.....Cook&Coff. ณ บางขวาง เรือนจำกลางบางขวาง.....

เลขที่.....๒๒.....หมู่.....-.....ถนน.....นนทบุรี.....๑.....

ตำบล/แขวง.....สวนใหญ่.....อำเภอ/เขต.....เมืองนนทบุรี.....

จังหวัด.....นนทบุรี.....รหัสไปรษณีย์.....๑๑๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘๐-๙๙๒-๙๒๒๔.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)จำเป็นต้องมี

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) Cook&Coff. ณ บางขวาง.....

สถานที่ตั้ง.....เรือนจำกลางบางขวาง.....

เลขที่.....๒๒.....หมู่.....-.....ถนน.....นนทบุรี.....๑.....

ตำบล/แขวง.....สวนใหญ่.....อำเภอ/เขต.....เมืองนนทบุรี.....

จังหวัด.....นนทบุรี.....รหัสไปรษณีย์.....๑๑๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๖๓-๑๘๙-๑๐๖๕.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง *



Cook&Coff. ณ บางขวาง เรือนจำกลางบางขวาง

๒. ด้านประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา/ ด้านวิธีการปรุง/ เคล็ดลับ

๒.๑ ประวัติความเป็นมา ทอดมันหน่อกะลา เรือนจำกลางบางขวาง

ได้นำโครงการพระราชทาน โครงการ โคก หนอง นา แห่งน้ำใจและความหวัง กรมราชทัณฑ์ ในพระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว มมมาฝึกอบรมให้แก่ผู้ต้องขังของเรือนจำกลางบางขวาง โดยมุ่งมั่นปรับเปลี่ยนทัศนคติ พัฒนาพฤตินิสัย เพื่อให้เกิดความพอเพียง ซึ่งจะช่วยลดปัญหาการกระทำผิดซ้ำให้แก่ผู้ต้องขังได้

แดน 13 เป็นพื้นที่ดำเนินการตามโครงการ โคก หนอง นา แห่งน้ำใจและความหวัง กรมราชทัณฑ์ โดยมีการแบ่งพื้นที่เป็น โคก หนอง นา โดยมีคลองไส้ไก่ เพื่อช่วยในการกักเก็บน้ำและสร้างความชุ่มชื้นให้กับพื้นที่ ซึ่งมีลักษณะพื้นที่สอดคล้องกับเกาะเกร็ด ดังนั้นเรือนจำกลางบางขวาง จึงทดลองนำต้นหน่อกะลาจากเกาะเกร็ดมาทดลองปลูก ปรากฏว่าต้นหน่อกะลา มีความเจริญเติบโตและงอกงามเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้นเจ้าหน้าที่และผู้ต้องขัง จึงมีแนวคิดต่อยอดในการใช้ประโยชน์จากต้นหน่อกะลา ซึ่งปัจจุบันหน่อกะลาเป็นสมุนไพร ใช้แก้โรคลมท้องอืด ได้แก่ ผู้ต้องขังและจากการสืบค้นจึงพบว่าชาวมอญ ซึ่งอาศัยอยู่ในพื้นที่เกาะเกร็ดได้นำต้นหน่อกะลามารูปรังเป็นอาหารหลากหลายชนิด และนำมาทำเป็นทอดมันหน่อกะลา

นอกจากนี้ตามหลักการปลูกต้นไม้ 5 ระดับ ในแดน 13 มีต้นกระถ่อนซึ่งเป็นไม้ยืนต้นและเป็นผลไม้ที่ปลูกในสวนของชาวบ้านจังหวัดนนทบุรี ทางเรือนจำกลางบางขวาง จึงได้นำเนื้อกระถ่อนมาเป็นส่วนประกอบของน้ำจิ้มทอดมันโดยได้ความหวานจากเนื้อกระถ่อนแทนน้ำส้มสายชู

ภูมิปัญญา

“หน่อกะลา” ถือได้ว่าเป็นพืชประจำถิ่นของชาวเกาะเกร็ดจังหวัดนนทบุรี เป็นชุมชนชาวไทยเชื้อสายมอญ ซึ่งนิยมนำหน่อกะลามารับประทานเป็นผักสด ต้มจิ้มน้ำพริก และเป็นที่นิยมนำมาปรุงอาหารประจำเกาะเกร็ดคือเมนู “ทอดมันหน่อกะลา” และหน่อกะลา ยังเป็นพืชอนุรักษ์เป็นที่รู้จักพันธุ์กรรมพืช อันเนื่องมาจากสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ด้วยปัจจุบันรูปแบบการท่องเที่ยวจากเดิมเป็นลักษณะการท่องเที่ยวเพื่อศึกษาวิถีชีวิตขนบธรรมเนียมประเพณีของชาวมอญเปลี่ยนเป็นการท่องเที่ยวจึงทำให้หน่อกะลาเป็นพืชเศรษฐกิจและเป็นเอกลักษณ์ของเกาะเกร็ด

