



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร..... ปลายอก ข้าวบอก ต้นตำรับทวดแบน..... จังหวัด..... กระบี่

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล) ... 1. นายสุเมีชัย เกลี้ยงกมล 2. นายธวัช เกลี้ยงกมล

สถานที่ตั้ง ชุมชนบ้านหน้าสวน

เลขที่498/1.....หมู่.....ถนน.....อ่าวลึก-พระแสง.....

ตำบล/แขวง.....ปลายพระยา.....อำเภอ/เขต.....ปลายพระยา

จังหวัด.....กระบี่.....รหัสไปรษณีย์.....81160.....

หมายเลขโทรศัพท์..... 0883325681, 0918239432

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)เทศบาลตำบลปลายพระยา.....

สถานที่ตั้ง.....8.532194 , 98.864306.....

เลขที่.....122/3.....หมู่.....ถนน.....อ่าวลึก-พระแสง.....

ตำบล/แขวง.....ปลายพระยา.....อำเภอ/เขต.....ปลายพระยา

จังหวัด.....กระบี่.....รหัสไปรษณีย์.....81160.....

หมายเลขโทรศัพท์..... 0883325681,0918239432.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



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

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

“ทวดแบน” (นายแบน เกลี้ยงกมล) ทวดเล่าให้ฟังว่าในสมัยก่อนถ้าอยากกินอะไรที่ไม่ใช่ผักที่ปลูกไว้ข้างเรือน(บ้าน) ต้องเข้าป่าไปหา เข้าป่าไปประมาณ ๓ คื่น ได้หมู ได้ปลา กลับมากินแน่นอน แต่ ๓ คื่นที่ออกไปต้องมีเสปียงใส่พก (ย่าม/กระเป๋) ติดตัวไปด้วย ทวดจะให้ “ทวดจิม” (นางจิม เกลี้ยงกมล) เอาข้าวสาร กระปิใส่พกไปให้ โดยในระหว่างทางไม่มีอะไรกินก็จะเอากะปิย่างกินกับข้าว ในสมัยนั้นไม่มีหม้อหุงข้าวเหมือนปัจจุบัน มีแต่หม้อดินหุงข้าวห่อไปคั้นเดียวก็บูด ตอนแรกพกหม้อดินไปด้วย หลัง ๆ มาตกแตก หนักเดินทางลำบาก ทวดแบนเลยหาวิธีการหุงข้าวโดยไม่ต้องพกหม้อเข้าป่าไปด้วย หันไปเห็นไม้ไผ่เกรียบในป่า เลยตัดไม้ไผ่มาทำเป็นบ่อ (กระบอก) แทนหม้อดินที่เคยพกเข้าป่าไป เอาข้าวสารใส่บ่อไม้ไผ่แล้วเผาไฟให้ข้าวสุก ครั้งแรกทวดแบนเอาข้าวใส่บ่อไม้ไผ่โดยตรงปรากฏว่า ข้าวติดบ่อไม้ไผ่ไฟไหม้บ่อกินแทบไม่ได้เลย หยิบข้าวกินไม้ไผ่บาดมืออีกด้วย ทวดเลยคิดใหม่ หันไปเจอใบคลุ้มเลยลองเอาใบคลุ้มมาลองห่อแล้วยึดใส่บ่อเผาไฟเหมือนเดิม ปรากฏว่าข้าวไม่ติดบ่อแล้ว ข้าวที่ได้หอม น่ากิน สามารถเก็บไว้ได้นาน ทวดแบนเลยเรียกข้าวที่ได้ว่าข้าวบ่อ (กระบอกไม้ไผ่) จึงเป็นที่มาของ “ข้าวบ่อ” ให้คนรุ่นลูกรุ่นหลานได้ทำและสืบทอดมาถึงปัจจุบัน ทวดแบนก็ได้เล่าต่อไปอีกว่าพอมีข้าวบ่อแล้วกับข้าวละ จะกินแต่กะปิย่าง ปลาย่างทุกครั้งที่เข้าป่าไปก็เบื่อ ในคลองอิปันมีปลามากมาย หลายชนิด แต่เรารู้กันว่าปลาน้ำจืดก้างเยอะและก้างแข็งทั้งนั้น จะทำอะไรกินได้นอกจากย่าง ใจก็นึกถึงคั่วกลิ้งหมูฝีมือทวดจิม เลยลองให้ทวดจิมตำพริกแกงห่อไปให้เพื่อทำอะไรกินสักอย่างโดยใช้ปลาจากคลองอิปัน ตัดไม้ไผ่มาทำข้าวบ่อแล้ว เลยลองเอาปลาใส่บ่อไม้ไผ่ ใส่พริกแกงลงไปเผาไฟไปพร้อม ๆ กับข้าวบ่อ ดูไหน ๆ ก็ทำข้าวบ่อแล้ว ครั้งแรกทำกินไม่ได้เลยก้างทั้งนั้น จะเอาปลาไปสับเหมือนหมูในคั่วกลิ้ง ต้องพกดาบเฉียง (เขียง) มิด เข้าป่าไปอีก แต่จะทำยังไงให้เนื้อปลาละเอียดไม่ติดก้าง ทวดแบนเลยลองเอาไม้ไผ่ไปผ่าซีกทำเป็นไม้ไ่ว้กระทุ้ง (ยอก) ปลาให้ละเอียดเหมือนหมู ไม่ยอกปลา ทวดแบนลองทำหลายแบบมาก แบบบ้านปลายไม้ไผ่มน ๆ เนื้อปลาไม่ละเอียด ก้างกับเนื้อปนกันกินไม่ได้ ทำไม่ยอกปลาให้แหลมเป็นปากฉลาม ยอก ๆ ไปบอกทะเล่อีก จนท้ายที่สุดก็ค้นพบว่าไม่ยอกสำหรับปลายอกต้องมีลักษณะ ส่วนปลายต้องมนเพื่อไม่ยอก ๆ ไปแล้วบอกปลาทะเล ด้านข้างของไม้ยอกต้องปาดไม้ไผ่ให้ไม่มีส่วนเว้า ส่วนแหลม เพื่อให้ยอกปลาแล้วก้างปลาทกลงไปก้นบ่อ เนื้ออยู่ด้านบน ง่าย ๆ ว่าแยกเนื้อแยกก้าง จากเรื่องราวที่ทวดแบน (นายแบน เกลี้ยงกมล) ได้เล่าให้ฟัง ลูก หลาน เหลน ของทวดแบน ถ่ายทอดการทำปลายอก ข้าวบ่อ จากรุ่น สู่รุ่น จากปลาน้ำจืดที่มีก้างเยอะในคลองอิปัน ลูกหลานก็ได้พัฒนาสูตร “ปลายอก ข้าวบ่อ” ให้เข้ากับยุคสมัย และกาลเวลาที่เปลี่ยนแปลงไป จากปลาน้ำจืดก้างเยอะ ต้องยอกให้ก้างลงไปอยู่ก้นบ่อในสมัยทวด ปัจจุบันพัฒนาเป็นเนื้อปลาที่หาได้ในท้องถิ่น เช่น ปลาสาก ปลาทุ ในจังหวัดกระบี่ (เล่าเรื่องโดย : นายแบน เกลี้ยงกมล)

