



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

เมนูอาหารถิ่นของจังหวัด “รสชาติ...ที่หายไป The Lost Taste” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....แกงใบมะรุ้มั่วเขียว.....จังหวัด.....ราชบุรี.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล ..นางกาญจนา ครุฑเครือ.....

สถานที่ตั้ง.....ตำบลบ้านม่วง อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี.....

เลขที่.....๗๔/๑.....หมู่.....๔.....

ตำบล/แขวง.....บ้านม่วง.....อำเภอ/เขต.....บ้านโป่ง.....

จังหวัด.....ราชบุรี.....รหัสไปรษณีย์.....๗๐๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๖ ๔๖๕๖ ๑๙๙๕.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)ร้านอาหารครัวพันพญา.....

สถานที่ตั้ง.....ตำบลบ้านม่วง อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี.....

เลขที่.....๗๔/๑.....หมู่.....๔.....

ตำบล/แขวง.....บ้านม่วง.....อำเภอ/เขต.....บ้านโป่ง.....

จังหวัด.....ราชบุรี.....รหัสไปรษณีย์.....๗๐๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๖ ๔๖๕๖ ๑๙๙๕.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



/๒.ด้านอัตลักษณ์....

๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

แกงใบมะรุ้มถั่วเขียว เป็นอาหารโบราณดั้งเดิมที่สืบทอดกันมารุ่นสู่รุ่นของคนไทยเชื้อสายมอญ ซึ่งจุดเด่นของอาหารมอญอยู่ที่การใช้พืชผักพื้นบ้านที่มีอยู่ตามธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นใบมะรุ้มที่มีปลูกอยู่ในท้องถิ่น ถั่วเขียว ที่ปลูกแทรกไว้ตามคันนา ล้วนเป็นพืชผักที่มีอยู่ตามธรรมชาติ การทำอาหารมอญนั้น มีเคล็ดลับเล็กๆ น้อยๆ ถึงแม้ว่าอาหารบางอย่างอาจดูว่าทำยากก็จริง แต่ถ้าทำแบบวิธีที่ๆ ไป ก็อาจจะไม่ได้รสชาติแบบมอญ แกงใบมะรุ้มกับถั่วเขียวเป็นอาหารพื้นบ้านของชาวไทยเชื้อสายมอญจังหวัดราชบุรี ถือเป็นอาหารที่ให้คุณค่าทางโภชนาการ คือ ได้วิตามินเอและวิตามินซีจากใบมะรุ้ม โปรตีนจากปลา สมุนไพรจากเครื่องเทศในพริกแกง ซึ่งรสชาติของแกงใบมะรุ้มถั่วเขียว จะมีรสชาติกลมกล่อม จากถั่วเขียว ใบมะรุ้ม

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

จุดเด่นและเอกลักษณ์ของอาหารมอญอยู่ที่การใช้พืชผักพื้นบ้านที่มีอยู่ตามธรรมชาติ นำมาปรุงอาหาร และการเลือกวัตถุดิบที่ดั้งเดิม สืบทอดกันมา

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

๑. นำถั่วเขียวไปคั่วให้แตก แล้วเลือกเอาเปลือกออก
๒. นำยอดใบมะรุ้ม เด็ดออกจากก้าน แล้วนำไปลวกในน้ำเดือดเพื่อไม่ให้มีกลิ่นเหม็นเขียว
๓. ตำพริกแกง ที่มีส่วนผสมประกอบด้วย หอมแดง พริกแห้ง กระชาย กะปิ และปลาย่าง โขลก รวมกันให้ละเอียด
๔. ตั้งเตาถ่าน ละลายพริกแกงที่โขลกเสร็จแล้วกับหางกะทิ คนน้ำแกง อย่าให้กะทิแตกมัน
๕. หลังจากนั้นใส่ถั่วเขียวคั่วลงในน้ำแกง ต้มถั่วเขียวให้เปื่อย รอน้ำเดือดใส่ยอดใบมะรุ้ม ปรุงรสด้วยน้ำปลา และน้ำตาล ตามต้องการ
๖. เมื่อได้รสชาติตามต้องการแล้วให้ใส่ปลาย่างและหัวกะทิลงไป คนส่วนผสมทุกอย่างให้เข้ากัน แล้วยกลงจากเตาถ่าน

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

- ☐ เป็นเมนูที่สูญหายแล้ว และต้องการส่งเสริมอย่างเร่งด่วน
- ☒ เป็นเมนูที่ใกล้จะสูญหายและหาวัตถุดิบยาก
- ☐ เป็นเมนูที่มีการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นมีการจัดทำข้อมูลและตำรา
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ใบมะรุ้ม	วิตามินเอและวิตามินซี เป็นยาระบาย ขับปัสสาวะ ทำให้นอนหลับง่าย แก้ไข้ ลดไขมันในเลือด บำรุงตับ ช่วยแก้เลือดออกตามไรฟัน แก้ท้องอืด	ชุมชนตำบลบ้านม่วง อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๒	ถั่วเขียว	ช่วยบำรุงร่างกาย ช่วยบำรุงกำลัง ช่วยเจริญอาหาร ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน แก่ไขกระดูก ช่วยบำรุงสายตา ช่วยลดความดันโลหิต	ชุมชนตำบลบ้านม่วง อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี
๓	มะพร้าวกะทิ	ช่วยเพิ่มไขมันดี (HDL) ในเลือด ป้องกันการเกิดภาวะหลอดเลือดแข็ง ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ	ชุมชนตำบลบ้านม่วง อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี
๔	กระชาย	ช่วยบำรุงร่างกาย เป็นยาอายุวัฒนะ	ชุมชนตำบลบ้านม่วง อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี
๕	หอมแดง	เสริมภูมิคุ้มกัน มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยบรรเทาอาการหวัด คัดจมูก	ชุมชนตำบลบ้านม่วง อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี

- ☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร
- ☐ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

- ☐ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ
- ☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

- ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย



วัตถุดิบแกงใบมะรุมน้ำเียว



ใบมะรุมน้ำเียวที่ลวกน้ำร้อนมาเรียบร้อยแล้ว



นำเครื่องแกงมาละลายกับหางกะทิ



นำถั่วเขียวคั่วใส่ลงไปนึ่งในน้ำแกง



เมื่อถั่วเขียวคั่วเปื่อยแล้ว รอน้ำเดือดแล้ว
จึงใส่ใบมะรุมน้ำเียวปรุงรสด้วยน้ำปลา และน้ำตาล
ปรุงรสตามต้องการ



ใส่ปลาอย่าง และหัวกะทิคนให้เข้ากันเป็นอันเสร็จ



ลงชื่อ.....วลัยศรี.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
 (นางสาววลัยศรี เต็มธนนัน)
 ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมปฏิบัติการ