



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก
เมนูอาหารถิ่นของจังหวัด “รสชาติ...ที่หายไป The Lost Taste” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567

1. ข้อมูลเมนู

1.1 ชื่อเมนูอาหาร.....แกงคั่วกระท้อน..... จังหวัด.....ลพบุรี.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

1.2 ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ ☐ เทศกาล ☒ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง 1 รายการ

1.3 ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล)นายธนกร กรอบทอง.....

สถานที่ตั้ง.....ชุมชนมอญ บางขันหมาก.....

เลขที่.....139.....หมู่.....1.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....บางขันหมาก.....อำเภอ/เขต.....เมืองลพบุรี.....

จังหวัด.....ลพบุรี.....รหัสไปรษณีย์.....15000.....

หมายเลขโทรศัพท์.....096-282-5939.....

1.4 ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)ตลาดชาโม่น ตลาดนัดวัดกลาง ร้านค้าในชุมชน.....

สถานที่ตั้ง.....ชุมชนมอญบางขันหมาก

เลขที่.....หมู่.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....บางขันหมาก.....อำเภอ/เขต.....เมืองลพบุรี.....

จังหวัด.....ลพบุรี.....รหัสไปรษณีย์.....15000.....

หมายเลขโทรศัพท์.....096-282-5939.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



2. ด้านประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา/ ด้านวิธีการปรุง/ เคล็ดลับ บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิตที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับ ลักษณะของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

2.1 ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

กระท้อนเป็นผลไม้พื้นบ้านชนิดหนึ่งซึ่งจะออกผลตามฤดูกาล มีรสชาติเปรี้ยว ใช้ทำอาหาร คาว-หวาน ได้หลายชนิด และเป็นผลไม้ที่มีมากในพื้นที่จังหวัดลพบุรี ทำให้มีผลผลิตที่เกิดจากกระท้อนหลายอย่าง โดยชาวมอญมักนิยมนำพืชผัก ผลไม้ ที่มีรสชาติเปรี้ยวมาปรุงอาหาร เช่น กระเจี๊ยบ มะตาด มะสั้ กระท้อน เป็นต้น ประกอบกับในสมัยก่อน ชุมชนมอญบางชั้นหมากมีกระท้อนเกิดขึ้นมาก จึงนิยมนำ การนำกระท้อนมาทำแกงคั่ว

2.2 วิธีการและขั้นตอนการปรุง

วัตถุดิบและเครื่องปรุง ประกอบด้วย

- 1) กระท้อน
- 2) กะทิ
- 3) ปลาช่อน
- 4) พริกชี้ฟ้าแห้ง
- 5) หอมแดง
- 6) กระเทียม
- 7) ตะไคร้
- 8) กระชาย
- 9) น้ำปลาร้าต้มสุก
- 10) น้ำปลา
- 11) น้ำตาลปี๊บ
- 12) ผงปรุงรส

ขั้นตอนการปรุง

- 1) นำตะไคร้/พริกชี้ฟ้าแห้ง/กระเทียม/หอมแดง/กระชาย มาโขลกเป็นพริกแกง จากนั้นใส่เนื้อ ปลาช่อนโขลกรวมกับพริกแกง
- 2) นำกระท้อนที่เตรียมไว้มาเผาไฟให้เปลือกให้ดำ แล้วนำมาปอกเปลือก ล้างน้ำให้สะอาด ผ่าเอา เม็ดออก จากนั้นหั่นเนื้อกระท้อนเป็นชิ้นพอประมาณ
- 3) นำหัวกะทิใส่กระทะ เคี่ยวไฟกลาง อย่าให้กะทิแตกมัน แล้วใส่พริกแกงที่เตรียมไว้ลงไปผัด เมื่อพริกแกงสุกจนส่งกลิ่นหอม จากนั้นเติมน้ำปลาร้าลงไป พอน้ำแกงเริ่มเดือด ใส่กระท้อนลงไป แล้วรอให้เดือดอีกครั้ง
- 4) ปรุงรสด้วยน้ำปลาร้าต้มสุก น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ และผงปรุงรส ให้มีรสชาติ เปรี้ยว เค็ม หวานเล็กน้อย กลมกล่อม
- 5) เมื่อได้รสชาติที่ถูกต้องแล้ว และรอให้แกงเดือดส่งกลิ่นหอมหวานพร้อมเสิร์ฟ

2.3 เคล็ดลับการปรุง

แกงคั่วกระท้อนต้องเผากะท้อนให้เปลือกดำเพราะจะช่วยลดยางและความเฝื่อนของกระท้อนลง

3. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญา ที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น



อื่นๆ

(ระบุ)

4. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
1.	กระท้อน	เป็นแหล่งที่อุดมด้วยไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำได้ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่มีระดับคอเลสเตอรอลสูง เนื่องจากไฟเบอร์ชนิดนี้จะเข้าไปลดระดับไขมันในเส้นเลือด อีกทั้งเพคตินที่อยู่ในกระท้อนก็ยังคอยช่วยดักจับคอเลสเตอรอล ทำให้ระดับคอเลสเตอรอลลดลง และสามารถป้องกันโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจได้อีกด้วย	ปลูกเองในพื้นที่/ตลาดชุมชน
2.	ปลาทุ้ง	มีโปรตีน	ตลาดหมู่บ้าน
3.	กะทิ	ประกอบด้วยกรดลอริก ยังมีคุณสมบัติช่วยต้านไวรัส ป้องกันแบคทีเรีย ป้องกันจุลินทรีย์ และต้านเชื้อรา กะทิสามารถช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี	ตลาดหมู่บ้าน
4.	น้ำปลาร้าต้มสุก น้ำปลา	มีจุลินทรีย์ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย มีแคลเซียมสูง ทำให้ประโยชน์ต่อการสร้างมวลกระดูก มีโปรตีนสูง เมื่อถูกหมักนานโปรตีนจะถูกย่อยให้เล็กลง ทำให้ ร่างกายนำโปรตีนไปใช้ได้ง่ายขึ้น มีวิตามิน A, B1 และ B2. มีธาตุเหล็ก ที่มีส่วนช่วยในการบำรุงหัวใจ มีโปรไบโอติก ช่วยทำให้ลำไส้ย่อยอาหารได้ดีขึ้น	ตลาดหมู่บ้าน

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
5.	พริกแห้ง / น้ำตาลปี๊บ / หอมแดง/กระเทียม/ ผงปรุงรส/ ตะไคร้/กระชาย	- หอมแดงที่มีธาตุเหล็กและทองแดงสามารถช่วยลดความดันโลหิตสูง กระตุ้นการไหลเวียนโลหิตและการขยายหลอดเลือดในร่างกาย โดยการกระตุ้นการผลิตเซลล์เม็ดเลือดแดง หัวหอมและกระเทียมมีเอนไซม์ต้านอนุมูลอิสระ มีคุณสมบัติด้านเชื้อแบคทีเรีย การอักเสบ ไวรัส และการติดเชื้อทั้งที่พบได้บ่อยและอาการรุนแรง - ตะไคร้ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น / ลดแก๊สในลำไส้ / ช่วยลดคอเลสเตอรอล / ล้างพิษในร่างกาย รักษาความผิดปกติในระบบทางเดินหายใจ /ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน - กระชายมีสรรพคุณช่วยบำรุงร่างกายเป็นยาอายุวัฒนะ	ปลูกเองในพื้นที่/ตลาดชุมชน

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

5. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

6. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

7. ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ)

(- 5 -)

๘. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



กระท้อน



กะทิ



ปลาหูช้าง

(- 6 -)



พริกชี้ฟ้าแห้ง



หอมแดง



กระเทียม

(- 7 -)



ตะไคร้



กระชาย



น้ำปลาร้าต้มสุก

(- 8 -)



น้ำปลา/น้ำตาลปี๊บ



เตรียมพริกแกง



พริกแกง

(- 9 -)



นำปลาทุโชลกรวมกับพริกแกง



เผากระท้อน



กระท้อนเผา

(- 10 -)



นำกระท้อนมาล้างน้ำให้สะอาด



หั่นบางๆ



นำหัวกะทิมาเคี้ยวไฟ

(- 11 -)



นำพริกแกงไปผัด



พริกแกงที่ผัดกับกะทิ



ใส่กระท้อนที่หั่นเตรียมไว้ลงไป

(- 12 -)



ใส่เครื่องปรุง



ใส่เครื่องปรุง





แกงคั่วกระท้อนที่รสชาติกลมกล่อม

ลงชื่อผู้เสนอเมนูอาหาร
(นายธนากร กรอบทอง)

ตำแหน่ง เลขาธิการวัฒนธรรมตำบลบางขันหมาก

วันที่ 17 เดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2567

