



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“1 จังหวัด 1 เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

เมนูอาหารถิ่นของจังหวัด “รสชาติ...ที่หายไป The Lost Taste” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568

1. ข้อมูลเมนูอาหาร

1.1 ชื่อเมนูอาหาร.....ปลาแร่ทรงเครื่อง.....จังหวัด.....ลพบุรี.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

1.2 ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง 1 รายการ

1.3 ชื่อผู้ให้ข้อมูลนางพนัษกร.....ครูละวงษ์.....

สถานที่ตั้ง.....ร้านครัวคุณแอ่ว.....

เลขที่.....625/2.....หมู่.....11.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....ลำน้ำรายณ์.....อำเภอ/เขต.....ชัยบาดาล.....

จังหวัด.....ลพบุรี.....รหัสไปรษณีย์.....15130.....

หมายเลขโทรศัพท์.....064-3287428.....

1.4 ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)จำเป็นต้องมี

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)ครัวคุณแอ่ว.....

สถานที่ตั้ง.....

เลขที่.....625/2.....หมู่.....11.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....ลำน้ำรายณ์.....อำเภอ/เขต.....ชัยบาดาล.....

จังหวัด.....ลพบุรี.....รหัสไปรษณีย์.....15130.....

หมายเลขโทรศัพท์..... 064-3287428.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



/2.ด้านอัตลักษณ์...

2. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

2.1 ประวัติความเป็นมา

อำเภอยะบะดาล เป็นพื้นที่รับน้ำเก็บกักของเขื่อนป่าสักชลสิทธิ์จากแม่น้ำป่าสักในช่วงฤดูน้ำหลาก เพื่อใช้ในการเกษตรและการอุปโภคบริโภค ในปี พ.ศ. 2541 ได้มีโครงการก่อสร้างเขื่อนป่าสักชลสิทธิ์ขึ้น ทำให้ประชาชนที่ทำการประมง และค้าขายบริเวณนั้น ได้รับความเดือดร้อน องค์การบริหารส่วนตำบลยะบะดาล จึงได้ทำหนังสือเพื่อขอให้พื้นที่ของเขื่อนป่าสักชลสิทธิ์ จัดตั้งเป็นตลาดปลาขึ้น เพื่อลดความเดือดร้อน และส่งเสริมการประกอบอาชีพของประชาชน และในการก่อตั้งตลาดปลาขึ้นมีผลตอบรับที่ดี จากประชาชนทั่วไปที่ใช้เส้นทางนี้ในการสัญจรไปมาก็จะแวะเข้าเยี่ยมชม และซื้อปลาจากเขื่อนป่าสักชลสิทธิ์กลับไปเป็นของฝาก ทำให้ประชาชนมาประกอบอาชีพค้าขายเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะการนำปลามาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ของฝาก เนื่องจากเป็นปลาที่มาจากเขื่อนป่าสักชลสิทธิ์ซึ่งสดรสชาติดี

ต่อมาปี พ.ศ. 2550 มีประชาชนในพื้นที่อำเภอยะบะดาล ได้ตั้งแผงค้าขายปลาบริเวณสะพานทางเข้าเขื่อนป่าสักชลสิทธิ์ในปัจจุบัน โดยมีประชาชนที่ประกอบอาชีพประมงนำปลาที่จับได้มาส่งให้กับแม่ค้า ซึ่งเป็นการเกื้อหนุนกันในการประกอบอาชีพ นำปลามาจากชาวประมงพื้นบ้านริมแม่น้ำป่าสักสารพัดชนิด มาแปรรูป เช่น ปลาอย่าง ปลาสาม ปลาแดดเดียว ปลาจ่อม ปลาปั่น ปลาร้า ฯลฯ เป็นการกระตุ้นเศรษฐกิจ และที่สำคัญได้นำปลาหลากหลายชนิดมาหมักให้เป็นปลาร้า ซึ่งมีกลิ่นที่รุนแรงกว่าปลาร้าธรรมดาจึงเรียกว่า “ปลาร้านโหม่ง” ประชาชนนิยมนานับว่าเป็นของดีในการทำอาหาร

