



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร ต้มกะทิสายบัวปลาหมึกเกล็ดทอง จังหวัด สมุทรสงคราม.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ ☐ เทศกาล ☒ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล) นายสุกฤษ ศรีฐิติศรี

สถานที่ตั้ง บ้านสมุทรสูตรอาหาร

เลขที่ ๗๔ หมู่ ๖ ถนน คลองโคน - บางขันแตก

ตำบล/แขวง คลองโคน อำเภอ/เขต เมืองสมุทรสงคราม จังหวัด สมุทรสงคราม รหัสไปรษณีย์ ๗๕๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙๒-๒๖๙-๙๑๖๒

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)จำเป็นต้องมี

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) บ้านริมคลองโสมสแตย์

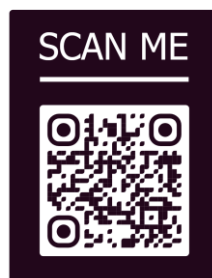
สถานที่ตั้ง วิสาหกิจชุมชนบ้านริมคลองโสมสแตย์

เลขที่ ๔๓/๑ หมู่ ๖ ถนน สมุทรสงคราม - บางแพ

ตำบล/แขวง บ้านปรก อำเภอ/เขต เมืองสมุทรสงคราม จังหวัด สมุทรสงคราม รหัสไปรษณีย์ ๗๕๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๙ ๑๗๐ ๒๙๐๔

QR Code พิกัดที่ตั้ง



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

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

เมื่อย่างเข้าสู่ฤดูหนาว พืชน้ำอย่างบัวก็ออกสายอ่อน ๆ ทอดตัวยาวในน้ำ ประกอบกับปลาทุแม่กลอง สัตว์น้ำพื้นถิ่นจะมีรสมันและมีเนื้อนุ่มอร่อย ก็ถึงเวลาที่ทุกบ้านจะลงมือปรุงต้มกะทิสายบัวรับประทานกันในครอบครัว แม้จะเป็นอาหารที่ทำง่าย แต่เป็นเครื่องแสดงถึงภูมิปัญญามาตั้งแต่สมัยโบราณ ที่มีการนำวัตถุดิบน้ำจืดมาผสมผสานกับวัตถุดิบน้ำเค็มได้อย่างลงตัว ที่สามารถนำกะทิจากมะพร้าวหสุที่มีรสมันมาทำเป็นซุ้ปะกะทิตที่เหมะกับช่วงฤดูหนาวเพื่อเสริมสร้างความอบอุ่นให้กับร่างกาย

ต้มกะทิสายบัวปลาทุแม่กลอง เป็นสุดยอดอาหารแห่งฤดูกาลที่รวมมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมอาหารของจังหวัดสมุทรสงครามไว้หลายอย่าง อาทิ การทำกะปิ การทำนาเกลือ การทำน้ำปลาแท้ และการทำน้ำตาลมะพร้าวซึ่งปลาทุแม่กลอง ที่ได้รับการขึ้นทะเบียนให้เป็นสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ของจังหวัดสมุทรสงคราม (GI) รวมถึงวัตถุดิบท้องถิ่นอื่น ๆ ที่หาได้จากชุมชน

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

การเตรียม

๒.๒.๑ นำปลาทุหนึ่งห่อใบตอง อย่างบนตะแกรงด้วยไฟอ่อนให้มีกลิ่นหอม และนำมาเลาะก้างออก เอาแต่ส่วนเนื้อ

๒.๒.๒ นำกะปิห่อด้วยใบตอง อย่างให้หอม พักให้เย็นตัว

๒.๒.๓ นำสายบัวแดงอ่อน ๆ มาล้างทำความสะอาด ลอกผิวออกให้หมด และหักเป็นท่อนยาวประมาณ ๑ นิ้ว

การประกอบอาหาร

๒.๒.๔ นำพริกไทยเม็ดใส่ลงในครก โขลกให้ละเอียด เติมรากผักชีโขลกให้ละเอียด และเติมหอมแดง โขลกทุกอย่างให้ละเอียด ใส่กะปิย่างลงไป โขลกให้เข้ากันจนละเอียด ตักใส่ภาชนะที่เตรียมไว้

๒.๒.๕ นำหางกะทิใส่ลงในหม้อและเติมหัวกะทิตลงไปครึ่งส่วน ใช้ไฟกลาง นำส่วนผสมเครื่องโขลกใส่ลงในหม้อ คนให้เข้ากัน ปล่อยให้เดือดเล็กน้อย

๒.๒.๖ ใส่สายบัวลงไปต้ม เติมน้ำปลา คนเบามือให้เข้ากัน และเติมหัวกะทิตที่เหลือลงไป คนให้เข้ากัน

๒.๒.๗ ปรุงรสด้วยมะดัน/ตะลิงปิง หรือน้ำมะขามเปียก เกลือสมุทร น้ำปลาดี และน้ำตาลมะพร้าว คนส่วนผสมให้เข้ากัน เคี่ยวส่วนผสมให้สุกทั่ว

