



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร...แกงเหี่ยว.....จังหวัด...จันทบุรี.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล นางสาวพัชรินทร์ แก้วเจริญ

สถานที่ตั้ง ร้านจันทกะพอ

เลขที่.....๘/๑๓.....หมู่ที่.....๑๑ ซอย ๓ บ้านเสม็ดงาม

ตำบล/แขวง.....หนองบัว.....อำเภอ/เขต.....เมืองจันทบุรี

จังหวัด.....จันทบุรี.....รหัสไปรษณีย์.....๒๒๑๓๐

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘-๔๓๒๖ ๒๔๒๘

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน).....นางสาวพัชรินทร์ แก้วเจริญ.....

สถานที่ตั้ง ร้านจันทกะพอ

เลขที่.....๘/๑๓.....หมู่ที่.....๑๑ ซอย ๓ บ้านเสม็ดงาม

ตำบล/แขวง.....หนองบัว.....อำเภอ/เขต.....เมืองจันทบุรี

จังหวัด.....จันทบุรี.....รหัสไปรษณีย์.....๒๒๑๓๐

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘-๔๓๒๖ ๒๔๒๘

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

เป็นแกงพื้นบ้านของเมืองจันทน์ ที่มีลักษณะคล้ายแกงป่า แต่มีน้ำพอกขลุกขลิก รสชาติเผ็ดร้อน จากเครื่องพริกแกงเขียว (ทำจากพริกขี้หนูสีเขียวล้วน) ใส่เนื้อปลาหมอต๋องลงไปต้ม จนน้ำแกงซึมเข้าไปในเนื้อ ก่อนจะเติมใบยี่หระเพิ่มความหอมร้อนแรง

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

“แกงเขียว” ซึ่งเป็นอาหารพื้นบ้านของชาวจังหวัดจันทบุรี ถือเป็นตัวอย่างที่เด่นชัดของการผสมผสานระหว่างความรู้ในการใช้สมุนไพรพื้นถิ่น การเลือกใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติ และการปรุงอาหารตามลักษณะชีวิตความเป็นอยู่ของคนในพื้นที่ แกงเขียวมีลักษณะคล้ายแกงป่า แต่มีน้ำพอกขลุกขลิก เครื่องแกงทำจากพริกขี้หนูเขียวล้วน โขลกรวมกับสมุนไพรสด เช่น ตะไคร้ ข่า ผิวมะกรูด และกะปิ ซึ่งทุกอย่างหาได้จากธรรมชาติในท้องถิ่น นำมาปรุงกับปลาหมอต๋อง ซึ่งเป็นปลาน้ำจืดหรือปลาน้ำกร่อยที่หาได้ตามลำคลองหรือชายฝั่งทะเลของจันทบุรี หลังจากเคี่ยวจนเนื้อปลาซึมซับรสเครื่องแกงแล้ว จึงเติมใบยี่หระซึ่งเป็นสมุนไพรกลิ่นฉุนเฉพาะตัวลงไป เพิ่มความหอมและรสเผ็ดร้อนแบบไทยแท้

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

๒.๓.๑ เครื่องปรุง/ส่วนผสม

- ๑) พริกขี้หนูสดสีเขียว
- ๒) ข่าแก่
- ๓) ตะไคร้
- ๔) กระเทียม
- ๕) หอมแดง
- ๖) ผิวมะกรูด
- ๗) ดอกกะเพรา
- ๘) ดอกโหระพา
- ๙) ดอกผักชีฝรั่ง
- ๑๐) ดอกยี่หระ และใบยี่หระ
- ๑๑) เปรี้ยว
- ๑๒) พริก
- ๑๓) กะปิ
- ๑๔) เกลือ
- ๑๕) น้ำปลา
- ๑๖) พริกไทยเม็ด
- ๑๗) ปลาหมอต๋อง/ ปลาชนิดอื่นๆ/ เนื้อสัตว์

๒.๓.๒ ขั้นตอนการทำ

- ๑) ล้างปลา/ เนื้อสัตว์ ด้วยน้ำสะอาดหรือน้ำเกลือเพื่อลดความเค็ม หั่นเนื้อปลาให้พอดีคำ
- ๒) เด็ดใบยี่ห่วยเตรียมไว้
- ๓) โขลกพริกขี้หนู ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด ดอกกะเพรา ดอกโหระพา ดอกผักชีฝรั่ง ดอกยี่ห่วย รวบรวมหอม ไพล เกลือ พริกไทยเม็ด จดละเอียด ใส่กระเทียม หอมแดง โขลกต่อจนละเอียดดี จึงใส่กะปิโขลกให้เข้ากัน
- ๔) ใส่ปลาเปล่า ¼ ถ้วยตวง ในกระทะพอร้อน เครื่องแกงผัดจนหอม จึงใส่ปลาที่เตรียมไว้ คนให้กันจนสุก จึงเติมน้ำปรุงรสด้วยน้ำปลา เบาไฟลง ใส่ใบยี่ห่วยที่เตรียมไว้ ผัดให้เข้ากัน ไม่ควรคนเพราะอาจจะทำให้เนื้อปลาเละ
- ๕) จัดใส่จากเสิร์ฟพร้อมประทาน

๒.๓.๓ เคล็ดลับการปรุง

แกงเขียว เป็นเมนูอาหารที่นำมาปรุงอาหารกันหลายชั่วอายุคน โดยแกงเขียว จะมีการผสมผสานกับสมุนไพรไทยหลากหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นหัวเร่ว ดอกผักชีฝรั่ง ข่า ตะไคร้ และอีกมากมายที่โขลกรวมกัน กลายเป็นน้ำพริกแกงที่มีกลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์ รสชาติที่กลมกล่อม ติดเผ็ดร้อนนิดๆ เคล็ดลับการทำเมนูนี้ อยู่ที่การโขลกพริกแกง และการผัดพริกแกงที่หอมให้ถึงเครื่องแกง

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

- ☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	เร่วหอม	- เร่ว หอม มี ส ร ร พ คุณ หลากหลาย ใช้บรรเทาอาการ ท้องอืด ท้องเฟ้อ และแก้ปวด ท้อง ช่วยกระตุ้นการย่อย อาหาร บรรเทาอาการไอ และเจ็บคอ มีฤทธิ์ต้านเชื้อ แบคทีเรียและต้านการอักเสบ ใช้เป็นส่วนผสมในอาหาร และเครื่องดื่มเพื่อเพิ่มกลิ่นหอม และรสชาติ	- เร่วหอม สามารถพบได้ในพื้นที่ป่า เขาและพื้นที่ราบของจังหวัดจันทบุรี ชาวบ้านจึงนิยมนำมาทำอาหาร โดยขึ้นไปเก็บในป่าที่ขึ้นตาม ธรรมชาติ เพื่อให้ได้เร่วหอมที่สด และไม่มีสารเคมี ทั้งนี้ ชาวบ้านนิยม นำหน่อเร่วหอม แก้วมา เป็น ส่วนประกอบในการต้มน้ำชุป เนื่องจากที่กลิ่นหอม และกลมกล่อม

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๒	พริกไทยจันทิ	- พริกไทย มีสรรพคุณหลากหลาย ช่วยกระตุ้นการย่อยอาหาร ลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันโรคเรื้อรัง เสริมระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยบรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ และลดการอักเสบ อีกทั้งยังมีคุณสมบัติช่วยเผาผลาญไขมันและควบคุมน้ำหนัก	- พริกไทยจันทิ มีความสำคัญทางเศรษฐกิจและเกษตรกรรม เนื่องจาก จังหวัดจันทบุรี เป็นพื้นที่ที่มีดิน และสภาพภูมิอากาศเหมาะสม ทำให้พริกไทยมีคุณภาพและรสชาติดี สร้างรายได้ให้เกษตรกรในพื้นที่ และมีบทบาทในการส่งออก เป็นที่ต้องการในตลาดทั้งในและต่างประเทศ ช่วยส่งเสริมเศรษฐกิจท้องถิ่นอย่างยั่งยืน
๓	กะปิ	- กะปิ เป็นเครื่องปรุงรสที่มีโปรตีนสูง ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ มีแร่ธาตุ เช่น แคลเซียมและไอโอดีน บำรุงกระดูกและฟัน และป้องกันโรคคอพอก นอกจากนี้ยังมีแบคทีเรียที่เป็นประโยชน์ช่วยระบบย่อยอาหาร	- กะปิ เนื่องจากอำเภอแหลมสิงห์ เป็นพื้นที่ที่ติดกับชายฝั่งทะเล โดยมีอาชีพหลักเป็นการทำประมงพื้นบ้าน เป็นสินค้าที่มีขึ้นชื่ออีกอย่างหนึ่งของจังหวัดจันทบุรีที่คนต่างถิ่นนิยมซื้อหากลับไปทำอาหารรับประทาน หรือซื้อไปเป็นของฝาก กะปิที่มีชื่อเสียงของจันทบุรีคือกะปิจากบ้านเจ้าหลาว หมู่ ๖ ตำบลคลองขุด อำเภอท่าใหม่ และจากบ้านเกาะเปริด อำเภอแหลมสิงห์
๔	เกลือ	- เกลือ มีสรรพคุณในการรักษาสมดุลน้ำในร่างกาย ช่วยการทำงานของกล้ามเนื้อและระบบประสาท บรรเทาอาการเจ็บคอ ลดการอักเสบในช่องปาก และรักษาความสะอาดผิว	- เกลือ อำเภอท่าใหม่มีการทำนาเกลืออยู่คู่กับจังหวัดมานาน ทำให้มีเกลือดี ๆ ไว้บริโภคภายในจังหวัด

- ☐ 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 พัทรินทร์ แก้วเจริญ ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นางสาวพัชรินทร์ แก้วเจริญ)
ตำแหน่ง ผู้จัดการร้านจันทกะพอ