



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร หอยหลอดแม่กลองผัดฉ่า 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 วัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

หอยหลอดเป็นของดีขึ้นชื่อของสมุทรสงครามที่ถูกนำไปเป็นส่วนหนึ่งของคำขวัญประจำจังหวัดสมุทรสงครามที่ว่า “เมืองหอยหลอด” ซึ่งเป็นสิ่งที่การันตีได้ว่าหอยหลอดที่นี่เป็นของดี มีชื่อเสียงนวล เนื้อนุ่ม รสหวาน ไม่มีกลิ่นสาบ อันเป็นผลที่มาจากระบบนิเวศที่เป็นดินเลนปนทรายที่อุดมไปด้วยแร่ธาตุที่สมบูรณ์สะสมอยู่ในพื้นที่จนเกิดเป็นดอน เรียกว่า “ดอนหอยหลอด”

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

หอยหลอดผัดฉ่า เป็นเมนูพื้นถิ่นที่ต้องใช้ภูมิปัญญาหลายอย่าง ตั้งแต่การจับหอยหลอด การนำเนื้อหอยออกจากเปลือก รวมถึงการล้างทำความสะอาดไม่ให้มีดินโคลน และการนำไปปรุงเป็นเมนูต่าง ๆ สำหรับคนแม่กลองนิยมนำหอยหลอดมาปรุงเป็นอาหารหลากหลาย หนึ่งในนั้นคือ ผัดเผ็ดหอยหลอด ที่นำหอยหลอดสด ๆ มาผัดร่วมกับเครื่องแกงสมุนไพรสดริ้วบ้าน ปรุงรสด้วยน้ำปลาดี และน้ำตาลทราย

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

ขั้นตอนการเตรียมเครื่องผัดฉ่า

- นำหอยหลอดมาล้างทำความสะอาด และพักให้สะเด็ดน้ำ
- ล้างกระชาย พริกไทยอ่อน ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้าแดง พริกจินดาแดง ใบโหระพา และกระเทียม พักให้แห้ง
- นำกระชายมาซอยเป็นเส้นยาว พริกชี้ฟ้าหั่นแฉลบ ใบมะกรูดฉีก และกระเทียมโขลกกับพริกจินดาแดง

ขั้นตอนการทำหอยหลอดผัดฉ่า

- นำน้ำมันพืชใส่ลงในกระทะ ตั้งไฟแรง เติมเครื่องโขลกลงไปผัดให้กลิ่นหอม
- เติมหอยหลอดลงไปผัดให้สุก เติมเครื่องสมุนไพรสดลงไป ผัดด้วยไฟแรงให้เข้ากัน
- ปรุงรสด้วยน้ำปลาดีและน้ำตาลทราย ตบท้ายด้วยใบโหระพา ผัดให้มีกลิ่นหอม

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

/๔.ด้านวัตถุดิบท้องถิ่น..

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	หอยหลอดแม่กลอง	อุดมไปด้วยวิตามินเอ วิตามินบี 1, 2, 3 วิตามินซี วิตามินดี ช่วยรักษาสมดุลธาตุต่าง ๆ ในร่างกายให้ดีขึ้น	ดอนหอยหลอด อำเภอเมืองสมุทรสงคราม
๒	กระชาย	รักษาอาการจุกเสียด แน่นท้อง ท้องเฟ้อ และช่วยขับปัสสาวะ	ริมรั้วบ้าน และตลาดสด
๓	พริกไทยอ่อน	ช่วยบำรุงขับลมในท้อง สำคัญที่สุด ช่วยย่อยอาหาร รักษาความดัน ขับเหงื่อ ขับปัสสาวะ	ริมรั้วบ้าน และตลาดสด
๔	ใบมะกรูดซอย	แก้ไอ แก้อาเจียนเป็นโลหิต แก้ไข้ในกักเสมหะในคอ ขับลมในลำไส้ แก้จุกเสียดปรุงอาหารดับกลิ่นคาว	ริมรั้วบ้าน และตลาดสด
๕	พริกชี้ฟ้าแดง	เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ลดน้ำตาลในเลือด และควบคุมระดับคอเรสเตอรอล	ริมรั้วบ้าน และตลาดสด
๖	พริกจินดาแดง	มีสารตั้งต้นของวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา และขับเสมหะได้ดี	ริมรั้วบ้าน และตลาดสด
๗	ใบโหระพา	ขับเหงื่อ แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ท้องเสีย ช่วยเจริญอาหาร และการสร้างภูมิคุ้มกัน	ริมรั้วบ้าน และตลาดสด
๘	น้ำปลาแท้	มีแร่ธาตุ เช่น เหล็ก ไอโอดีน และสังกะสี ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายในการสร้างเม็ดเลือดแดง สร้างฮีโมโกลบิน และส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย	ชุมชนบ้านบางบ่อ และตลาด

๑

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่น ๆ (ระบุ)

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ 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