๒.๒.๘ ตักต้มกะทิสายบัวกับปลาทุแม่กลองใส่ลงในถ้วย กินกับข้าวเหลืองปะทิวพื้นถิ่น

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

๒.๓.๑ ใช้มะนาวล้างสายบัว เวลานั้นไปลวกจะไม่ทำให้สีคล้ำ

๒.๓.๒ ใช้ไฟกลางในการประกอบอาหาร เพื่อไม่ให้กะทิตแตกมัน

๒.๓.๓ การเคี่ยวส่วนผสมให้เข้ากันจนสุก และไม่คนไม่ให้เนื้อปลาทุแตก

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

✓ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญา ที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

✓ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	สายบัวแดง	ฟอสฟอรัส ในการบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง วิตามินเอมาก ช่วยบำรุงสายตา	พื้นที่น้ำจืดทั่วไป อาทิ แพรกหนามแดง วัดประดู่
๒	ปลาทุแม่กลอง	โปรตีนสูง โอเมก้า ๓ และ ๖ และวิตามินที่จำเป็นต่อร่างกาย	ตลาดแม่กลอง ตลาดปลาแม่กลอง
๓	น้ำตาลมะพร้าวแท้	มีค่าดัชนีความหวานต่ำกว่า ๓๕ บีส ปรับความสมดุลของเลือด มีแร่ธาตุมากมายที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย	บ้านริมคลองโฮมสเตย์ โครงการอัมพวาชัยพัฒนานุรักษ์ เตาตาลในจังหวัดสมุทรสงคราม
๔	เกลือสมุทรแม่กลอง	มีไอโอดีน ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย	นาเกลือสมุทรสงคราม
๕	กะปิคลองโคน	โอเมก้า ๓ ช่วยบำรุงสมอง แคลเซียม ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน วิตามิน บี12 มีส่วนช่วยให้ร่างกายสร้างเม็ดเลือดแดง	ชุมชนคลองโคน ชุมชนบางบ่อ
๖	หัวน้ำปลา	มีแร่ธาตุ เช่น เหล็ก ไอโอดีน และสังกะสี ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายในการสร้างเม็ดเลือดแดง สร้างฮีโมโกลบิน และส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย	ชุมชนบ้านบางบ่อ ร้านค้าทั่วไป
๗	กะทิสด	มีกรดลอริก ยังมีคุณสมบัติช่วยต้านไวรัส ป้องกันแบคทีเรีย ป้องกันจุลินทรีย์ ต้านเชื้อรา และช่วยคุ้มกันระบบของร่างกาย	พื้นที่จังหวัดสมุทรสงคราม ร้านค้าทั่วไป
๘	หอมแดง	ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยยับยั้งการเกิดโรคเส้นเลือดอุดตัน หอมแดงแก้หวัด คัดจมูกได้ แก้โรคตา ขับเสมหะ แก้โรคในช่องปาก	ตลาด ร้านค้าทั่วไป
๙	มะขามเปียก	ช่วยฟอกเลือดและเป็นยาระบาย ช่วยลดอุณหภูมิในร่างกาย บรรเทาอาการไข้ แก้ท้องผูก ขับเสมหะ แก้ไอ กระจายน้ำ ฟอกโลหิตสตรีหลังคลอด	ปลูกตามบ้าน ตลาด ร้านค้าทั่วไป
๑๐	มะดัน	ช่วยแก้อาการคอแห้ง ช่วยทำให้ชุ่มชื้นคอ ปรงเป็นยาต้มรับประทานแก้กระษัย ช่วยขับฟอกโลหิต	ปลูกตามบ้าน ตลาด ร้านค้าทั่วไป
๑๑	ตะลิงปิง	ช่วยให้เจริญอาหาร บำรุงการทำงานของมดลูก บรรเทาอาการปวดประจำเดือน การบรรเทาอาการอักเสบของลำไส้ โรคกรดไหลย้อน โรคริดสีดวงทวาร โรคเกาต์ โรครูมาตอยด์	ปลูกตามบ้าน ตลาด ร้านค้าทั่วไป

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

- ✓ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ
- ✓ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทย และการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย
- ✓ อื่นๆ (ระบุ) สามารถพัฒนาให้เป็นเมนูอาหารแบบฟิวชั่น ที่นำวัฒนธรรมการปรุงอาหารของตะวันตกเข้ามาผสมผสาน

๖. ด้านโภชนาการ

- ✓ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ✓ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร ครบ ๕ หมู่
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

- ✓ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๘. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ

ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นายสุธิ เสริฐศรี)

ตำแหน่ง นักวิจัยอาหารพื้นถิ่น โครงการสมุทรสงครามอยู่ดี

วันที่ ๒๘ เดือน มิถุนายน พ.ศ ๒๕๖๗