



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....แกงข้าวตัง.....จังหวัด.....ปทุมธานี.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูลนายไพรัตน์ จันทร์แบบ.....

สถานที่ตั้ง.....อำเภอสามโคก.....

เลขที่...บ้านเลขที่ ๑๑๑/ ๑๙๔ หมู่..... ๒.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....สามโคก.....อำเภอ/เขต.....สามโคก.....

จังหวัด.....ปทุมธานี.....รหัสไปรษณีย์.....๑๒๑๖๐.....

หมายเลขโทรศัพท์..... ๐๘๖ - ๓๓๔๕๓๐๖.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)ชุมชนชาวมอญสามโคก.....

สถานที่ตั้ง.....อำเภอสามโคก.....

เลขที่...บ้านเลขที่ ๑๑๑/ ๑๙๔ หมู่..... ๒.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....สามโคก.....อำเภอ/เขต.....สามโคก.....

จังหวัด.....ปทุมธานี.....รหัสไปรษณีย์.....๑๒๑๖๐.....

หมายเลขโทรศัพท์..... ๐๘๖ - ๓๓๔๕๓๐๖.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

"พะเปิงตา (ꨀꨣꨣꨣ) หรือแกงข้าวตัง หรือก้วยเตี้ยมมอญ" พะ (ꨀꨣ) แปลว่า แกง มอญเรียกอาหารคาวที่มีลักษณะเป็นน้ำว่าแกงทั้งนั้น ส่วน เปิงตา (ꨣꨣꨣ) คือ ข้าวที่ใหม่ติดกันกระทะ แทนที่จะต้องขูดทิ้งเสียเปล่า ก็เก็บเอามาตากแห้ง บีบแบ่งออกเป็นชิ้นเล็ก ทอดจนเม็ดข้าวพองฟูกรอบ "พะเปิงตา" หรือ แกงข้าวตัง ห่างจากความเป็นแกงมาก คนไทยที่ได้เห็นจึงนิยมเรียกว่า "ก้วยเตี้ยมมอญ" มากกว่า เพราะมีหน้าตาส่วนประกอบคล้ายกัน ที่สำคัญ เป็นการคิดค้นตำรับอาหารที่เหลือจากของที่เกือบจะต้องทิ้ง และเป็นเอกลักษณ์เฉพาะชุมชนมอญปทุมธานีเท่านั้น ในอดีตเมื่อชุมชนมีงานใหญ่จะต้องหุงข้าวด้วยกระทะ ซึ่งจะต้องมีข้าวติดกันกระทะจำนวนมาก แต่เดิมอย่างมากก็แค่เพียงต้ไ้หรือน้ำตาลทรายโรยลงไป ไว้เป็นของกินเล่น เหตุที่จะพลิกแพลงทำ "พะเปิงตา" นี้ว่ากันว่า เพราะได้สูตรมาจากในครัวในวัง สมัยก่อน ชาวมอญปทุมมาักเดินทางขึ้นล่องเรือค้าขาย มีครอบครัวหนึ่งหมดทุนรอน ต้องเอาของมีค่าที่สะสมไว้ไปจำนำกับเศรษฐีกรุงเทพฯ ส่วนใหญ่เป็นตระกูลเจ้าขุนมูลนาย มีรายหนึ่งเป็นข้าราชการบริพารในรัชกาลที่ ๗ ซึ่งรู้จักคุ้นเคยกันดี ข้าราชการบริพารคนดังกล่าวจึงแนะนำสูตรอาหารพิเศษให้ นำมาทดลองทำ ปรับปรุงจนเป็นที่ถูกปากคนในชุมชน และเรียกกันว่า พะเปิงตา ทั้งส่วนผสมและวิธีการปรุงผ่านการทดลองจนลงตัว ยึดถือเป็นสูตรตายตัวมาถึงทุกวันนี้ ส่วนผสมที่ว่า ได้แก่ ไข่บ้านต้มสุกฉีกชิ้นเล็ก ปลาหมึกแห้งทอดหรือย่างหั่นแฉ้น (หรือปลาหมึกสดลอก) ไข่เจียวหั่นฝอย ตับหมู กุ้งแห้ง ข้าวตังทอดกรอบ เต้าหู้ทอด ตั้งฉ่าย ถั่วลิสงป่น พริกไทย น้ำปลาน้ำตาล ผักชี กระเทียมหั่นบางทอดหรือกระเทียมสับเจียวน้ำมัน และกระดุกหมูหรือกระดุกไก่สำหรับต้มน้ำซุ๊ป (เพิ่มเติมจากไข่บ้านทั้งตัวต้ม) จนกลายเป็นเอกลักษณ์อาหารมอญสามโคก ที่มักจะพบได้เฉพาะในงานศพพระเถระเท่านั้น โดยเฉพาะพระเถระผู้ใหญ่ระดับเจ้าอาวาส คนมอญในท้องถิ่นและหัวเมืองใกล้เคียงจะกระตือรือร้นมาร่วมงาน แม้ไม่รู้จักกันเพราะถือเป็นบุญใหญ่ นิยมออกโรงทานจัดภัตตาหารถวายพระภิกษุสามเณร เลี้ยงอาหารญาติโยมที่มาร่วมบุญ และงานอย่างนี้ก็มียอดประกอบการทำแกงข้าวตังครบ คือ มีข้าวตังมากพอ และมีผู้คนเป็นกำลังแรงงานในการจัดเตรียมเครื่องปรุงมากมาย

