



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

เมนูอาหารถิ่นของจังหวัด “รสชาติ...ที่หายไป The Lost Taste” ประจำปีงบประมาณพ.ศ. ๒๕๖๘

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....คลอปลาโอ..... จังหวัด.....เพชรบุรี.....

ประเภท ☒อาหารคาว ☐อาหารหวาน ☐อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ประจำ ☐เทศกาล ☒ฤดูกาล ☐อื่นๆ (ระบุ).....

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล)นางสาวอารดา โรจนเบญจกุล

สถานที่ตั้ง.....ร้านยู้งเกลือบ้านแหลม

เลขที่.....๒๗๒.....หมู่ที่๗.....ถนน.....บ้านแหลม-บางตะบูน.....

ตำบล/แขวง.....บ้านแหลม.....อำเภอ/เขต.....บ้านแหลม.....

จังหวัด.....เพชรบุรี.....รหัสไปรษณีย์.....๗๖๑๑๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘๙๖๑๔๒๘๘๒.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี**)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือกสำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) ร้านยู้งเกลือ บ้านแหลม.....

สถานที่ตั้ง.....ร้านยู้งเกลือบ้านแหลม

เลขที่.....๒๗๒.....หมู่ที่๗.....ถนน.....บ้านแหลม-บางตะบูน.....

ตำบล/แขวง.....บ้านแหลม.....อำเภอ/เขต.....บ้านแหลม.....

จังหวัด.....เพชรบุรี.....รหัสไปรษณีย์.....๗๖๑๑๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘๙๖๑๔๒๘๘๒.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



ร้านยู้งเกลือบ้านแหลม

๒. ด้านประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา/ ด้านวิธีการปรุง/ เคล็ดลับ

บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่นหรือวิถีชีวิตที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

ชุมชนบ้านแหลม อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี มีพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบชายฝั่งทะเลที่มีน้ำทะเลท่วมถึงซึ่งเดิมบริเวณชายทะเลนั้นมีพื้นที่ไม่มากนัก ต่อมาพื้นที่นอกชายฝั่งออกไปจึงมีคนอพยพมาอาศัยทำมาหากินมากขึ้น ชุมชนบ้านแหลมจึงเป็นเสมือนเมืองท่าของเมืองเพชรบุรีที่ใช้เป็นที่ติดต่อค้าขายกับหัวเมืองอื่นจากต่างประเทศ ต่อมาได้มีชาวจีนไหหลำอพยพมาทางเรือสำเภามายังสยามเพื่อพึ่งพระบรมโพธิสมภารและได้ตั้งรกรากอยู่ร่วมกับคนพื้นเมืองในพื้นที่บ้านแหลม จนเกิดการก่อร่างสร้างตัวและผสมผสานระหว่างวัฒนธรรมไทย - จีนมาถึงปัจจุบัน

ชื่อ “บ้านแหลม” มีที่มาจากสภาพภูมิศาสตร์ของพื้นที่บ้านแหลมในจังหวัดเพชรบุรีนั้น มีลักษณะเป็นแหลมยื่นไปในทะเล ที่ได้เอื้อให้บริเวณบ้านแหลมเป็นท่าพักขนถ่ายสินค้าทางทะเลของเมืองเพชรบุรีกับบ้านเมืองแถบคาบสมุทรหรือสำเภาจากจีน รวมทั้งส่งสินค้าไปขายทางตอนในของผืนแผ่นดินใหญ่ มีแม่น้ำเพชรบุรีและแม่น้ำบางตะบูนไหลเชื่อมอ่าวไทย สินค้าท้องถิ่นที่ส่งไปขายยังบ้านเมืองอื่นๆ เช่น เกลือสมุทรที่ผลิตในเพชรบุรี แล้วพัฒนาไปสู่การผลิตเชิงพาณิชย์ในสมัยพระบรมไตรโลกนาถ (พ.ศ.๑๙๙๑-๒๐๓๑) น้ำตาลโตนด และของทะเลต่างๆ ดังมีบันทึกในเอกสารยุคปลายกรุงศรีอยุธยา “คำให้การขุนหลวงวัดประดู่ทรงธรรม” กล่าวถึงสินค้าจากบ้านแหลม เมืองเพชร ว่า “...อนึ่ง เรือปากใต้ปากกว้าง ๖ ศอก ๗ ศอก ชาวบ้านยี่สาร บ้านแหลม เมืองเพชรบุรี แลบ้านบางตะบูน แลบ้านบางทะเล บันทุกะปิ น้ำปลา ปูเค็ม ปลาเกะเล ปลากระพง ปลาทุ ปลากะเบยย่าง มาจอดเรือขายแถวท้ายวัดพระนางเชิง...”

ด้วยความมีชีวิตชีวาอยู่ในพื้นที่ชายฝั่งทะเล ทำให้ชาวบ้านในพื้นที่บ้านแหลมมีภูมิปัญญาในการทำมาหากินแบบวิถีชาวประมงพื้นบ้าน เกิดการเรียนรู้และสืบทอดภูมิปัญญาในการนำวัตถุดิบที่มีมากในพื้นที่ คือ อาหารทะเล มาใช้ประกอบอาหาร ควบคู่ไปกับวิถีวัฒนธรรมดั้งเดิมในการทำอาหารแบบไทย - จีนที่ได้รับสืบทอดมาจากบรรพบุรุษ

สำหรับเมนูอาหาร “คลอปลาโอ” เป็นเมนูที่ทำกินในครอบครัวคำว่า “คลอ” คาดว่าเป็นภาษาจีนหมายถึง “ต้มจืด” การทำคลอปลาโอแบบดั้งเดิมเป็นการนำเนื้อปลาติดกระดูกที่เหลือจากการแล่มาทำอาหาร เป็นเครื่องต้มจืดที่รับประทานง่าย มีคุณค่าทางอาหารสูงและได้ความกลมกล่อมตามธรรมชาติจากเนื้อปลาโอ

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

๒.๒.๑ นำเนื้อปลาโอตำมาขูดด้วยด้ามข้อน จากนั้นนำไปสับ ไม่นิยมนำไปปั่นเพราะเนื้อจะละเอียดเกินไป

๒.๒.๒ ผสมกับรากผักชี พริกไทยและกระเทียมโขลก ปรุงรสด้วยน้ำปลาเล็กน้อย จากนั้นตั้งน้ำ ใส่รากผักชี

๒.๒.๓ ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล ดอกเกลือเล็กน้อย รอน้ำเดือดแล้วใส่เนื้อปลาสับปั่นเป็นก้อนพอสุก

๒.๒.๔ ก่อนนำไปรับประทานโรยขึ้นฉ่าย กระเทียมเจียว และพริกไทยขาวบด

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

เป็นเมนูที่เน้นรสชาติเนื้อปลาโอดำซึ่งให้รสกลมกล่อมตามธรรมชาติจึงต้องปรุงรสด้วยดอกเกลือที่เค็มน้อยโซเดียมต่ำเพื่อจะได้รสชาติที่กลมกล่อมมากขึ้น เคล็ดลับการปรุง คือ ตับคาวปลาด้วยขึ้นฉ่าย

สำหรับการเลือกปลาโอดำต้องใช้ปลาที่สด เนื้อแน่น แข็ง ไม่มีรอยยุบหรือซ้ำ เนื้อจะหวาน นุ่ม ไม่คาว ดูที่ตาใสอย่างเดียวไม่ได้ ช่วงที่ปลาโอดีที่สุดคือช่วงเดือนพฤษภาคม - ตุลาคม

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่นที่เป็นภูมิปัญญาที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น

☐ อื่น ๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ดอกเกลือ	- มีธาตุเหล็ก ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุไอโอดีน ช่วยทำให้ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายทำงานได้ อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น - รักษาอาการโรคผิวหนัง เช่น กลาก เกลื้อน ผื่นคัน	https://esc.doae.go.th/%E0%B8%94%E0%B8%AD%E0%B8%91%E0%B8%90%E0%B8%A5%E0%B8%B7%E0%B8%AD/
๒	เนื้อปลาโอดำ	เสริมสร้างโปรตีน ซ่อมแซมร่างกาย มีโอเมก้า ๓ สูง ไขมันต่ำ	https://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/๓๕๔๒/longtail-tuna#google_vignette
๓	ขึ้นฉ่าย	มีคุณค่าสารอาหาร ได้แก่ วิตามินเอ วิตามินบี ๑๒ วิตามินซี เส้นใยอาหาร โพแทสเซียม แคลเซียม โฟเลต โมลิบดีนัม (Molbdenum) ฟอสฟอรัส เหล็ก แมกนีเซียม แมงกานีส	https://www.opsmoac.go.th/chumphon-article_prov-preview-๔๖๑๐๙๑๗๙๑๘๕๐
๔	รากผักชี	รากผักชี ยังมีประโยชน์ช่วยไล่พิษไข้เหือด หิด อีสุกอีใส	https://www.sgethai.com/article/%E0%B8%9C%E0%B8%B1%E0%B8%91%E0%B8%A5%E0%B8%B5-%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%92%E0%B8%A2%E0%B8%A5%E0%B8%99%E0%B8%9C%E0%B8%A1%E0%B8%B2%E0%B8%91%E0%B8%A1%E0%B8%B2%E0%B8%A2-%E0%B8%94%E0%B8%A1%E0%B8%98/?srs=ltid=AfmBOooZdYS๙jYC๒๗๗HojroEJZFK๑GHeFQ๑wrg๑wYUrLxKIsocNDmqW
๕	กระเทียม	ป้องกันและรักษาโรคหวัด บรรเทาอาการอักเสบจากโรคสะเก็ดเงิน ช่วยควบคุมน้ำหนัก	https://www.rama.mahidol.ac.th/health_service/th/km/๑๐sep๒๐๑๕-๑๒๐๔

