



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....แกงมะตาด.....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

ผลมะตาด ซึ่งถือเป็นหนึ่งในพืชเด่นของอาหารมอญ ต้นมะตาดให้ผลมากในช่วงหน้าฝน แต่ยังมีผลให้ได้เมนูมอญขึ้นชื่อ "พะยะเปรี๊" หรือแกงมะตาด ที่อยู่คู่ครัวมอญจนกลายเป็นอาหารประจำสำหรับ แกงรสจัด หนักเปรี้ยว เพราะใช้ผิวมะตาดสับ ปูรุกรวมกับผักทอง แตงโมอ่อน มะเขือเปราะ และใบแมงลัก ไม่เพียงเป็นเมนูแทบไร้ไขมัน แต่ภูมิปัญญามอญยังรู้จักใช้ผลมะตาดปรุงอาหาร เพราะเป็นพืชมีเมือกเหนียวเหมือนวุ้น ช่วยเคลือบแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้

"มะตาดใบจักหยิกหยิก พลั่วพลิกลมพัดสะบัดไหว ดอกขาวหอมหวานชวนใจ กลีบใหญ่แตกพวงร่วงพรุ" กลิ่นหอมและรูปร่างของมะตาดบรรยายในนิราศพระประธม ของสุนทรภู่ แสดงให้เห็นว่าคนไทยรู้จักมะตาดมาตั้งแต่อดีต แต่ไม่ค่อยมีการนำมาประกอบอาหาร ขณะที่ชาวมอญนิยมนำมะตาดมาปรุงจนเป็นเอกลักษณ์ ทำให้มะตาดถูกเรียกอีกชื่อว่า "แอปเปิ้ลมอญ" สะท้อนนิสัยหาอยู่หากินง่ายจากธรรมชาติรอบตัว เพราะเดิมมะตาดเป็นพืชป่าพบได้ในทุกภาคของประเทศ มะตาด เป็นพันธุ์ไม้ยืนต้น ที่คนไทยเชื้อสายมอญต่างรู้จักกันมาเนิ่นนาน บ้างก็เรียกลูกมะตาดว่า แอปเปิ้ลมอญ เพราะผลสวยและมีรสเปรี้ยวๆคล้ายแอปเปิ้ลฝรั่ง จนเรียกกันติดปากว่า “มะตาด คือ แอปเปิ้ลมอญ ” นั่นเอง เนื่องจาก ต้นมะตาด มักจะให้ผลผลิตในช่วงปลายปี ระหว่างเดือน สิงหาคม – ตุลาคม ดังนั้น ชาวไทยเชื้อสายมอญจึงนิยมแกงมะตาดเป็นอาหาร เรียกว่า ๑ ปี ได้กินแกงมะตาดกันหนเดียว ตำราสรรพคุณยาโบราณ พบว่า มะตาด ด้านการชัก ลดระดับน้ำตาลในเลือด ยาระบาย แก้ปวดท้อง แก้ไอ ขับเสมหะ และถอนพิษไข้ คนไทยเชื้อสายมอญในอดีต นิยมนำใช้ รากมะตาด เป็นยาถอนพิษจากแมลงกัดต่อย เปลือกและใบมีรสฝาดใช้เป็นยาสมานแผลได้ดี เมือกที่ผลมะตาดมีลักษณะเป็นวุ้น ช่วยเคลือบแผลในกระเพาะ ขับถ่ายสะดวก จากการศึกษาวิจัยพบว่า มะตาดเป็นพืชสมุนไพรมีคุณสมบัติทางเภสัชวิทยา เช่น ด้านเชื้อแบคทีเรียและเชื้อราหรือการบำบัดรักษาโรคต่างๆ