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง (อัตราส่วนเนื้อปลา ๑ กิโลกรัม)

พริกแกง ส่วนผสม

พริกไทยดำ	๑ ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนู	๓ ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	๓ – ๕ กลีบ (ตามขนาด)
ขมิ้น	๑ – ๒ แฉ่ง (ตามขนาด)
ตะไคร้หั่นซอย	๓ ช้อนโต๊ะ
กะปิ	๓ ช้อนโต๊ะ

ตำพริกไทยดำ พริกขี้หนู กระเทียม ขมิ้น ตะไคร้ ให้ละเอียด พอเริ่มละเอียดใส่กะปิ แล้วตำต่อไปให้พริกแกงละเอียดพอประมาณ (ตำพริกแกงไม่ให้ละเอียดมากเพื่อเพิ่มสีสรรให้น่ารับประทาน)

เนื้อปลา แล่ปลานำเฉพาะส่วนที่เป็นเนื้อมาเตรียมไว้สำหรับยอก

วิธีการทำยอกปลา

นำเนื้อปลาล้างให้สะอาดแล้วนำไปคลุกพริกแกงหมักทิ้งไว้ประมาณ ๑๐ นาที นำปลายัดใส่กระบอกล้างให้สะอาด เติมน้ำเปล่าพอท่วมเนื้อปลา เฝာประมาณ ๑๐ – ๑๕ นาที พอได้เวลานำมายอก ยอกปลาในกระบอกล้างแล้วเฝาต่อไป ยอกเป็นระยะ ๆ จนกว่าเนื้อปลาจะละเอียดน่ารับประทาน เติมน้ำครั้นซอຍในกระบอกล้างเพื่อเพิ่มความหอม แล้วยอกอีกประมาณ ๒ – ๓ นาที จะได้ปลายอก ที่ละเอียดกำลังดี หอมน่ารับประทาน เทปลายอกออกจากกระบอกล้างแล้วโรยหน้าตกแต่ง ด้วยใบโหระพา พริกสด

