



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร ตูพะชุง หรือ หมักยัดไส้ข้าวเหนียว จังหวัดนราธิวาส

ประเภท ☐ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☒ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ ☐ เทศกาล ☒ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล) นางอารียา วชิรานวงศ์

สถานที่ตั้ง ร้านป่าบัว

เลขที่ ๓๓๔ หมู่ -

ถนน ภูผาก็กดี

ตำบล/แขวง บางนา

อำเภอ/เขต เมืองนราธิวาส

จังหวัด นราธิวาส

รหัสไปรษณีย์ ๙๖๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๖๒๙๙ ๔๖๖๘

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)จำเป็นต้องมี

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) ร้านป่าบัว

สถานที่ตั้ง ร้านป่าบัว

เลขที่ ๓๓๔ หมู่ -

ถนน ภูผาก็กดี

ตำบล/แขวง บางนา

อำเภอ/เขต เมืองนราธิวาส

จังหวัด นราธิวาส

รหัสไปรษณีย์ ๙๖๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๖๒๙๙ ๔๖๖๘

QR Code พิกัดที่ตั้ง



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

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

ตูปะชูตง หรือ หมึกยัดไส้ข้าวเหนียว เป็นอาหารพื้นถิ่นของชาวสามจังหวัดชายแดนใต้ที่หาทานได้ไม่มากนัก เนื่องจากวัตถุดิบมีราคาค่อนข้างสูงและมีปริมาณวัตถุดิบขึ้นอยู่กับฤดูกาล จึงนิยมทำรับประทานในครัวเรือนเป็นส่วนใหญ่ คำว่า “ตูปะชูตง” มาจากภาษามลายูถิ่น โดยคำว่า “ตูปะ” หมายถึง ข้าวเหนียวต้มหรือนึ่ง และ “ชูตง” หมายถึง หมึก ตูปะชูตงจะนิยมรับประทานเป็นอาหารว่าง หรือรับประทานหลังอาหารมื้อกลางวันเป็นอาหารหวานก็ได้ รับประทานกันมากในชุมชนที่อยู่บริเวณใกล้ชายฝั่งทะเล เมื่อได้หมึกมาเป็นวัตถุดิบสำหรับทำอาหาร จะแบ่งส่วนหนึ่งไว้ทำเป็นกับข้าว และจะคัดหมึกที่สดและตัวสวย มาทำเป็นอาหารหวานหรืออาหารว่าง เพราะจะทำให้ดูน่ารับประทาน ในสมัยก่อนชาวประมงจะนำตูปะชูตงไปทานตอนออกหาปลาตามเย็น เนื่องจากตูปะชูตงเป็นเมนูที่ให้พลังงานสูง จึงนิยมรับประทานกันมากในช่วงเดือนรอมฎอน เพื่อชดเชยพลังงานจากการถือศีลอดมาในช่วงกลางวัน

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

วัตถุดิบและเครื่องปรุง

๑. หมึกกล้วย
๒. ข้าวเหนียว
๓. กะทิ
๔. น้ำตาลแว่น/น้ำตาลมะพร้าว
๕. เกลือ

ขั้นตอนการปรุง

- ๑) ล้างหมึก แยกหัวและตัว ตัดปากและตาทิ้ง ทำความสะอาด พักให้สะเด็ดน้ำ
- ๒) นำข้าวเหนียวที่แช่น้ำค้างคืนไว้ ๑ คืน มายัดใส่ในตัวหมึกให้เกือบเต็ม ให้ความแน่นแต่พอดี เพราะหากแน่นมากเวลาต้มหมึกจะแตก
- ๓) นำหัวหมึกมายัดปิดส่วนบนของตัวหมึกดั้งเดิม ใช้ไม้กลัดโดยเสียบจากด้านข้างให้ทะลุไปถึงอีกด้านเพื่อไม่ให้ข้าวเหนียวล้นออกมาเวลาต้ม
- ๔) เทกะทิลงในกระทะ ใส่ใบเตยมัดลงไป รอให้กะทิเริ่มเดือด
- ๕) ใส่หมึกลงไปจนหมด ไม่ต้องคนเพราะส่วนหัวหมึกอาจจะหลุดได้ เคี่ยวโดยใช้ไฟอ่อน ใช้เวลาประมาณ ๑๐ นาที
- ๖) พอหมึกเริ่มสุก โดยสังเกตที่สีผิวของหมึก จะเปลี่ยนเป็นสีขาวขุ่น ทำการปรุงรสโดยใส่เกลือ ๑/๒ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลแว่น ๑/๒ แว่น น้ำตาลมะพร้าว ๔ ช้อนโต๊ะ เคี่ยวต่อโดยใช้ไฟอ่อน ประมาณ ๒๐ นาที
- ๗) กะทิเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลอ่อน หมึกหดตัว ข้าวเหนียวสุก ตักใส่ภาชนะ พร้อมรับประทาน

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

- ในขั้นตอนการล้างหมึก จะต้องตัดตาหมึกออกด้วย และต้องล้างหมึกให้สะอาด เพื่อไม่ให้มีสีดำจากน้ำหมึกออกไปในน้ำกะทิ ทำให้ไม่น่ารับประทาน
- ในขั้นตอนการนำข้าวเหนียวยัดใส่ในตัวหมึก ต้องยัดให้มีความแน่นแต่พอดี เพราะหากแน่นเกินไปตัวหมึกอาจจะแตกในระหว่างการต้มได้

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

☐ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญาที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น

☒ อื่นๆ (ระบุ) - เป็นเมนูที่หารับประทานได้ค่อนข้างยาก และมีให้รับประทานเป็นบางฤดูกาล

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	หมึกกล้วย	ป้องกันโรคคอพอกหรือภาวะขาดสารไอโอดีน	https://medthai.com
๒	ข้าวเหนียว	ช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยบำรุงเลือดลม ขับลมในร่างกาย ช่วยย่อยอาหาร แก้อาเจียน บำรุงผิวพรรณให้เนียนกระจ่างใสขึ้น ชะลอความแก่ก่อนวัย	https://medthai.com
๓	กะทิ	ช่วยต้านไวรัส ป้องกันแบคทีเรีย ป้องกันจุลินทรีย์ ด้านเชื้อรา และช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน	https://medthai.com
๔	น้ำตาลแว่น/ น้ำตาลมะพร้าว	ช่วยบำรุงหัวใจและหลอดเลือด ช่วยให้หัวใจแข็งแรง	https://medthai.com
๕	เกลือ	ช่วยดับร้อนถอนพิษ ทำให้เลือดเย็น ช่วยระบาย	https://medthai.com

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทย และการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☒ อื่นๆ (ระบุ) มีส่วนผสมหรือเครื่องปรุงที่ถูกหลักโภชนาการ

๗. ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

☐ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☒ อื่นๆ (ระบุ) การทำตุ๋นพะตุง จะซื้อวัตถุดิบ ได้แก่ ข้าวเหนียว น้ำตาลแว่น น้ำตาลมะพร้าว และเกลือมาจากร้านค้าภายในชุมชน และกะทิจะทำมาจากมะพร้าวที่ปลูกไว้สำหรับบริโภคในครัวเรือน สำหรับวัตถุดิบหลัก คือ หมึก จะหาซื้อจากตลาดท้องถิ่นหรือแพปลาภายในราชีวาส ซึ่งเป็นหมึกสดใหม่ที่สามารถหาได้ในพื้นที่ เป็นการทำเมนูอาหารตามฤดูกาลทางธรรมชาติ ไม่ส่งผลกระทบต่อทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

๘. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ

อารียา วชิรานวงศ์
(นางอารียา วชิรานวงศ์)
ผู้ประกอบการร้านอาหาร

ผู้เสนอเมนูอาหาร