



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร แกงคั่วกระท้อน

จังหวัด นนทบุรี

ประเภท



อาหารคาว



อาหารหวาน



อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น



ประจำ



เทศกาล



ฤดูกาล



อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล ชุมชนวัดทางหลวง.....

สถานที่ตั้ง ศูนย์การเรียนรู้ทางวัฒนธรรมวัดทางหลวง.....

เลขที่ 132 หมู่ 5 ถนน กรุงเทพฯ-นนทบุรี.....

ตำบล บางเขน..... อำเภอ เมืองนนทบุรี.....

จังหวัด นนทบุรี..... รหัสไปรษณีย์ 11000.....

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘-๘๘๑๑-๙๐๔๕.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)จำเป็นต้องมี

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) ชุมชนวัดทางหลวง.....

สถานที่ตั้ง ศูนย์การเรียนรู้ทางวัฒนธรรมวัดทางหลวง.....

เลขที่ 132 หมู่ 5 ถนน กรุงเทพฯ-นนทบุรี.....

ตำบล บางเขน..... อำเภอ เมืองนนทบุรี.....

จังหวัด นนทบุรี..... รหัสไปรษณีย์ 11000.....

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘-๘๘๑๑-๙๐๔๕.....

๒. ด้านประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา/ ด้านวิธีการปรุง/ เคล็ดลับ

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

ในสมัยก่อนชาวสวนจังหวัดนนทบุรี นิยมเรียก “กระท้อน” ว่า “สะท้อน” กระท้อนเป็นผลไม้ที่มีชื่อเสียงของจังหวัดนนทบุรี แต่เดิมเริ่มปลูกในพื้นที่ตำบลบางกร่าง อำเภอเมืองนนทบุรี เนื่องจากจังหวัดนนทบุรีตั้งอยู่ในที่ราบลุ่มดินดอนสามเหลี่ยมปากแม่น้ำเจ้าพระยา ทำให้ดินของจังหวัดนนทบุรี เป็นดินตะกอนที่มีความอุดมสมบูรณ์เหมาะแก่การเพาะปลูก ประกอบกับชาวสวนเมืองนนทบุรีใช้ภูมิปัญญาในการจับนึ่ง “กระโปรง” หรือ “ห่อ” ผลกระท้อนไว้ ทำให้ “กระท้อนห่อบางกร่าง” มีรสชาติและลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์ คือ มีกลิ่นหอม เนื้อพูนุ่ม รสชาติหวาน อร่อย

ชาวสวน/ ชาวบ้านในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี นิยมนำผลไม้ตามฤดูกาล โดยเฉพาะ “กระท้อน” มาเป็นวัตถุดิบหลักในการปรุงอาหารเพื่อบริโภคในชีวิตประจำวัน เมนูแกงคั่วกระท้อน (สะท้อน) จึงเป็นหนึ่งในเมนูอาหารพื้นถิ่น สามารถหารับประทานได้ในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี



พิกัดที่ตั้ง

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

- ๑) โขลกปลากรอบให้ละเอียด และนำไปพักไว้
- ๒) โขลกวัตถุดิบที่เหลือยากก่อน ได้แก่ ตะไคร้ซอย รากผักชี ข่า ให้พอหยาบ ใส่พริกแห้ง หอม กระเทียม ผิวน้ะกรูด โขลกเข้าด้วยกัน ใส่กะปิ พริกไทย และปลากรอบที่ตำไว้ โขลกให้ละเอียดและพักไว้
- ๓) ตั้งกระทะเปิดไฟกลาง จากนั้นใส่หัวกะทิสดที่ละน้อย คนตลอด เมื่อกะทิเริ่มแตกมันจึงใส่พริกแกงลงไป ผัดให้หอม เติมน้ำตาลปึกเล็กน้อย หากแห้งเกินไป ให้เติมหัวกะทิที่ละน้อย
- ๔) ใส่เนื้อปลาชิ้นที่หั่นไว้ เมื่อปลาเริ่มสุก ใส่หางกะทิและกระท้อนตามลำดับ
- ๕) เมื่อกระท้อนเริ่มสุก ปรุงรสด้วยน้ำตาลปึก น้ำปลา น้ำมะขามเปียก/ น้ำมะกรูด คนให้ทั่ว จากนั้นโรยใบมะกรูดหั่นฝอย ปิดไฟ
- ๖) ตักใส่ชาม โรยด้วยหัวกะทิ

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

- ๑) ควรเลือกใช้กระท้อนห่าม นำมาปอกเปลือก ล้างด้วยน้ำมะนาว และนำไปแช่น้ำเกลืออุ่น เพื่อไม่ให้เนื้อกระท้อนดำและรสชาติจะไม่เผื่อน
- ๒) การผัดกะทิ ให้ใช้ไฟกลาง ใส่หัวกะทิสดที่ละน้อย คนเร็ว ๆ โดยตลอดจนกะทิแตกมัน
- ๓) ใส่เนื้อปลาชิ้นขณะพริกแกงเดือด และไม่ควรรคนในทันที เพราะจะทำให้ปลามีกลิ่นคาว
- ๔) เพิ่มรสเปรี้ยวด้วยน้ำมะขามเปียกหรือน้ำมะกรูด จะช่วยลดความปร่าของพริกแกงได้

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญา ที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑.	กระท้อนห่อบางกร่าง	กระท้อน - อุดมไปด้วยเพคตินซึ่งมีโคเลสเตอรอลที่ดี (HDL) ที่ช่วยจับโคเลสเตอรอลไม่ดีในลำไส้ ช่วยป้องกันไม่ให้ไขมันถูกดูดซึมเข้าสู่ระบบไหลเวียนโลหิต ทั้งยังอุดมไปด้วยวิตามินบีและวิตามินซี ซึ่งช่วยรักษาและป้องกันอาการเลือดออกตามไรฟันได้ รวมทั้งสารต้านอนุมูลอิสระที่อยู่ในกระท้อนยังช่วยป้องกันโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคอัลไซเมอร์ เป็นต้น	วัตถุดิบท้องถิ่น : - กระท้อนห่อบางกร่างเป็นผลผลิตจากสวนกระท้อนในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี - ปลาช่อนนา เป็นปลาน้ำจืดสามารถหาได้ทั่วไปตามท้องร่องไร่นา ลำคลอง หนอง บึง แม่น้ำในพื้นที่จังหวัดนนทบุรี วัตถุดิบอื่นๆ สามารถเก็บได้จากในสวน และหาซื้อได้จากตลาดทั่วไป
๒.	ปลาช่อนนาสด		
๓.	ปลากรอบ/ปลาป่น		
๔.	หัวและหางกะทิ		
๕.	พริกแห้ง		
๖.	กระเทียม		
๗.	ข่า		
๘.	ตะไคร้		
๙.	ผิวและใบมะกรูด		
๑๐.	หอมแดง		
๑๑.	รากผักชี 1 ราก		
๑๒.	พริกไทย		
๑๓.	กะปิ		
๑๔.	มะขามเปียก/น้ำมะกรูด		
๑๕.	น้ำตาลปึก		
๑๖.	น้ำปลา		

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๘. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร



ลงชื่อ ศูนย์การเรียนรู้ทางวัฒนธรรมวัดทางหลวง ผู้เสนอเมนูอาหาร