



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร ย้ายาหนด

จังหวัดภูเก็ต

ประเภท



อาหารคาว



อาหารหวาน



อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น



ประจำ



เทศกาล



ฤดูกาล



อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล)

นาย ณัฐพล สังข์รักษ์

สถานที่ตั้ง ชุมชนบ้านเคียน เลขที่ ๑๓๓ หมู่ ๗

ถนน เทพกระษัตริ ตำบล เทพกระษัตริ อำเภอลาแมง

จังหวัด ภูเก็ต รหัสไปรษณีย์ ๘๓๑๑๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๖-๕๕๓-๐๘๓๕

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) วิสาหกิจชุมชนท่องเที่ยวบ้านเคียน

สถานที่ตั้ง ชุมชนบ้านเคียน

เลขที่ ๖๖/๑๐ หมู่ ๗ ถนน เทพกระษัตริ

ตำบล เทพกระษัตริ อำเภอลาแมง เทพกระษัตริ

จังหวัด ภูเก็ต รหัสไปรษณีย์ ๘๓๑๑๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖๑-๙๔๔-๖๔๔๕

QR Code พิกัดที่ตั้ง



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

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

ยำย่านัดเป็นเมนูอาหารที่อยู่คู่ครัวชาวภูเก็ตมายาวนาน และได้รับการ ถ่ายทอดสูตรจากรุ่นสู่รุ่น อีกทั้งวัตถุดิบหาง่าย อาศัยของที่มีอยู่รอบตัวมาประกอบอาหารอย่างไม่ซับซ้อน แต่มีความเป็น เอกลักษณ์และภูมิปัญญาความเป็น ภูเก็ตแท้ๆ โดยการนำสับปะรดหรือย่านัด ผลไม้ประจำจังหวัดภูเก็ต มายากับเคย (กะปิ) หอมแดง พริก ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นพืชผักสมุนไพร และเมื่อได้รับประทานจะดีต่อสุขภาพ ช่วยเรื่องระบบย่อยอาหาร ปรับสมดุลให้แก่ร่างกาย

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

- ๑.) หั่นย่านัด(สับปะรด) และแตงกวา ให้เป็นชิ้นบาง ยาวประมาณ ๒-๓ เซนติเมตร
- ๒.) นำกะปิย่างไฟให้หอม
- ๓.) โขลกปลาดิ่งฉ่ำพอแหลก
- ๔.) ซอยหอมแดง
- ๕.) หั่นพริกชี้หนู ต้นหอม ผักชี
- ๖.) ทอดเม็ดกาหยี(มะม่วงหิมพานต์) สำหรับโรยหน้า
- ๗.) นำย่านัดขยำกับกะปิ หอมแดง ปลาดิ่งฉ่ำ แตงกวา
- ๘.) ใส่พริกชี้หนู ปรุงรสด้วยน้ำตาล เกลือเล็กน้อย
- ๙.) โรยเม็ดกาหยีทอด ผักชี ต้นหอม พร้อมเสิร์ฟ

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

- ๑.) ต้องใช้ย่านัด(สับปะรด)ภูเก็ตเท่านั้น เพราะมีความหวานและกรอบลงตัว
- ๒.) ย่านัดต้องสุกพอเหมาะ ไม่สุกจนเกินไป จะช่วยชูรสเปรี้ยวของยำ
- ๓.) เคย(กะปิ) ต้องใช้กะปิอย่างดีและนำไปย่างไฟก่อน จะช่วยเพิ่มความหอมยิ่งขึ้น
- ๔.) เริ่มยำโดยนำย่านัด(สับปะรด) ขยำกับกะปิ เพื่อใช้ความเปรี้ยวตัดความเค็ม
- ๕.) ปลาดิ่งฉ่ำต้องใช้ปลาดิ่งฉ่ำอบอย่างดี เนื่องจากจะมีรสชาติหวานและไม่เค็มมากนัก

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญาที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น

☒ อื่นๆ (ระบุ) เมนูนี้เป็นเมนูที่ทำง่าย ทำรับประทานมาตั้งแต่รุ่นปู่ย่าตาทวด นำเสียดายที่คนภูเก็ตรุ่นหลังๆ แทบจะไม่เคยได้รับประทานหรือรู้จัก และไม่มีร้านอาหารทำจำหน่าย อีกทั้งเมนูนี้ยังเป็นเมนูอาหารที่ดีต่อสุขภาพ มีประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งเป็นกระแสความนิยมของผู้บริโภคในปัจจุบัน

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☐ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑.	ย่านหนัด(สับปะรด)	วิตามินซี,ช่วยระบบย่อยอาหาร,ขับเสมหะ	สวนสับปะรดป่าครองชีพ ภูเก็ต
๒.	แตงกวา	ลดความร้อนในร่างกาย,ต่อต้านอนุมูลอิสระ	ตลาดสดเทศบาล
๓.	ปลาฉิ้งฉ้าง	เพิ่มแคลเซียม, โอเมก้า ๓, ไอโอดีน	ทะเลอันดามัน
๔.	หอมแดง	ลดระดับน้ำตาล, แก้หวัด, บำรุงหัวใจ	ตลาดสดเทศบาล
๕.	เคย(กะปิ)	บำรุงกระดูก, โอเมก้า ๓	ทะเลอันดามัน
๖.	พริกขี้หนู	แก้ปวดเมื่อย,ลดการอักเสบ, แก้ท้องอืด	พืชสวนครัว/ตลาดสด
๗.	กุ้งเสียบ	มีโปรตีนชั้นดี, เสริมสร้างกระดูก	ทะเลอันดามัน
๘.	เม็ดกาหยู(มะม่วงหิมพานต์)	ลดความดัน, ดีต่อระบบไหลเวียนเลือด	เก็บได้ตามฤดูกาล/ตลาดสดเทศบาล
๙.	ต้นหอม	ขับเหงื่อ, บำรุงผิวพรรณ, บำรุงสายตา ตล	ตลาดสดเทศบาล
๑๐.	ผักชี	บำรุงธาตุปรับสมดุลในร่างกาย	ตลาดสดเทศบาล

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

- ☑ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ
- ☑ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทย และการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย
- ☑ อื่นๆ (ระบุ) สามารถปรับหรือเพิ่มเติมวัตถุดิบในการปรุงอาหาร เพื่อต่อยอดเป็นอาหารแนะนำในโรงแรม หรือร้านอาหารทะเลในจังหวัด ให้มีความน่าสนใจ ดึงดูดผู้บริโภคต่างชาติ และสร้างเอกลักษณ์ความเป็นตัวตนของจังหวัดภูเก็ตมากขึ้น ตัวอย่างเช่น เมนูยำย่านัดกุ้งมังกร เป็นต้น

๖. ด้านโภชนาการ

- ☑ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ☑ อื่นๆ (ระบุ) นอกจากประโยชน์ทางด้านโภชนาการแล้ว ยำย่านัด เป็นอาหารที่ไม่มีไขมัน แก้เลี่ยนทำให้เจริญอาหาร

๗. ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

- ☑ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่
- ☑ อื่นๆ (ระบุ) ช่วยสนับสนุนอาชีพ สร้างรายได้ให้แก่ชาวสวนสับปะรดซึ่งเป็นอาชีพท้องถิ่น และเป็นแรงกระตุ้นให้มีความตระหนักในการอนุรักษ์สายพันธุ์สับปะรดภูเก็ต ซึ่งเป็นเอกลักษณ์และเป็นผลไม้ประจำจังหวัด

๘. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)





ลงชื่อ อนุรักษ์ สังขรักษ์ ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นาย อนุรักษ์ สังขรักษ์)

ตำแหน่ง กรรมการวิสาหกิจชุมชนท่องเที่ยวบ้านไคย
วันที่ ๑๐ เดือน กรกฎาคม พ.ศ ๒๕๖๗