



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

เมนูอาหารถิ่น จังหวัดตาก

“กิจกรรม ๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น รสชาติ...ที่หายไป The Lost Taste”

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗

คำชี้แจง : แบบเสนอนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการส่งเสริมและพัฒนาระดับอาหารถิ่นสู่มรดกทางวัฒนธรรม และอัตลักษณ์ความเป็นไทย (Thailand Best Local Food) “รสชาติ...ที่หายไป The Lost Taste” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗ โดยกรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมเมนูอาหารถิ่นที่กำลังจะเลือนหาย มาพัฒนา สร้างสรรค์ ยกระดับ เป็นอาหารประจำถิ่น ให้เป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย เป็นการอนุรักษ์ และเผยแพร่องค์ความรู้ และภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมอาหารของประเทศ ตลอดจนการพัฒนาไปสู่เมนูอาหารถิ่นที่สร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจของชุมชน

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....กระบองจ่อ..... จังหวัด.....ตาก.....

ประเภท ☐ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☒ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ).....

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล)นายชนะกันต์..ชาญปรีชา.....

สถานที่ตั้งร้านเจ็ดยี่สิบ.....กระบองจ่อ.....

เลขที่๖๖๔.....หมู่.....ถนน.....อินทรีศรี.....

ตำบล/แขวงแม่สอด.....อำเภอ/เขต.....แม่สอด.....

จังหวัดตาก.....รหัสไปรษณีย์.....๖๓๑๑๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๖-๔๓๕๓-๘๕๗๑.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยว และเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)ร้านเจ็ดยี่สิบ.....กระบองจ่อ.....

สถานที่ตั้งร้านเจ็ดยี่สิบ.....กระบองจ่อ.....

เลขที่๖๖๔.....หมู่.....ถนน.....อินทรีศรี.....

ตำบล/แขวงแม่สอด.....อำเภอ/เขต.....แม่สอด.....

จังหวัดตาก.....รหัสไปรษณีย์.....๖๓๑๑๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๖-๔๓๕๓-๘๕๗๑.....

QR Code พิกัดที่ตั้งร้านอาหาร/แหล่งชุมชน



ร้านเจ็ดย้อย กระบองจ่อ

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

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ภูมิปัญญา

“ร้านเจ็ดย้อย กระบองจ่อ มีการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นมานานกว่า ๑๔๐ ปี ดังนี้

รุ่นที่ ๑ คุณยายแก้ว คำดอนใจ (ยาย)

รุ่นที่ ๒ คุณยายคำผิง พุ่มประจักษ์ (ลูกสาว)

รุ่นที่ ๓ คุณจันทรา สุขจิต (ลูกสาว)

รุ่นที่ ๔ นางสุภา อินต๊ะ (ลูกสาว)

รุ่นที่ ๕ นางพัชภรณ์ อินต๊ะ (หลาน)

รุ่นที่ ๖ (ปัจจุบัน) นายชนะกันต์ ชาญปริษา (เหลน)

โดยเริ่มต้นจาก คุณยายแก้ว คำดอนใจ ผู้เป็นยายได้เดินทางไปค้าขายที่จังหวัดมะละแหม่ง ประเทศพม่า ได้รับประทานอาหารพื้นเมือง เรียกว่า มูตี่จ่อ หรือ “กระบองจ่อ” มีความหมายว่า

มูตี่ หมายถึง น้ำเต้า

กระบอง หมายถึง ขนมอบ

จ่อ หมายถึง ทอด

แต่เดิม “กระบองจ่อ” ของชาวเมียนมาจะนิยมรับประทานเฉพาะน้ำเต้าและถั่วงอกชุบแป้งทอดเท่านั้น น้ำจิ้มจะมีรสเปรี้ยวและเค็ม โดยส่วนประกอบของน้ำจิ้ม คือ น้ำมะขามแช่กระเทียมสดโขลก, พริกป่น, ถั่วแปะมั่งคั่วป่น (คล้ายถั่วเหลือง), เกลือป่น และผลชูรส

เมื่อนำเข้ามาในประเทศไทยจึงเรียกเพี้ยนไปเป็น “กระบองจ่อ” คุณยายแก้ว เป็นคนแรกที่น่าเอากระบองจ่อเข้ามารับประทานในเขตพื้นที่อำเภอแม่สอด โดยระยะแรกคุณยายแก้วได้ทำกินกันในครอบครัว และเปิดขายตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๔๐ เป็นต้นมา เริ่มแรกคุณยายแก้วใช้วัตถุดิบเหมือนชาวเมียนมา คือ น้ำเต้าและถั่วงอกชุบแป้งทอดรับประทานคู่กับน้ำจิ้ม แต่มีการดัดแปลงน้ำจิ้มให้มีรสชาติถูกปากคนไทย

