



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร...แกงคั่วอกแล.....จังหวัด.....ประจวบคีรีขันธ์.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ ☐ เทศกาล ☒ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูลนางระเบียบ...ชาวพง.....

สถานที่ตั้ง...ชุมชนต้นยางสูงใหญ่.....

เลขที่.....๖๕.....หมู่.....๖.....ถนน.....-.....

ตำบล/แขวง.....ธงชัย.....อำเภอ/เขต.....บางสะพาน.....

จังหวัด.....ประจวบคีรีขันธ์.....รหัสไปรษณีย์.....๗๗๑๙๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘ ๐๒๓๒ ๔๘๔๙.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)หนูโภชนา.....

สถานที่ตั้ง.....ชุมชนหาดบ้านกรูด.....

เลขที่.....๔๑/๑.....หมู่.....๓.....ถนน.....-.....

ตำบล/แขวง.....ธงชัย.....อำเภอ/เขต.....บางสะพาน.....

จังหวัด.....ประจวบคีรีขันธ์.....รหัสไปรษณีย์.....๗๗๑๙๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๓๒ ๖๙๕๐๖๔.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

“อกแลควั” ในภาษาท้องถิ่นภาคใต้ หมายถึงการถนอมอาหารด้วยวิธีการหมักเค็มแต่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวโดยใช้ปลาทะเลขนาดเล็กที่จับได้จากชายฝั่ง “ปลากอกแล” คือหนึ่งในอาหารพื้นถิ่นที่สะท้อนวิถีชีวิตของชาวประมงชายฝั่งบ้านกรูดมาอย่างยาวนาน เมื่อนำมาปรุงแกงควั กลิ่นเฉพาะของปลากอกแลจะซึมซาบเข้ากับเครื่องแกงอย่างกลมกล่อม และเป็นเมนูที่ถูกถ่ายทอดกันมาหลายชั่วอายุคนในครอบครัว

๒.๒ ภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

“อกแลควั” เป็นเมนูพื้นบ้านที่สื่อถึงชีวิตของชาวบ้านกรูดในการนำวัตถุดิบท้องถิ่นที่หาได้ง่ายในชุมชนชายฝั่ง มาทำแกงโดยใช้กะทิสดจากมะพร้าวบ้านซึ่งให้กลิ่นหอมและความมันเป็นธรรมชาติ ผสมกับเครื่องแกงได้มาทำเป็นเมนูที่มีรสชาติเข้มข้น หอมมัน และเผ็ดจัดจ้าน สะท้อนถึงการอยู่ร่วมกันกับธรรมชาติ ความประหยัดพอเพียง และการใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นอย่างรู้คุณค่า

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

แล่นือปลากอกแล โดยลอกหนังและหันสับไม่ให้มีก้างชิ้นใหญ่ นำหัวกะทิเล็กน้อยตั้งไฟ ใส่พริกแกงและกะปิ ผัดกับกะทิให้หอม ใส่เนื้อปลากอกแลและผัดให้เข้ากับน้ำพริก ปรุงรสด้วยเกลือ คนให้เข้ากัน เติมหางกะทิลงไปเล็กน้อย คนให้ทุกอย่างเข้ากันอีกครั้ง ชิมให้ได้รสชาติเผ็ดพอดี เสร็จแล้วตักขึ้น โรยหน้าด้วยพริกมันและใบมะกรูด

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

- ☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	เนื้อปลากอกแล	ไขมันต่ำ : ดีต่อหลอดเลือดและหัวใจ	ชุมชนปากคลอง บ้านกรูด
๒	หัวกะทิและหางกะทิสด	ไขมันดีจากพืช ให้พลังงานเร็ว	ตลาดบ้านกรูด
๓	พริกแกง	สารต้านอนุมูลอิสระจากสมุนไพรในส่วนผสม	ตลาดบ้านกรูด
๔	พริกมัน ใบมะกรูด	สารต้านจุลินทรีย์ ป้องกันการติดเชื้อในลำไส้	ตลาดบ้านกรูด
๕	เกลือ กะปิ	โซเดียม จำเป็นต่อสมดุลน้ำในร่างกาย	ชุมชนในบ้านกรูด

- ☐ 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.....พจนา..อนุพงษ์พานกุล.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
 (.....นางสาวพจนา..อนุพงษ์พานกุล.....)
 ตำแหน่ง.....ผู้ช่วยนักพัฒนาการท่องเที่ยว..เทศบาลตำบลบ้านกรูด
 วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....