2.2 มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่ เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ปลาร้า เกิดจากภูมิปัญญาการถนอมอาหารด้วยการนำปลาไปหมักเกลือและรำข้าว เป็นภูมิปัญญาที่พัฒนามาจากคนในท้องถิ่นพื้นที่บริเวณที่มีแม่น้ำไหลผ่าน เมื่อจับปลาได้จำนวนเยอะมากๆ ทำให้เกิดภูมิปัญญานี้ขึ้นมาใช้ในการเก็บรักษาเนื้อปลาหรือถนอมอาหาร เพื่อนำมาทานได้ในภายหลัง หรือในช่วงหน้าแล้งที่ไม่สามารถจับปลาได้ ปลาที่นิยมนำมาใช้หมักปลาร้า สามารถใช้ได้ตั้งแต่ปลาตัวใหญ่ ได้แก่ ปลาช่อน ปลาตะเพียน ไปจนถึงปลาขนาดเล็กอย่าง ปลากระดี่ ลาชีว ปลาสลวย

การนำปลาหลากหลายชนิดมาหมักให้เป็นปลาร้า ซึ่งมีกลิ่นที่รุนแรงกว่าปลาร้าธรรมดาที่เรียกว่า “ปลาร้านโหม่ง” เมื่อนำปลาร้ามาหลน พร้อมกับสมุนไพรไทย ใบหม่อน ใบเตย กระถิน แล้วกรองเอาแต่น้ำปลาร้าเมื่อนำมาปรุงอาหารจะได้รสชาติที่นัว กลิ่นหอมและกลมกล่อม

2.3 วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

วิธีการและขั้นตอนการปรุง

1. เตรียมวัตถุดิบในการทำปลาร้าทรงเครื่อง
2. หั่นมะเขือ ถั่วฝักยาว หน่อไม้ต้ม พริกชี้ฟ้า
3. ซอยหอมแดง กระชาย และตะไคร้ และฉีกใบมะกรูดมาเป็นชิ้นเล็กๆ
4. หั่นปลาเป็นชิ้นพอดีคำและล้างให้สะอาด
5. โขลกพริก กระชาย หอมแดง ตะไคร้ให้เข้ากัน
8. เทกะทิใส่หม้อ แล้วเปิดเตาต้มกะทิจากนั้นใส่เครื่องแกงที่โขลกลงไป
9. ใส่น้ำปลาร้าครวญแล้ว
10. ใส่หน่อไม้ มะเขือ ใบมะกรูด ขึ้นให้เข้ากัน
11. ใส่เนื้อปลาค้างที่หั่นไว้ลงไป
12. ใส่ถั่วฝักยาว กระชาย หอมซอย ตะไคร้ซอย
13. ใส่น้ำมะขามเปียก และน้ำตาลปีบ
14. ใส่พริกชี้ฟ้าหั่น ขึ้นให้เข้ากัน รอจนปลาสุกตามต้องการ พร้อมเสิร์ฟ

/เคล็ดลับการปรุง...

เคล็ดลับการปรุง

ใช้ปลาสดจากแม่น้ำป่าสักในทำปลาร้าทรงเครื่อง เพราะหนังปลามันและไม่มีกลิ่นคาว รสชาติอร่อย

3. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

4. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
1	ปลาคังแม่น้ำป่าสัก	มีแคลเซียม โปรตีนสูง มีโปรตีน ย่อยง่าย	ชาวประมงริมแม่น้ำป่าสัก
2	น้ำปลาร้า	เสริมระบบย่อยอาหาร เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค เรื้อรัง มีธาตุเหล็ก ที่มีส่วนช่วยในการ บำรุงหัวใจ	ตลาดพื้นบ้าน
3	มะเขือ ถั่วฝักยาว หน่อไม้ต้ม	วิตามิน กลีโคไซด์ และใยอาหาร	ซื้อจากชาวบ้านที่ปลูก
4	กระชาย ใบมะกรูด ตะไคร้ หอมแดง พริกชี้ฟ้า	ช่วยย่อยอาหาร ลดอาการ ท้องอืด ขับลม	ตลาดชุมชน และซื้อจาก ชาวบ้าน
5	กะทิ	ช่วยด้านอนุมูลอิสระ มีวิตามินอยู่หลายชนิด เช่น วิตามินบี1, วิตามินบี2, วิตามินบี3, วิตามินบี6 และ วิตามินซี	ตลาดชุมชน
6	น้ำมะขาม	วิตามินซี	ซื้อจากชาวบ้าน
7	น้ำตาลปีบ	เพิ่มพลังงานให้กับร่างกายและ แก้ปัญหาคความเมื่อยล้าได้	ตลาดชุมชน

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

/5. ด้านการเผยแพร่...

5. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

6. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

7. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)





ลงชื่อ พชโรจน์ ภิรมย์ ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นางพนัชกร ครูละวงษ์)
ตำแหน่ง เจ้าของร้านครัวคุณแอ่ว
วันที่ 30 เดือนเมษายน พ.ศ. 2568

