



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....น้ำพริกตำแพน..... จังหวัด...เพชรบุรี.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ ☐ เทศกาล ☒ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล)นางสาวพิสมัย แสงสุวรรณ.....

สถานที่ตั้ง...ชุมชนบ้านเกาะแก้ว.....

เลขที่...๑๔๘/๑..... หมู่...๖..... ถนน...-.....

ตำบล/แขวง...บางตะบูน..... อำเภอ/เขต...บ้านแหลม.....

จังหวัด...เพชรบุรี..... รหัสไปรษณีย์...๗๖๑๑๐.....

หมายเลขโทรศัพท์...๐๙๙-๑๕๗๕๖๘๙.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)**จำเป็นต้องมี**

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)ชุมชนบ้านเกาะแก้ว.....

สถานที่ตั้ง...บ้านนางสาวพิสมัย แสงสุวรรณ.....

เลขที่...๑๔๘/๑..... หมู่...๖..... ถนน...-.....

ตำบล/แขวง...บางตะบูน..... อำเภอ/เขต...บ้านแหลม.....

จังหวัด...เพชรบุรี..... รหัสไปรษณีย์...๗๖๑๑๐.....

หมายเลขโทรศัพท์...๐๙๙-๑๕๗๕๖๘๙.....

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

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

เป็นอาหารที่มีเฉพาะฤดูกาลและหาทานได้เฉพาะถิ่น ลำแพนเป็นพืชชายเลนที่มีอยู่มากในพื้นที่ตำบลบางตะบูน จะออกผลในช่วงเดือนมกราคม – พฤษภาคม ผลลำแพนที่แก่จัดมีรสเปรี้ยว ชาวบ้านเกาะแก้วแต่โบราณจึงได้นำมาเป็นวัตถุดิบปรุงอาหาร มักใช้แทนมะนาวหรือมะขามที่หาไม่ได้ง่ายนักในพื้นที่ป่าชายเลน วิถีดั้งเดิมของชาวบ้านเกาะแก้วจะทำน้ำพริกกะปิโดยใส่ลูกลำแพนที่แก่จัดเพื่อให้ได้รสเปรี้ยวและยังได้กลิ่นหอมเฉพาะตัว กินคู่กับผักชะครามลวกกับปลากระบอกย่าง เป็นเมนูที่แสดงถึงภูมิปัญญาด้านอาหารการกินที่พึงพิงธรรมชาติเป็นหลัก

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

๑. เตรียมวัตถุดิบ ล้างทุกอย่างให้สะอาด นำหอมแดงและพริกห่อด้วยใบตองย่างในกระทะ
๒. นำลูกลำแพนหั่นพักไว้
๓. ตำพริกขี้หนู กระเทียม หอมแดง กะปิ และลูกลำแพน จากนั้นปรุงรสด้วยน้ำตาลมะพร้าว และน้ำปลา

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

ลำแพนที่นำมาใช้ต้องเป็นผลลำแพนที่แก่จัด และในการปรุงรสควรบีบน้ำมะนาวเพิ่มเล็กน้อยเพื่อเพิ่มรสเปรี้ยวและให้น้ำพริกมีกลิ่นหอมมากขึ้น

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญาที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑.	ลูกลำแพน	บรรเทาอาการท้องร่วง ท้องเสียจากอาหารเป็นพิษ	พันธุ์ไม้ชายเลนท้องถิ่นบางตะบูน
๒.	กะปิเคียวดำ		
๓.	น้ำตาลมะพร้าว		
๔.	น้ำปลา		
๕.	มะนาว		
๖.	หอมแดง		
๗.	กระเทียม		
๘.	พริกขี้หนู		

☐ 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.....ชัยยศ สงวนทรัพย์ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นายชัยยศ สงวนทรัพย์)

ตำแหน่ง ประธานสภาวัฒนธรรมเทศบาลตำบลบางตะบูน
วันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๗