วิธีการทำข้าวบอ

นำข้าวสวยไปล้างน้ำให้สะอาด แล้วนำข้าวมาห่อด้วยใบกล้วย ยัดห่อข้าวลงกระบอกล้าง เติมน้ำเปล่าให้ท่วมข้าวนำไปเฝาประมาณ ๒๐ นาที (ระยะเวลาขึ้นอยู่กับขนาดของกระบอกล้าง ปริมาณ และชนิดของข้าว) พอได้เวลาคั่วปากกระบอกล้าง เฝาต่อไปอีกประมาณ ๕ นาทีเพื่อให้น้ำแห้ง พอครบ ๕ นาที หงายปากกระบอกล้างขึ้นเฝาต่อไปอีก ๕ นาทีเพื่อให้ข้าวเหลืองกรอบนอกนุ่มในน่ารับประทาน

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

- การควบคุมเวลา และระดับไฟในเตา
- กระบอกล้างใช้ไม้ไผ่เกรียบ
- เนื้อปลาที่ใช้เป็นปลาสด ปลาหมึก ปลากระรอกแล้วแต่ฤดูกาลให้รสชาติความอร่อยแตกต่างกัน
- การรับประทาน “ปลายอก ข้าวบอ” โดยใช้ผักใบในท้องถิ่นเป็นผักแกล้ม (ผักหนาม)

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญาที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑.	ข้าวสารหอมมะลิ		
๒.	เนื้ปลา		
๓.	พริกแกง		
	- พริกไทย - ขมิ้น - กระเทียม - พริกสด - ตะไคร้ - โหระพา - กะปิ	พริกไทย : ขับลมในลำไส้ ขับลมในท้องแก้ปวดท้องช่วยขับไขมันส่วนเกินออกจากร่างกายใช้เป็นสมุนไพรลดน้ำหนักแก้ลมวิงเวียน ช่วยย่อยอาหาร ขมิ้น : ขมิ้นมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระซึ่งช่วยในการชะลอวัยและชะลอการเกิดริ้วรอยช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ผิวหนังมีสุขภาพดีแข็งแรง ขมิ้นชันอาจมีบทบาทช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง เช่น โรคมะเร็งลำไส้ มะเร็งปากมดลูกขมิ้นสามารถช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายได้ กระเทียม : ช่วยลดไขมัน LDL (ไขมันร้าย) ที่ไปสะสมในเลือด ตันเหตุการเกิดภาวะไขมันในหลอดเลือดสูงช่วยดับกลิ่นคาวในอาหาร เพิ่มรสชาติ และความเผ็ดร้อนอ่อน ๆ ให้อาหาร ช่วยบรรเทาอาการไอ แก้โรคผิวหนัง ช่วยรักษาแผลช่วยแก้หอบหืด ขับเสมหะ อาการไอช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด พริกสด: สลายลิ่มเลือดให้คืนสู่ปกติ กระตุ้นให้อยากอาหาร ขับเสมหะ ทำให้หายใจคล่อง บรรเทาอาการปวดต่างๆ ช่วยกระตุ้นสารเอ็นดอร์ฟิน ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย มีวิตามินซี และสารเบต้าแคโรทีน ช่วยลดน้ำหนักไ ตะไคร้: ช่วยแก้อาการเบื่ออาหาร ทำให้เจริญอาหาร ช่วยย่อยอาหาร ทำให้ระบบย่อยอาหารสะอาดขึ้น และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยล้างพิษในร่างกาย เพราะตะไคร้มีคุณสมบัติขับปัสสาวะ ทำให้เราปัสสาวะบ่อยขึ้น สารพิษและกรดยูริกจะถูกขับออกจากร่างกาย ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงและช่วยซ่อมแซมระบบประสาทได้ โหระพา : มีเบต้าแคโรทีนสูง จึงสามารถช่วยป้องกันโรคหัวใจได้ลดคราบพลัค และคอเลสเตอรอลในเลือดช่วยให้เจริญอาหารมากขึ้น สำหรับคนที่เบื่ออาหารเพิ่มปริมาณน้ำนมให้กับมารดาที่กำลังให้นมบุตรขับลม ลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ จุกเสียดแน่นท้องแก้อาการประจำเดือนมาไม่ปกติต่อต้านอาการอักเสบ	ในชุมชน

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทย และการอนุรักษ์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๘. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นางสาวจารุณี โคกะทิง)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการกองการศึกษา

เทศบาลตำบลปลายพระยา

วันที่ ... ๑๗ ... เดือน.. กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๗