



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร

แกงส้มปลาอึ่ง

จังหวัด

ฉะเชิงเทรา

ประเภท



อาหารคาว



อาหารหวาน



อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น



ประจำ



เทศกาล



ฤดูกาล



อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล

นางสาวอภินันท์ ประสาททอง

สถานที่ตั้ง

ชุมชนบ้านคลองบางนาง

เลขที่

๔๑/๒

หมู่

๗

ถนน

-

ตำบล/แขวง

ท่าข้าม

อำเภอ/เขต

บางปะกง

จังหวัด

ฉะเชิงเทรา

รหัสไปรษณีย์

๒๔๑๓๐

หมายเลขโทรศัพท์

๐๖-๔๖๕๖-๕๙๕๗

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน).....กลุ่มสัมมาชีพบ้านควนหวานป๊อกกะแจ้ และวิสาหกิจชุมชนผลิตภัณฑ์

เกษตรแปรรูปบ้านคลองบางนาง

สถานที่ตั้ง

ชุมชนบ้านคลองบางนาง

เลขที่

๔๑/๒

หมู่

๗

ถนน

-

ตำบล/แขวง

ท่าข้าม

อำเภอ/เขต

บางปะกง

จังหวัด

ฉะเชิงเทรา

รหัสไปรษณีย์

๒๔๑๓๐

หมายเลขโทรศัพท์

๐๖-๔๖๕๖-๕๙๕๗

QR Code พิกัดที่ตั้ง



/๒. ด้านอัตลักษณ์....

๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

ปลาอึ่งหรือปลามังกร มีลักษณะคล้ายกับปลาแขยง ชาวบ้านจึงเรียกว่าปลาแขยงง เป็นปลาหนัง มีสีเทาอมทอง หรือเทาอมม่วง ท้องมีสีขาว มีหนวดเหมือนปลาดุก ขนาดประมาณปลาสร้อย กินกุ้ง ตัวอ่อนของแมลง แพลงก์ตอนพืชและสัตว์เป็นอาหาร ชอบน้ำสะอาด น้ำไหลถ่ายเท มักจะอาศัยบริเวณน้ำกร่อยหรือปากแม่น้ำที่ไหลออกสู่ทะเล และยังเป็นปลาสัญลักษณ์ของแม่น้ำบางปะกง กล่าวคือ ชื่อบางปะกงน่าจะเพี้ยนมาจาก “บางมังกร” เพราะแม่น้ำสายนี้เคยอุดมด้วยปลาชนิดนี้ เวล่าน้ำขึ้นจะหาอาหารตามชายฝั่ง เป็นปลาช่วยปรับสมดุลให้ระบบนิเวศในแม่น้ำบางปะกง ชาวบ้านในอำเภอบางปะกงนำปลาอึ่งมาประกอบอาหารหลากหลายเมนู อย่างแกงส้มปลาอึ่งที่ชูรสด้วยใบมะขามอ่อนเป็นอาหารคู่ครัวมาตั้งแต่รุ่นปู่ย่าตายาย สะท้อนถึงวิถีชีวิตที่ผูกพันกับแม่น้ำบางปะกงมาอย่างยาวนาน

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ชาวบ้านในอำเภอบางปะกงจะหาปลาอึ่งด้วยการแหวนแห หรือตกจากแหล่งน้ำธรรมชาติ ซึ่งจะหาได้ง่ายกว่าปกติในช่วงฤดูฝน แต่ก็สามารถหาได้ตั้งแต่ราวเดือนเมษายน - สิงหาคม ชาวบ้านจึงเรียกว่า “อึ่งแหงหัวฝน” ซึ่งปลาจะขึ้นมาอยู่ผิวน้ำ ปลาอึ่งนั้นจะวางไข่เพียงปีละครั้งทำให้ปัจจุบันเริ่มหาตามธรรมชาติได้ยากมากขึ้น หากไม่หาตามธรรมชาติแล้ว จะต้องรอเมื่อชาวบ้านที่เลี้ยงปลากะพงหรือกุ้ง จับสัตว์น้ำขายหมดแล้วจึงวิดบ่อถึงจะได้ปลาอึ่งเป็นผลพลอยได้จากการที่หลุดเข้าไปกับน้ำตามธรรมชาติ สามารถนำมาทำอาหารได้หลากหลายเมนู ไม่ว่าจะเป็นผัดฉ่ำ ผัดเผ็ด หรือแกงส้ม เป็นแกงส้มปลาอึ่งใส่ใบมะขามอ่อน ซึ่งใบมะขามอ่อนจะหาได้ง่ายในช่วงฤดูฝนเช่นกัน จึงถือได้ว่าแกงส้มปลาอึ่งใส่ใบมะขามอ่อน เป็นเมนูอาหารท้องถิ่นประจำฤดูฝน ที่ชาวบ้านทำรับประทานในครัวเรือนมาอย่างยาวนาน ทั้งนี้ ในปัจจุบัน โรงไฟฟ้าบางปะกงมีการเพาะเลี้ยงพ่อแม่พันธุ์ แล้วปล่อยลงสู่แหล่งน้ำโดยไม่มีการจำหน่าย