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

๒.๒.๑ นำส่วนผสมของพริกแกงเผ็ดมาโขลกเข้าด้วยกัน (พริกแห้ง เกลือเม็ด ข่าซอย ตะไคร้ซอย ผิวมะกรูด หอมแดง กระเทียมไทยปลอกเปลือก กะปิ รากผักชี)

๒.๒.๒ นวดเนื้อปลาทรายกับน้ำเกลือแช่เย็นจนเป็นเนื้อเนียน นำพริกแกงที่โขลกแล้ว หน่อกะลาหั่นท่อน ใบมะกรูดหั่นฝอย ไข่ไก่ น้ำปลา น้ำตาลทรายชนิดน้อย นวดผสมให้เข้ากัน

๒.๒.๓ นำกระทะใส่น้ำมันตั้งไฟปานกลางนำเนื้อทอดมันที่ผสมจนเป็นเนื้อเนียนและขึ้นฟูแล้วใช้ช้อนตวงเพื่อให้ขนาดของแผ่นทอดมันหน่อกะลาออกมาเป็นแผ่นเท่าๆ กัน จากนั้นนำลงไปทอดในกระทะจนสุก ตักขึ้นพักไว้เพื่อให้สะเด็ดน้ำมัน

๒.๒.๔ นำผักและดอกไม้ที่รับประทานได้ ถือเป็นเอกลักษณ์อีกอย่างหนึ่งของเกาะเกร็ดนำมาชุบแป้งทอด และซบน้ำมัน (สำหรับตกแต่งจาน) นำพริกชี้หนูแห้งเม็ดเล็ก ใบมะกรูดฉีก ลงทอดในน้ำมัน จัดจานเสิร์ฟเป็นเครื่องเคียง

๒.๒.๕ การทำน้ำจิ้มจากกระถ่อน ให้นำน้ำตาลทรายมาเคี่ยวกับเนื้อกระถ่อนและใส่เกลือป่นชนิดน้อย เพื่อรสชาติที่กลมกล่อมของน้ำจิ้ม (เนื้อกระถ่อนให้แช่ในน้ำมะนาวเพื่อป้องกันไม่ให้เนื้อกระถ่อนดำ)

๒.๒.๖ นำทอดมันหน่อกะลาที่ทอดเสร็จแล้ว ดอกไม้ชุบแป้งทอด ใบมะกรูดทอด พริกชี้หนูแห้งทอด จัดใส่จานเสิร์ฟคู่กับน้ำจิ้มเนื้อกระถ่อน น้ำจิ้มกระถ่อนโรยถั่วลิสงคั่วป่น แต่งกวาซอ และตกแต่งด้วยใบผักชีเพิ่มความหอม

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

เนื้อปลารายต้องเลือกเนื้อปลารายที่เป็นสีชมพูจะทำให้ทอดมันมีความเหนียวและไม่มีกลิ่นคาว การนำไปใส่ผสมในเนื้อปลารายแล้วค่อยๆ หยอดน้ำเกลือเจือจางที่ละน้อยขณะโขลกกับเครื่องแกงจะทำให้เนื้อปลาเหนียวและไม่ติดกับสากหรือใช้วิธีเอาสากจุ่มในน้ำเกลือบ่อยๆ แล้วโขลกจนเนื้อปลาที่จะเหนียว การใส่ใบมะกรูดที่หั่นละเอียดจะทำให้ดับกลิ่นคาวของปลาได้อีกด้วย และการนำเนื้อทอดมันที่ปรุงเสร็จแล้วมาอบกับเครื่องทำวาฟเฟิลทำให้ทอดมันไม่อมน้ำมันซึ่งดีต่อสุขภาพ

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญาที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น

☒ “ทอดมันหน่อกล้วย น้ำจิ้มกระเทียม” ถือว่าเป็นภูมิปัญญาของชาวไทยเชื้อสายมอญในการที่นำหน่อกล้วยมาปรุงเป็นอาหาร หน่อกล้วย เป็นพืชน้ำที่มีอยู่ที่เกาะเกร็ดในประเทศไทยและมีการนำมาบริโภคและจำหน่ายและไม่มี การปลูกทดแทนเพราะนนทบุรีเป็นจังหวัดที่มีพื้นที่ที่มีความเจริญทางเศรษฐกิจ โดยพื้นที่จะเปลี่ยนเป็นที่อยู่อาศัย อาคารพาณิชย์ ซึ่งอาจทำให้พืชสูญพันธุ์ลงได้ ซึ่งปัจจุบันคนรุ่นใหม่ไม่ค่อยรู้จักกับหน่อกล้วยกันจึงควรนำมีการส่งเสริม การเพาะพันธุ์ เพื่อเป็นการอนุรักษ์พืชผักให้อยู่คู่กับจังหวัดนนทบุรีตลอดไป

