



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร ยำส้มโอขาวใหญ่กุ้งแม่น้ำแม่กลอง จังหวัด สมุทรสงคราม

ประเภท ☐ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☒ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่น ๆ (ระบุ).....

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล นายทรงยศ แสงตะวัน

สถานที่ตั้ง วิสาหกิจชุมชนบางพลับ

เลขที่ ๙/๔ หมู่ ๔ ถนน -

ตำบล/แขวง นางพรม อำเภอ/เขต บางคนที

จังหวัด สมุทรสงคราม รหัสไปรษณีย์ ๗๕๑๒๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๑ ๒๗๔ ๔๔๓๓ และ ๐๓๔ ๗๖๑ ๙๘๕

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) ร้านอาหารชุมชนบางพลับ

สถานที่ตั้ง วิสาหกิจชุมชนบางพลับ

เลขที่ ๙/๔ หมู่ ๔ ถนน -

ตำบล/แขวง นางพรม อำเภอ/เขต บางคนที

จังหวัด สมุทรสงคราม รหัสไปรษณีย์ ๗๕๑๒๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๑ ๒๗๔ ๔๔๓๓ และ ๐๓๔ ๗๖๑ ๙๘๕

QR Code พิกัดที่ตั้ง



/๒.ด้านอัตลักษณ์....

๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่าน วัฒนธรรมและภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

ย่ำส้มโอ. เป็นเมนูพื้นที่ที่สันนิษฐานว่าถูกคิดค้นจากราชสำนักในสมัยรัชกาลที่ ๕. แต่ในปัจจุบันมีการคิดค้น และปรับสูตรให้เข้ากับพื้นที่ที่มีการเพาะปลูกผลผลิต. โดยจะนำส้มโอมาเคล้ากับน้ำยาและกินคู่กับเนื้อสัตว์ เช่น กุ้ง, แม่น้ำ, หรือเนื้อไก่

๒.๒ ภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ส้มโอขาวใหญ่สมุทรสงคราม. เป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญของจังหวัดสมุทรสงครามที่เพาะปลูกกันมาอย่างช้านาน. โดยเพาะที่ตำบลแควอ้อม, ตำบลเหมืองใหม่, ตำบลบางสะแก, และตำบลบางช้าง. เนื้อมีรสชาดอร่อย. เนื้อกุ้งรสหวานอมเปรี้ยว. มีกลิ่นหอม. เป็นผลพวงมาจากแร่ธาตุตะกอนดินจากแม่น้ำแม่กลอง

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

ขั้นตอนการเตรียมเครื่องยา

- ปอกเปลือกส้มโออย่างเบามือ และแกะเนื้อแยกออกจากกันเป็นชิ้นพอดีคำ
- นำกุ้งแม่น้ำมาล้างทำความสะอาด. พักให้สะเด็ดน้ำ. และนำมาผ่ากลางลำตัว. ย่างด้วยไฟอ่อนจากไม้คาง
- นำมะพร้าวทุบสับมาชุบเส้นบาง ๆ และนำไปคั่วให้แห้งได้สีน้ำตาลนวล. กลิ่นหอม
- นำพริกจินดาแดง. หอมแดง. และใบมะกรูดมาล้างทำความสะอาด
- หั่นพริกเป็นแว่นบาง. หอมแดงซอย. และใบมะกรูดซอยเป็นเส้นบาง

ขั้นตอนการทำน้ำยา

- นำน้ำตาลมะพร้าว. น้ำมะขามเปียก. กะทิสด. และน้ำปลา. ใส่ลงในหม้อ. นำขึ้นตั้งไฟเคี่ยวให้ละลาย. ชิมรสชาติ. พักให้เย็นตัว

ขั้นตอนการประกอบยา

- นำเนื้อส้มโอขาวใหญ่ใส่ลงในกะละมัง. เติมน้ำยาลงไป. เติมหอมแดง. พริกจินดาซอย. เคล้าส่วนผสมให้เข้ากัน
- เติมถั่วลิสงคั่วและมะพร้าวคั่วลงไป. เคล้าส่วนผสมให้เข้ากัน. โรยด้วยใบมะกรูดซอย
- นำมาจัดจาน. และกินกับกุ้งแม่น้ำแม่กลองอย่าง

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

/๓.ด้านวัตถุดิบท้องถิ่น..

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑.	ส้มโอขาวใหญ่สมุทรสงคราม (GI)	มีวิตามินซีสูง บำรุงตับ ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ และมีสารต้านอนุมูลอิสระ	บางสะแก แควอ้อม และบางพลับ
๒.	กุ้งแม่น้ำแม่กลอง	มีแคลลอรีต่ำ โปรตีนสูง ลดความเสี่ยงโรคกระดูกพรุนในผู้สูงอายุ	จังหวัดสมุทรสงคราม
๓.	เนื้อมะพร้าวหูกหมูสีหม้อชุดเส้น	เป็นยาบำรุงกำลัง ช่วยขับปัสสาวะ ขับพยาธิในร่างกาย	มะพร้าวพันธุ์หูกหมูสีในพื้นที่จังหวัดสมุทรสงคราม
๔.	กะทิสด	มีกรดลอริก ยังมีคุณสมบัติช่วยต้านไวรัส ป้องกันแบคทีเรีย ป้องกันจุลินทรีย์ ต้านเชื้อรา และช่วยคุ้มกันระบบของร่างกาย	มะพร้าวพันธุ์หูกหมูสีในพื้นที่จังหวัดสมุทรสงคราม
๕.	น้ำตาลมะพร้าวอัมพวา (ICH)	มีค่าดัชนีความหวาน (GI) ต่ำกว่า ๓๕ ปรับความสมดุลของเลือด มีแร่ธาตุมากมายที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย	ชุมชนบางพลับ
๖.	น้ำปลาดี	มีแร่ธาตุ เช่น เหล็ก ไอโอดีน และสังกะสี ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายในการสร้างเม็ดเลือดแดง สร้างฮีโมโกลบิน และส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย	ชุมชนบ้านบางบ่อ และตลาด
๗.	เกลือสมุทรสงคราม	มีไอโอดีน ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ป้องกันโรคคอหอยพอก	นาเกลือสมุทรสงคราม
๘.	พริกจินดาแดง	มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอวัย	ตลาดสด
๙.	หอมแดง	อุดมไปด้วยวิตามิน ช่วยบำรุงสมอง ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี ช่วยย่อยอาหาร และทำให้เจริญอาหารมากขึ้น	ตลาดชุมชน
๑๐.	ใบมะกรูดซอย	แก้ไอ ขับลมในลำไส้ แก้จุกเสียด	ริมรั้วบ้าน และตลาด
๑๑.	ถั่วลิสงคั่ว	เป็นแหล่งโปรตีน มีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายหลายชนิด และโภชนาการสูง	ตลาดสด
๑๒.	น้ำมะขามเปียก	ช่วยกระตุ้นการขับถ่าย ขับลม แก้ท้องเสีย แก้ไอ ขับเสมหะ	

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่น ๆ (ระบุ)

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ.....ทรงยศ แสงตะวัน.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นายทรงยศ แสงตะวัน)

ตำแหน่ง ประธานกลุ่มกลุ่มวิสาหกิจชุมชนบางพลับ
วันที่ ๓๐ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๘