ต่อมารุ่นที่สอง คุณยายคำผิง พุ่มประจักษ์ เป็นลูกสาวคุณยายแก้ว คำดอนใจ ได้สืบทอดภูมิปัญญาของคุณแม่ โดยเพิ่มวัตถุดิบสำหรับชุบแป้งทอด นอกจากน้ำเต้าแล้ว ยังได้นำฟักทอง และถั่วงอกผสมมะละกอชุบผอย

เรื่องราวที่น่าสนใจ

ร้านเจ็ดยักษ์ กระบองจ่อ มีโอกาสถวายกระบองจ่อแด่พระเทพรัตนราชสุตาฯ สยามบรมราชกุมารี เมื่อครั้งที่ทรงเสด็จพระราชดำเนินมาปฏิบัติพระราชกรณียกิจในพื้นที่จังหวัดตาก จำนวน ๒ ครั้ง คือ

ครั้งที่ ๑ เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๖ นางสาว อินตะ ได้ถวายกระบองจ่อแด่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุตาฯ สยามบรมราชกุมารี ณ เหมืองผาแดง

ครั้งที่ ๒ เมื่อวันที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๕๙ นางทัศภรณ์ อินตะ ได้ถวายกระบองจ่อแด่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุตาฯ สยามบรมราชกุมารี ณ ร้านข้าวเม่าข้าวฟ่าง

นอกจากนี้ ในปี ๒๕๓๕ โรงเรียนผดุงปัญญา ได้เชิญไปเป็นภูมิปัญญาสาธิตและจำหน่ายให้กับโรงเรียน โดยรายได้จากการจำหน่ายร้านเจ็ดยักษ์กระบองจ่อบริจาคให้โรงเรียนทั้งหมด

ปัจจุบันร้านเจ็ดยักษ์ กระบองจ่อ ได้รับคัดเลือกจากกรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม ให้เป็นร้านอาหาร ๑๐๐ ปี ที่มีความโดดเด่น มีความพิถีพิถันในการปรุง มีรสชาติที่โดดเด่นเป็นเอกลักษณ์เฉพาะเป็นที่ชื่นชอบของนักชิมและผู้บริโภคทั่วโลก

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

วัตถุดิบ

๑. แป้งข้าวเจ้า
๒. แป้งสาลี
๓. ขมิ้นผง
๔. มะละกอขูดฝอย
๕. น้ำเต้าหู้
๖. พักทองหั่น
๗. ถั่วงอก

ขั้นตอนการเตรียมแป้ง

แป้งสำหรับทอดเป็นแป้งที่ผสมเองไม่ใช่แป้งสำเร็จ โดยนำแป้งข้าวเจ้า แป้งสาลี และขมิ้นผง ผสมกับน้ำเปล่าคลุกเคล้าให้เข้ากัน จึงทำให้กระบองจ่อ “มีสีเหลืองนวล” และ “กรอบนาน”

ขั้นตอนการทำน้ำจิ้ม

๑. น้ำมะขามแช่กระเทียมสดโขลก
๒. น้ำอ้อยเคี้ยว
๓. พริกป่น
๔. ถั่วลิสงคั่วป่น
๕. เกลือ

นำเครื่องปรุงทั้งหมดมาผสมกันจะได้รสเปรี้ยว หวานและเค็ม

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

เอกลักษณ์ของร้านเจ็ดยักษ์ กระบองจ่อ คือ การใช้เตาถ่านและหม้อแขกแบบดั้งเดิมในการประกอบอาหาร

แป้งสำหรับทอดเป็นแป้งที่ผสมเองไม่ใช่แป้งสำเร็จ โดยนำแป้งข้าวเจ้า แป้งสาลี และขมิ้นผง ผสมกับน้ำเปล่าคลุกเคล้าให้เข้ากัน จึงทำให้กระบองจ่อ “มีสีเหลืองนวล” และ “กรอบนาน” และรสชาติของน้ำจิ้มที่อร่อยกลมกล่อมจะต้องใช้ “น้ำอ้อย” เท่านั้น

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญาที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น

☒ อื่นๆ (ระบุ)

ได้รับการคัดเลือกเป็นร้านอาหาร ๑๐๐ ปี กรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม.....

