



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....เมี่ยงกระต้อน..... จังหวัด.....นนทบุรี.....

ประเภท ☐ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☒ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ ☐ เทศกาล ☒ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล) หม่อมหลวงช่ายทอง ทองแกม

สถานที่ตั้ง ม. ศิริวรรณ-ชวนชม

เลขที่ ๙๘/๕๙ หมู่ ๑๑ ถนน บางกรวย-ไทรน้อย

ตำบล/แขวง บางบัวทอง อำเภอ/เขต บางบัวทอง

จังหวัด นนทบุรี รหัสไปรษณีย์ ๑๑๑๑๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙ ๒๘๓๙ ๒๒๕๘

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) ร้านช่ายทอง

สถานที่ตั้ง ม. ศิริวรรณ-ชวนชม

เลขที่ ๙๘/๕๙ หมู่ ๑๑ ถนน บางกรวย-ไทรน้อย

ตำบล/แขวง บางบัวทอง อำเภอ/เขต บางบัวทอง

จังหวัด นนทบุรี รหัสไปรษณีย์ ๑๑๑๑๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙ ๒๘๓๙ ๒๒๕๘

๒. ด้านประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา/ ด้านวิธีการปรุง/ เคล็ดลับ

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

จังหวัดนนทบุรี มีสภาพภูมิประเทศทั่วไปเป็นที่ราบลุ่ม ดินตะกอนปากแม่น้ำมีความเข้มข้นของสารอาหาร
ที่ผลไม้มองต้องการ สภาพอากาศมีความสม่ำเสมอตลอดพื้นที่ และมีทรัพยากรน้ำที่สมบูรณ์เหมาะแก่การทำสวนผลไม้
โดยเฉพาะกระต้อนที่ได้ผลผลิตที่ดี

ในสมัยก่อนชาวสวนนนทบุรี ปลูกกระต้อนมากในพื้นที่ตำบลบางกร่าง อำเภอเมืองนนทบุรี โดยใช้
ภูมิปัญญาการห่อกระต้อน กล่าวคือเมื่อผลกระต้อนเริ่มเปลี่ยนเป็นสีกระดังงาจะนำไปตองแห้งหรือกระดากมาห่อ
เพื่อป้องกันศัตรูพืชและช่วยให้ผลมีสีเหลืองนวลสวย จึงเป็นที่มาของผลไม้ที่ขึ้นชื่อและได้รับตราสัญลักษณ์ GI อีกอย่าง
หนึ่งของจังหวัดนนทบุรี คือ กระต้อนห่อบางกร่าง ที่มีเนื้อหวาน หอม นุ่มฟู แต่อย่างไรก็ดี ในสมัยก่อนผลกระต้อนมีมาก
ประกอบกับมีกระต้อนนอกห่อลูกไม่สมบูรณ์ หรือร่วงก่อน ชาวบ้านจึงใช้ภูมิปัญญานำกระต้อนนอกห่อที่ผู้คนไม่นิยม
รับประทานมาปรุงอาหาร โดยใช้เนื้อที่อยู่ใกล้เปลือก มีรสฝาดและเปรี้ยวมากนำมาผัดให้แห้งปรุงรสด้วยเครื่องปรุง
สมุนไพรในครัวเรือน รับประทานคู่กับข้าวตังเป็นอาหารว่างในสมัยก่อน ทั้งยังเป็นการแปรรูปวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นเก็บไว้
รับประทานได้ทุกฤดูกาล นับว่าเป็นการใช้ทรัพยากรที่มีอย่างคุ้มค่าที่สุด

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

ส่วนผสม

- | | |
|-----------------------|---------------|
| ๑) กระเทียม | ๖) เกลือ |
| ๒) น้ำเปล่า | ๗) หมูสับ |
| ๓) หอมแดง | ๘) ผักชี |
| ๔) พริกไทย | ๙) พริกชี้หนู |
| ๕) ถั่วลิสงคั่วบดหยาบ | ๑๐) น้ำมัน |

วิธีทำ

- ๑) นำเนื้อกระเทียมด้านที่ติดเปลือกผ่านบางๆ (เหลือเนื้อส่วนที่ใกล้ปุยไว้ทำลอมแก้วหรือทรงเครื่องได้)
- ๒) ซอยกระเทียมที่ผ่านบางให้เป็นชิ้นเล็กๆแล้วนำไปแช่น้ำเกลือ ประมาณสามชั่วโมงเพื่อให้เนื้อขาวและกำจัดรสฝาดออกไป
- ๓) สรงเนื้อกระเทียมใส่ตะแกรงให้สะเด็ดน้ำแล้วนำมาซอยให้เป็นชิ้นเล็กๆแล้วพักไว้
- ๔) คั่วถั่วและบดให้หยาบบานกลาง
- ๕) เตรียมหอมแดงซอยและผิงไว้ จากนั้นนำไปเจียวให้กรอบ สรงขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน
- ๖) โขลกรากผักชี หอมแดง พริกไทย
- ๗) นำน้ำมันเจียวหอมที่เหลืมาผัดเครื่องที่โขลกไว้ ตามด้วยหมูสับ กระเทียมซอย ปรุงรสด้วยน้ำตาลมะพร้าว เกลือเล็กน้อย ผัดจนเริ่มแห้ง ใส่ถั่วป่นลงไป ผัดอีกซักพักให้เครื่องทุกอย่างเข้ากันดีแล้วยกลงจากเตา พักให้หายร้อนตักใส่จาน โรยหอมเจียว รับประทานคู่กับพริกชี้หนูสดหรือพริกชี้หนูแห้งทอดเพื่อตัดเลี่ยน เวลารับประทาน สามารถนำไปชะพลู ใบทองหลาง หรือกล้วยมาห่อแบบเมี่ยงคำ หรือจะดักใส่บนข้าวต้มหรือข้าวเกรียบทอดก็ได้

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

- ๒.๓.๑ นำเนื้อกระเทียมที่ผ่านแล้วแช่น้ำเกลือเพื่อเพิ่มรสชาติและเก็บรักษาไว้ได้นาน
- ๒.๓.๒ ใช้น้ำตาลมะพร้าวเพื่อให้ได้รสกลมกล่อมและหอม

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

- ☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญาที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

- ☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	กระเทียม	เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน อุดมด้วยไฟเบอร์ช่วยลดคอเลสเตอรอล ป้องกันมะเร็งลำไส้	ผลไม้ พื้นที่ ถิ่น จังหวัดนนทบุรี
๒	สมุนไพร อาทิ หอมแดง พริกไทย	อุดมไปด้วยวิตามิน ช่วยย่อยอาหาร และทำให้เจริญอาหารมากขึ้น มีสารต้านอนุมูลอิสระมาก เป็นพืชที่มีรสขม ช่วยรักษาโรคหวัด เป็นต้น	วัตถุดิบที่มีในท้องถิ่น
๓	ถั่วลิสง	เป็นแหล่งโปรตีน มีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายหลายชนิด	วัตถุดิบที่มีในท้องถิ่น

- ☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทย และการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๘. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (ถ้ามี)



ลงชื่อ.....ขายทอง..ทองแถม.....ผู้เสนอเมนูอาหาร

(.....หม่อมหลวงขายทอง..ทองแถม.....)

ตำแหน่งร้านขายทอง.....

วันที่.....๒๐.....เดือน.....เมษายน.....พ.ศ.....๒๕๖๘.....