



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร..... แกงส้มใบสันดาน..... จังหวัด..... จันทบุรี.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ ☐ เทศกาล ☒ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล)..... นางสาวสุรดา อานามวัฒน์.....

สถานที่ตั้ง..... ร้านลือจันทน์ ครัวไทย.....

เลขที่..... ๙๕๖..... หมู่ที่..... -..... ถนน..... ท่าแฉลบ.....

ตำบล/แขวง..... ตลาด..... อำเภอ/เขต..... เมืองจันทบุรี.....

จังหวัด..... จันทบุรี..... รหัสไปรษณีย์ ๒๒๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์..... ๐๖-๒๘๘๓ ๕๖๒๖.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)จำเป็นต้องมี

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)..... ร้านลือจันทน์ ครัวไทย.....

สถานที่ตั้ง..... ร้านลือจันทน์ ครัวไทย.....

เลขที่..... ๙๕๖..... หมู่ที่..... -..... ถนน..... ท่าแฉลบ.....

ตำบล/แขวง..... ตลาด..... อำเภอ/เขต..... เมืองจันทบุรี.....

จังหวัด..... จันทบุรี..... รหัสไปรษณีย์ ๒๒๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์..... ๐๖-๒๘๘๓ ๕๖๒๖.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



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

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

แกงส้มใบสันดาน มีใบสันดานเป็นวัตถุดิบ โดยต้นและใบของไม้นี้มีรสเปรี้ยวพอประมาณ ต้นสันดานเป็นผักพื้นเมืองของชาวจันทบุรี เป็นพืชพื้นบ้านที่พบมากตามป่าโปร่งและป่าละเมาะในอำเภอขลุง จังหวัดจันทบุรี ในส่วนของชื่อ “ใบสันดาน” นั้นมาจากลักษณะเฉพาะตัวของใบที่มีความเปรี้ยวในระดับที่พอดี ไม่ว่าจะใส่ลงไปแกงส้มมากแค่ไหน รสเปรี้ยวของใบสันดานก็ไม่เกินไปกว่าที่เป็นอยู่ เพราะวาสนาดานเปรี้ยวของมันมีอยู่แค่นั้น นอกจากนี้ชื่อและรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์แล้ว สรรพคุณของใบสันดานมีหลายประการ เช่น ช่วยขับเสมหะ แก้ไอ ลดไขมันในเลือด และช่วยในการย่อยอาหารได้ดี ปัจจุบัน เมนูแกงส้มใบสันดานเริ่มหายากได้ยาก เนื่องจากใบสันดานหายากขึ้นและมักจะพบได้เฉพาะในบางช่วงฤดูกาลเท่านั้น แม้ว่าเมนูนี้จะเริ่มหายาก แต่ก็ยังคงเป็นอาหารที่ควรค่าต่อการได้ลองลิ้มชิมรสดูสักครั้งในชีวิต ไม่ใช่เพียงแค่ได้สัมผัสถึงความอร่อยเท่านั้น หากแต่ยังสะท้อนถึงภูมิปัญญาท้องถิ่นตั้งแต่อดีตของชาวจันทบุรีในการใช้วัตถุดิบพื้นถิ่นมาปรุงอาหาร

แกงส้มใบสันดาน จึงไม่ได้เป็นเพียงแค่อาหารหนึ่งจาน แต่เป็นสัญลักษณ์ของการรักษาไว้ซึ่งวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของชาวจันทบุรี ที่ควรค่าแก่การอนุรักษ์และส่งต่อให้คนรุ่นหลังได้เรียนรู้และสืบสานต่อไป

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

๒.๒.๑ เครื่องปรุง/ส่วนผสม

๑) พริกแกงส้ม (สูตรเฉพาะของทางร้าน) ประกอบด้วย พริก ตะไคร้ หอมแดง ใบมะกรูด ผิวมะกรูด พริกแห้ง

๒) ใบสันดาน

๓) น้ำมะขามเปียก

๔) น้ำปลา

๕) น้ำตาลปี๊บ

๖) น้ำซूप

๗) กุ้งสด (หรือเนื้อสัตว์อื่นๆ อาทิ เนื้อปลา เนื้อหมู)

๒.๒.๓ ขั้นตอนการทำ

๑) ตำพริกแกง

๒) ตั้งน้ำในหม้อให้น้ำเดือด

๓) ใส่พริกแกงส้ม (น้ำแกงจะได้หอม) ใช้ไฟกลาง

๔) ปรุงรสด้วยน้ำตาลปี๊บ น้ำปลา น้ำมะขามเปียก

๕) ใส่ใบสันดาน และตามด้วยกุ้งสด

๖) ปิดไฟ ตักใส่ภาชนะที่เตรียมไว้

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

เคล็ดลับการทำแกงส้มกุ้งใบสันดาน ให้อร่อยและกลมกล่อมมีดังนี้:

เลือกใบสันดานที่สด: ใช้ใบสันดานที่สดและอ่อน จะมีรสชาติและกลิ่นหอมที่ดีกว่าใบที่แก่เกินไป แต่เนื่องจากใบสันดานจะพบในพื้นที่ชื้น และพบมาในช่วงฤดูฝน/พื้นที่ที่มีอากาศชื้น อาจทำให้ปัจจุบันหาหนาทานแกงส้มใบสันดานได้ยากขึ้น

การเตรียมพริกแกง: ตำพริกแกงให้ละเอียดและผสมให้เข้ากันดี จะช่วยให้น้ำแกงมีความหอมและเข้มข้น และเป็นพริกแกงสูตรเฉพาะของทางร้าน

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

- ☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญาที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

- ☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ใบสันดาน	ใบสันดาน มีสรรพคุณขับเสมหะ แก้ไอ และลดไขมัน การใช้ใบสันดานในการทำอาหารช่วยกระตุ้นการย่อยอาหาร และลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ	- ใบสันดานถูกนำมาใช้ในการประกอบอาหารมานาน โดยเฉพาะในชุมชนในอำเภอขลุง จังหวัดจันทบุรี ซึ่งเป็นที่รู้จักกันดีในเรื่องการใช้ใบสันดานแทนใบมะขามในแกงส้ม ใบสันดานมีรสเปรี้ยวเป็นเอกลักษณ์และไม่ทำให้รสเปรี้ยวเพิ่มขึ้นมาก แม้จะใส่ในปริมาณมาก จึงได้รับชื่อว่า "ส้มสันดาน"
๒	กะปิ	กะปิทำจากกุ้งหรือเคยที่หมักและบดละเอียด จึงมีโปรตีนสูง ช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมเนื้อเยื่อในร่างกาย เป็นแหล่งของแคลเซียมที่ดี ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง ป้องกันโรคกระดูกพรุน	- กะปิ ชาวบ้านจะนิยมใช้ของจังหวัดจันทบุรี ที่ทำจาก เคย หรือ ลูกกุ้งฝอย คุณภาพดี มาแปรรูปทำให้มีรสชาติเค็มพอดี มีกลิ่นหอม
๓	น้ำปลา	น้ำปลามีโปรตีนที่เกิดจากการย่อยสลายของปลาหรือสัตว์น้ำ ซึ่งสามารถช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมเนื้อเยื่อในร่างกาย มีแร่ธาตุสำคัญ เช่น โซเดียม ไอโอดีน ซึ่งช่วยในการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย	ทางร้านได้ใช้น้ำปลาของตำบลเกาะเปริด อำเภอแหลมสิงห์ จังหวัดจันทบุรี เนื่องจากเป็นหัวน้ำปลาที่ดี มีการหมักจนมีกลิ่นหอม ไม่มีรสหวานจนเกินไป

- ☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

- ☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ
- ☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทย และการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

ที่	ชื่อสมุนไพร (ให้ระบุปริมาณด้วย)	สรรพคุณ/บำรุงอะไร	ใครควรรับประทาน
๑	ใบสันดาน	ใบสันดาน ประโยชน์ทางยาใช้ปรุงเป็นยาขับเสมหะแก้ไอ แก้บิด	เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัย (แต่แกงส้มใบสันดานจะมีรสเปรี้ยว เด็กอาจยังทานไม่ได้)
๒	เนื้อกุ้ง	กุ้ง เป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย ร่างกายสามารถนำไปย่อยได้ทันที รวมทั้งยังมีไขมันที่ดีต่อร่างกาย	
๓	เครื่องพริกแกงส้ม (ปริมาณตามความชอบ)	ส่วนประกอบของเครื่องแกงส้มจะประกอบด้วยสมุนไพรหลากหลายชนิด ได้แก่ พริก กระเทียม ตะไคร้ ข่า หอมแดง เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนมีประโยชน์ต่อร่างกายทั้งสิ้น	

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

ด้านการอนุรักษ์ต้นสันดาน เนื่องจากปัจจุบันมีการใช้พื้นที่ในการประกอบอาชีพสวนผลไม้มากขึ้น จึงทำให้ต้นสันดานหายาก ปัจจุบันจึงมีการเริ่มปลูกต้นสันดานเพื่อรับประทานในครัวเรือนหรือเพื่อจำหน่ายในพื้นที่มากขึ้น โดยเฉพาะชาวบ้านในพื้นที่ตำบลตะปอน อำเภอขลุง และในอนาคตได้มีการส่งเสริมให้ประชาชนในพื้นที่จังหวัดจันทบุรี ให้มีสนใจในการเพาะปลูกพืชชนิดนี้มากขึ้น

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๘. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)





Son

ลงชื่อ.....ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นางสาวสุรดา อานามวัฒน์)

ตำแหน่ง ผู้จัดการร้านลือจันทน์ ครั้วไทย

วันที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๗