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	น้ำเต้า	- ลดระดับน้ำตาลในเลือด - ลดไขมันในเลือด - ขับปัสสาวะ ขับน้ำนม ช่วยให้ระบาย	จำหน่ายตลาดชุมชน
๒	ฟักทอง	- ช่วยบำรุง และรักษาสายตา - มีสารต้านอนุมูลอิสระ ที่ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคมะเร็ง - ลดระดับน้ำตาลในเลือด ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ป้องกันโรคเบาหวาน - ไขมันน้อย น้ำตาลน้อย กากใยอาหารสูง พลังงานต่ำ จึงเป็นอาหารที่เหมาะสมกับคนที่กำลังลดน้ำหนัก - ป้องกันโรคหลอดเลือด และหัวใจ	จำหน่ายตลาดชุมชน
๓	มะละกอดิบ	มีคุณสมบัติในการขับความร้อนดับพิษไข้ในร่างกาย เป็นยาระบายอ่อนๆ ช่วยย่อยอาหาร ช่วยรักษาและป้องกันกระเพาะอาหารอักเสบ และโรคกระเพาะทั้งหลาย ช่วยขับปัสสาวะ ชะล้างผนังลำไส้ วิตามินซีในมะละก้อมีมากขนาดสามารถป้องกันโรคลักปิดลักเปิด หวัดทั้งหลายได้ด้วย ลดอาหารไอ บำรุงกำลัง และช่วยปรับสมดุล	จำหน่ายตลาดชุมชน
๔	ถั่วงอก	ประกอบไปด้วยสารอาหารหลายชนิด ทั้งโปรตีน กรดอะมิโน แคลเซียม และสารต้านอนุมูลอิสระที่มีส่วนช่วยชะลอการเสื่อมของเซลล์ในร่างกาย ซึ่งประโยชน์ของถั่วงอกอาจช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรัง อย่างโรคเบาหวานและโรคมะเร็ง นอกจากนี้ ถั่วงอกยังให้พลังงานต่ำ จึงเหมาะกับผู้ที่กำลังลดความอ้วนหรืออยู่ในช่วงควบคุมอาหาร	จำหน่ายตลาดชุมชน
๕	ขมิ้น	ช่วยลดอาการอักเสบ และลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ทำให้มีการนำไขมันชั้นมาประยุกต์ใช้ในอาหารและยาที่รักษาอาการและโรคต่าง ๆ ได้หลายชนิด มีประวัติในการนำมาใช้ในการรักษามากกว่า ๕,๐๐๐ ปี	จำหน่ายตลาดชุมชน

๖	น้ำตาลอ้อย	บำรุงเลือด บำรุงกำลัง บำรุงสมอง เป็นยากระจายเลือด แก้อาการเลือดคั่ง รักษาอาการกระเพาะเย็น ช่วยย่อยอาหาร	จำหน่ายตลาดชุมชน
---	------------	---	------------------

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุพิษและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการพัฒนาธุรกิจอาหารไทย และการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๘. ภาพถ่าย พร้อมไฟล์ภาพ (ขนาดไฟล์ภาพ ๒,๔๐๐ x ๔,๐๐๐ pixels นามสกุล .jpg หรือ .jpeg หรือ tiff)



ปี พ.ศ. ๒๕๓๖ นางสาว อินตะ ได้ถวายกระบองจ้อแด่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ณ เมืองผาแดง

นางทักษภรณ์ อินตะ ได้ถวายกระบองจ้อแด่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ณ ร้านข้าวเม้าข้าวฟ่างกุมารี



มะละกอกูดฝอย



ฟักทองหั่น



น้ำเต้าหู้



แป้งสำหรับทอดเป็นสูตรผสมเอง



น้ำจิ้มจะต้องใช้ “น้ำตาลอ้อย” เท่านั้น
รสชาติจึงจะอร่อยกลมกล่อม



การใช้เตาถ่านและหม้อแขกแบบดั้งเดิม





กระบองจ๋อมี “สีเหลืองนวล” และ“กรอบน่าน”

ลงชื่อ นาย ชนกันต์ ชาญปรีชา ผู้เสนอเมนูอาหาร
 (นายชนกันต์ ชาญปรีชา)
 วันที่...๑๖...เดือน...กรกฎาคม...พ.ศ..๒๕๖๗.....