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

“ทอดมันหน่อกล้วย น้ำจิ้มกระเทียม” ถือว่าเป็นเมนูที่สามารถใช้วัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นที่ควรอนุรักษ์ไว้ให้คนรุ่นหลังเห็นคุณค่า ของ หน่อกล้วย ซึ่งเป็นผักพื้นบ้านของจังหวัดนนทบุรี กระเทียมเป็นไม้ยืนต้นที่นิยมปลูกในพื้นที่สวนชาวบ้านในจังหวัดนนทบุรี

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	หน่อกล้วย	ขับลม แก้อืด แน่นเฟ้อ จุกเสียด ช่วยไล่ลม ในร่างกายได้อีกด้วย	แดน ๑๓ เรือนจำกลางบางขวาง จังหวัดนนทบุรี
๒	เนื้อปลาราย	มีธาตุแคลเซียม และฟอสฟอรัส มีธาตุเหล็กที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย	ตลาดในพื้นที่ จังหวัด นนทบุรี /สามารถหาได้ในท้องถิ่น
๓	พริกแกง (พริกแห้ง ข่าซอย ตะไคร้ซอย ผิวมะกรูดซอย หอมแดง กระเทียมไทยปลอก เปลือก กะปิ รากผักชี)	ส่วนประกอบเป็นสมุนไพรช่วยขับลม ขับเสมหะ ช่วยการไหลเวียนของเลือดต่อต้านอนุมูลอิสระที่ก่อให้เกิดมะเร็ง	แดน ๑๓ เรือนจำกลางบางขวาง จังหวัดนนทบุรี
๔	ผลกระเทียม	รักษาโรคผิวหนังกลากเกลื้อน แก้อืดเสีย แก้อิหรู ช่วยขับเหงื่อ ช่วยลดไข้ แก้อาการผื่น ไข้ช่วยขับ ช่วยดับพิษร้อน	แดน ๑๓ เรือนจำกลางบางขวาง จังหวัดนนทบุรี

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

- ☐ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ
- ☐ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทย และการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย
- ☒ อื่นๆ (ระบุ)....หน่อกะลา เป็นพืชที่สามารถออกผลผลิตได้ตลอดทั้งปี ซึ่งสามารถนำมาทดแทนพืชชนิดอื่นในช่วงที่มีราคาสูงด้วยการนำหน่อกะลามาทดแทนและยังสามารถนำมาต่อยอดเป็นผลิตภัณฑ์ในรูปแบบของอาหาร เครื่องดื่ม เพื่อเป็นการเพิ่มรายได้ให้กับชุมชน

๖. ด้านโภชนาการ

- ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

“หน่อกะลา” มีสรรพคุณดังนี้

- เหง้าและดอกใช้พอกแก้ผื่นคันตามผิวหนังเพื่อยับยั้งเชื้อรา ผลหรือลูกใช้เป็นยาแก้ท้องอืด แน่นเฟ้อ จุกเสียด เมล็ดมีรสเผ็ดเล็กน้อยเป็นยาขับน้ำนม แก้กลิ้นไส้ อาเจียน ขับลม รากใช้แก้อาการเหนื่อยหอบ ซึ่งมีสรรพคุณทางยาสามารถนำมาพัฒนาและวิจัยต่อยอดในการผลิตมาประกอบเป็นอาหารและการปรุงเป็นยา
- สนับสนุนให้มีการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพลดภาระในการซื้อผลิตผลได้จากต่างประเทศให้คนรุ่นใหม่นำผลผลิตภายในชุมชนมาเพิ่มมูลค่าและสามารถนำมาต่อยอดในการประกอบอาชีพได้

“ผลกระทบ” สรรพคุณดังนี้

- รักษาโรคผิวหนังกลากเกลื้อน แก้ท้องเสีย แก้พิษงู ช่วยขับเหงื่อ ช่วยลดไข้ แก้ผดผื่นคัน ใช้ขับลม ช่วยดับพิษร้อน



๗. ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

- ☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๘. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร



(- ๖ -)



(- ၈ -)



(- ୫ -)



(- ๙ -)



ลงชื่อ นางสาวสมสุข วิทยารลิตต์ ผู้เสนอเมนูอาหาร
ตำแหน่ง นักวิชาการอบรมและฝึกวิชาชีพ ชำนาญการพิเศษ
วันที่ ๑๗ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๗