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

แกงมะตาดเป็นอาหารถิ่นที่สะท้อนถึงความหลากหลายทางวัฒนธรรม “พะยะเปรี๊” หรือที่คนไทยรู้จักกันในชื่อ “แกงมะตาด” คือหนึ่งในอาหารของชาวมอญที่สะท้อนให้เห็นถึงภูมิปัญญา ความใกล้ชิดกับธรรมชาติ และการปรับตัวอย่างลึกซึ้งต่อสภาพแวดล้อมในท้องถิ่น แกงมะตาดรสชาติเปรี้ยวซ่า เค็มและเผ็ดตาม กลิ่นหอมของสมุนไพรที่ใช้ปรุง เช่น ตะไคร้ หอมแดง พริกแห้ง และกระเทียมที่ตำรวมกัน เป็นเครื่องแกงพื้นบ้านที่เรียบง่ายแต่มีรสชาติซับซ้อน เมื่อนำไปแกงกับปลาหรือกุ้ง จะได้รสเปรี้ยวกลมกล่อมจากมะตาด ซึ่งช่วยกระตุ้นความอยากอาหาร และเหมาะกับการบริโภคในช่วงหน้าฝนที่อากาศชื้นและร่างกายต้องการความอบอุ่นจากอาหารร้อน ๆ การทำแกงมะตาดไม่ได้เป็นเพียงเรื่องของรสชาติ แต่ยังสะท้อนถึงวิถีชีวิตของชาวมอญที่ รู้จักใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างยั่งยืน คนในชุมชนจะเก็บมะตาดจากต้นในชุมชนโดยไม่ทำลายต้นไม้หรือเก็บเกินความจำเป็น อีกทั้งยังมีการเก็บผลมะตาดมาสับแช่เย็นเพื่อไว้ทานในฤดูอื่นหรือนำไปแปรรูปเป็นน้ำพริกมะตาด น้ำมะตาด ถือเป็น ภูมิปัญญาการถนอมอาหารแบบพื้นบ้าน ที่ตอบโจทย์การดำรงชีวิตตามฤดูกาล นอกจากนี้ แกงมะตาดยังปรากฏอยู่ในวิถีชีวิตของชุมชน เช่น การเลี้ยงดูครอบครัว งานบุญ หรือแม้กระทั่งเป็นอาหารรับรองแขกในบางโอกาส การที่อาหารจานนี้ยังคงปรุงกันในครัวเรือน และยังไม่สูญหายไปในยุคสมัยใหม่ แสดงถึง ความผูกพันทางวัฒนธรรม และความภาคภูมิใจในรากเหง้าของตน แกงมะตาดหรือพะยะเปรี๊จึงไม่ใช่เพียงแค่อาหารธรรมดา แต่คือ เรื่องเล่าทางวัฒนธรรมผ่านรสชาติ เป็นตัวแทนของความสัมพันธ์ระหว่างคนในชุมชน ความรู้ในการเลือกใช้พืชท้องถิ่น และการเคารพในธรรมชาติ ในยุคที่โลกกำลังหันกลับมาองคุณค่าของความยั่งยืนและภูมิปัญญาท้องถิ่น อาหารอย่างพะยะเปรี๊จึงมีคุณค่าไม่เพียงในด้านรสชาติ แต่ยังเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่ควรสืบสานและอนุรักษ์ไว้ให้คนรุ่นต่อไป

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

เครื่องปรุง

ลูกมะตาด แกะเอาเฉพาะกลีบอ่อนสับละเอียด ปลาย่างแกะเอาแต่เนื้อ กุ้งสดลอกเปลือกออก พริกแห้งเม็ดใหญ่ หอมแดง กะปิ เกลือ น้ำปลา กะทิ

วิธีทำ

ตำเครื่องแกง (พริก เกลือ หอม กะปิ ปลาย่าง) ให้แหลก นำหม้อตั้งไฟ ใส่น้ำกะทิ นำพริกแกงใส่ลงไป ใส่น้ำ เมื่อน้ำเดือดพล่าน ใส่กุ้งสด มะตาดสับละเอียด รอกจนน้ำเดือด เติมน้ำตาล น้ำปลา ปรุงรสตามชอบ

หมายเหตุผลมะตาดมี ๒ ชนิด คือ พันธุ์ข้าวเหนียว และพันธุ์ข้าวเจ้า ทวีปนิยมรับประทานพันธุ์ข้าวเหนียว เพราะเคี้ยวนุ่ม ไม่มีเส้นใยแข็งอย่างพันธุ์ข้าวเจ้า

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑.	มะตาด	รสเปรี้ยวธรรมชาติ ช่วยแก้บิด แก้ท้องเสีย มีวิตามินซีสูง ต้านอนุมูลอิสระ	แหล่งเพาะปลูกในชุมชน
๒.	ตะไคร้	ขับลม แก้ท้องอืด ลดความดันโลหิตอ่อน ๆ	แหล่งเพาะปลูกในชุมชน
๓.	หอมแดง	ลดไขมันในเลือด ต้านอนุมูลอิสระ และเสริมภูมิคุ้มกัน	แหล่งเพาะปลูกในชุมชน
๔.	กระเทียม	ลดความดันโลหิต ต้านแบคทีเรีย ลดคอเลสเตอรอล	แหล่งเพาะปลูกในชุมชน
๕.	พริกแห้ง	ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือด ช่วยย่อยอาหาร	แหล่งเพาะปลูกในชุมชน

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

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.....ประธานสมาพันธ์ชาวไทยเชื้อสายมอญ.....
 วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....