"แกงข้าวตัง" สามารถเป็นอาหารฟิวชั่น (Fusion Food) อย่างสมศักดิ์ศรี ประกอบด้วยวัฒนธรรมอาหารจีน ฝรั่งเศส ไทย และมอญ เป็นอาหารจานหลัก จานเดียว (Single Dish) และไม่พบว่ามีชุมชนท้องถิ่นไหนทำกิน นอกจากชุมชนมอญแถบปทุมธานีเท่านั้น ความเป็นฟิวชั่นของ "แกงข้าวตัง" คือมีเครื่องปรุงที่เป็นส่วนประกอบหลายอย่างที่คล้ายกับก้วยเตี้ย "คนทั่วไปจึงเรียกว่า "ก้วยเตี้ยมมอญ" แต่ไม่มีเส้นก้วยเตี้ย และก็ไม่ใช่เกาเหลาเพราะมี "ข้าวตัง" เป็นแป้งแผ่นทำหน้าที่แทนแป้งเส้น และไม่มีถั่วงอก รวมทั้งส่วนผสมบางอย่างก็ทำให้นึกถึงข้าวคลุกกะปิ เช่น ไข่เจียวหั่นฝอย กุ้งแห้ง และปลาหมึกแห้งทอด ไม่นับรวมตั้งฉ่ายที่ทำให้ภาพของข้าวต้มเครื่องซอ้นทับเข้ามา

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

พะเปิงตา (ꨀꨣꨣꨣ) หรือ แกงข้าวตัง/ก้วยเตี้ยมมอญ สะท้อนถึงภูมิปัญญาและวิถีชีวิตของชาวมอญในหลายมิติ

๑. วิถีชนอมอาหารแบบพื้นบ้าน พะเปิงตาใช้ "ข้าวตัง" หรือเศษข้าวที่แห้งติดกันหม้อ ซึ่งปกติอาจถูกทิ้ง แต่ชาวมอญนำมาแปรรูปให้เป็นอาหารใหม่ได้ อร่อยและมีคุณค่าทางอาหาร เป็นการลดของเสีย ข้าวตังสามารถเก็บไว้ได้นานกว่าข้าวสุก ชาวบ้านมอญจึงเก็บข้าวตังไว้กินในยามที่ไม่มีอาหารสด เป็นการปรับตัวกับสภาพแวดล้อมที่มีฤดูกาลหรือความไม่แน่นอนด้านอาหาร

๒. อาหารของชุมชน พะเปิงตามักถูกทำในช่วงงานบุญ งานประเพณี หรือเทศกาล เช่น งานสงกรานต์มอญ หรือบุญข้าวใหม่ งานศพพระเถระ ซึ่งสะท้อนถึง วัฒนธรรม "แบ่งปันและกินร่วมกัน" ของชาวมอญ

/อาหารจานนี้.....

อาหารจานนี้จึงไม่ได้เป็นแค่อาหารจานหนึ่ง แต่เป็นเครื่องมือของการถ่ายทอดวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และวิถีชีวิตของชาวมอญที่สืบทอดกันมายาวนาน

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

- ต้มหม้อต้มโครงไก่หรือกระดูกหมูทำน้ำซุป และนำเนื้อไก่บ้านที่เตรียมไว้ลงต้ม ระหว่างนั้นคอยตักฟองออกเพื่อให้ได้น้ำซุปใส
- นำเนื้อไก่บ้านต้มสุกออกจากหม้อปล่อยให้เย็น ฉีกออกเป็นเส้นเล็กยาว
- ทอดข้าวตังจนฟูกรอบ พักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน
- หั่นปลาหมึกแห้งเป็นแว่น ทอดกรอบ หรืออาจใช้ปลาหมึกสดลวกสุกแทน
- เจียวไข่เป็นแผ่นบาง หั่นเป็นเส้นฝอย
- หั่นเต้าหู้เหลืองขนาดชิ้นพอคำ ทอดในน้ำมันจนเหลืองกรอบ
- นำกุ้งแห้งล้างน้ำสะอาด ให้เหลือความเค็มและกลิ่นทะเลไว้บ้าง หรืออาจใช้กุ้งสดลวกสุกแทน
- เวลารับประทาน เครื่องปรุงข้างต้นใส่ถ้วย อาทิ ข้าวตังทอด ไก่ต้มสุก ปลาหมึกลวก กุ้งแห้ง ตักใส่ถ้วย ถั่วลิสงป่น ไข่เจียวหั่น กระเทียมเจียว ผักชี พริกไทย
- ตักน้ำซุปใส่ลงไปเรียบร้อยแล้ว

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑.	ข้าวตัง (ข้าวกันหม้อ)	ให้พลังงาน, ช่วยอิ่มท้อง	เหลือจากการหุงข้าวในครัวเรือน ข้าวเพาะปลูกในท้องถิ่น
๒.	หอมแดง	แก้หวัด, ลดการอักเสบ	แหล่งปลูกในท้องถิ่น
๓.	กระเทียม	ต้านเชื้อแบคทีเรีย, ช่วยย่อยอาหาร	สวนในชุมชน
๔.	น้ำซุปรกระดูกหรือผักต้ม	ให้รสกลมกล่อม, บำรุงกำลัง	ต้มจากวัตถุดิบในครัวเรือน

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

/๕. ด้านการเผยแพร่.....

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☐ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)







ลงชื่อ.....นายไพรัตน์ จันทร์แบบ.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
 (.....นายไพรัตน์ จันทร์แบบ.....)
 ตำแหน่ง.....ประธานสมาคมฯชาวไทยเชื้อสายมอญ.....
 วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....