๖	พริกไทยขาว	ขับลมในลำไส้ ขับลมในท้อง แก้ปวดท้อง ช่วยขับไขมันส่วนเกินออกจากร่างกาย ใช้เป็นสมุนไพรลดน้ำหนัก แก้ลมวิงเวียน ช่วยย่อยอาหาร	https://thaifarmer.lib.ku.ac.th/news/๕f๕๖e๖c๒e๖๕a๓๑๓๔ed๗๖๙๐ehttps://www.mitrpholmodernfarm.com/news/๒๐๑๙/๑๑/%E๐%B๘%๙B%E๐%B๘%A๓%E๐%B๘%B๐%E๐%B๙%๘๒%E๐%B๘%A๒%E๐%B๘%๘A%E๐%B๘%๙๙%E๐%B๙%๘C%E๐%B๘%๘๒%E๐%B๘%AD%E๐%B๘%๘๗%E๐%B๘%๙๙%E๐%B๙%๘๙%E๐%B๘%B๓%E๐%B๘%๙๕%E๐%B๘%B๒%E๐%B๘%A๕%E๐%B๘%๙๗%E๐%B๘%B๕%E๐%B๙%๘๘%E๐%B๘%๘๔%E๐%B๘%B๘%E๐%B๘%๙๓%E๐%B๙%๘๔%E๐%B๘%A๑%E๐%B๙%๘๘%E๐%B๘%๘๔%E๐%B๘%B๒%E๐%B๘%๙๔%E๐%B๘%๘๔%E๐%B๘%B๔%E๐%B๘%๙๔๖
๗	น้ำตาลทราย	ช่วยลดความเครียดกระตุ้นการทำงานของเนื้อเยื่อภายในร่างกาย ให้พลังงาน	https://www.mitrpholmodernfarm.com/news/๒๐๑๙/๑๑/%E๐%B๘%๙B%E๐%B๘%A๓%E๐%B๘%B๐%E๐%B๙%๘๒%E๐%B๘%A๒%E๐%B๘%๘A%E๐%B๘%๙๙%E๐%B๙%๘C%E๐%B๘%๘๒%E๐%B๘%AD%E๐%B๘%๘๗%E๐%B๘%๙๙%E๐%B๙%๘๙%E๐%B๘%B๓%E๐%B๘%๙๕%E๐%B๘%B๒%E๐%B๘%A๕%E๐%B๘%๙๗%E๐%B๘%B๕%E๐%B๙%๘๘%E๐%B๘%๘๔%E๐%B๘%B๘%E๐%B๘%๙๓%E๐%B๙%๘๔%E๐%B๘%A๑%E๐%B๙%๘๘%E๐%B๘%๘๔%E๐%B๘%B๒%E๐%B๘%๙๔%E๐%B๘%๘๔%E๐%B๘%B๔%E๐%B๘%๙๔๖
๘	น้ำปลา		https://www.foodnetworksolution.com/cookbook/ingredient/%E๐%B๘%๙๙%E๐%B๙%๘๙%E๐%B๘%B๓%E๐%B๘%๙B%E๐%B๘%A๕%E๐%B๘%B๒

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

- ☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอนและมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ
- ☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย
- ☐ อื่น ๆ (ระบุ).....

๖. ด้านโภชนาการ

- ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ☐ อื่น ๆ (ระบุ)

๗. ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

- ☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่
- ☐ อื่น ๆ (ระบุ).....

๘. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ.....อารดาโรจนเบญจกุล..... ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นางสาว อารดา โรจนเบญจกุล)

ตำแหน่งเจ้าของร้านยั้งเกลือ บ้านแหลม

วันที่ ๓๐ เดือน เมษายน พ.ศ.๒๕๖๘