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

วัตถุดิบ

๑. ปลาอึ่ง ๑ กิโลกรัม
๒. ใบมะขามอ่อน ๒ ชีด
๓. พริกแกงส้ม ประกอบด้วย
 - พริกแห้งเม็ดใหญ่ ๑/๒ ชีด
 - หอมแดง ๕ หัว
 - กะปิ ๑ ช้อนโต๊ะ
 - เกลือ ๑ ช้อนชา
๔. น้ำปลา ๑ ช้อนโต๊ะ
๕. มะนาว ๑ ลูก
๖. น้ำเปล่า ๗๐๐ มิลลิลิตร

เตรียมพริกแกงส้ม

นำพริกแห้งที่แช่น้ำแล้ว มาตำใส่เกลือ หอมแดง พอแหลก แล้วใส่กะปิ ตำให้พริกพอล้นใบ ไม่ต้อง

ตำละเอียด

ขั้นตอนการปรุง

๑. นำภาชนะใส่น้ำตั้งไฟให้เดือด ใส่พริกแกงส้มที่ตำเอาไว้ลงไป ตั้งไฟให้เดือด (ใส่น้ำล้างครกลงไปด้วย)
๒. ปรุงรสด้วยน้ำปลา ใส่ปลาอีกลงไป ซึ่งตัดหัวล้างทำความสะอาดด้วยเกลือ ๓ - ๔ รอบ และนำไปลวกก่อนนำมาแกง เพื่อลดความเค็ม โดยจะไม่คน รอให้เดือดประมาณ ๕ นาที จนปลาสุก
๓. ใส่ใบมะขามอ่อนลงไป เพื่อเพิ่มความเปรี้ยวตามธรรมชาติ ปิดฝา รอให้ใบมะขามสุกประมาณ ๕ นาที ชิมรสอีกครั้ง บีบมะนาวลงไป เพื่อเพิ่มความหอม เป็นอันเสร็จ จะได้แกงส้มที่มีรสชาติเปรี้ยว ๆ เค็ม ๆ ไม่มีรสหวาน

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

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

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ปลาอึ่ง	มีโปรตีนสูง มีไขมันต่ำ โอเมก้า ๓ มีวิตามินต่าง ๆ เช่น วิตามินเอ วิตามินบี ๑ - ๓, ๖, ๑๒ วิตามินดี และแร่ธาตุต่าง ๆ เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก	หาได้จากแหล่งน้ำธรรมชาติในชุมชน หรือรอเมื่อชาวบ้านที่เลี้ยงปลากะพงหรือกึ่ง จับสัตว์น้ำขายหมดแล้วจึงวิดบ่อ ถึงจะได้ปลาอึ่งเป็นผลพลอยได้จากการที่หลุดเข้าไปกับน้ำตามธรรมชาติ
๒	ใบมะขามอ่อน	ช่วยย่อยอาหาร ขับลมและบรรเทาอาการท้องผูก เป็นยาระบายอ่อนๆ และให้รสเปรี้ยวตามธรรมชาติ มีวิตามินต่าง ๆ เช่น วิตามินเอ วิตามินบี ๑ - ๓ วิตามินซี และแร่ธาตุต่าง ๆ เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก	หาได้จากต้นมะขามในชุมชน
๓	กะปิ	ช่วยกระตุ้นความอยากอาหาร ช่วยระบบย่อยอาหาร ช่วยปรุงอาหารให้อร่อย มีวิตามินต่าง ๆ เช่น วิตามินบี ๑ - ๓, ๑๒ และแร่ธาตุต่าง ๆ เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก (โซเดียม จากเกลือในการหมัก)	ทำจากเคยทะเล ซื้อมาจากตำบลสองคลอง อำเภอบางปะกง
๔	เกลือ	ใช้ถนอมอาหาร ช่วยในกระบวนการย่อยอาหาร และมีแร่ธาตุต่าง ๆ เช่น โซเดียม คลอไรด์ ไอโอดีน	เป็นดอกเกลือทะเล ที่ซื้อจากเดอะเกลือคาเฟ่ ตำบลบางปะกง อำเภอบางปะกง

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

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

- ☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ
- ☐ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทย และการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

- ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)

วัตถุดิบ



ปลาอังกที่ลวกแล้ว



ใบมะขามอ่อน



พริกแห้ง



หอมแดง



กะปิ



เกลือ



น้ำปลา



มะนาว



น้ำเปล่า

ขั้นตอนการปรุง



ตั้งน้ำแล้วใส่พริกแกงส้มที่ตำไว้



ปรุงรสด้วยน้ำปลา



ใส่ปลาอีกรังที่ลวกแล้ว



ใส่ใบมะขามอ่อน



บีบมะนาว เพิ่มความหอม



แกงส้มปลาอีกรัง พร้อมรับประทาน

ลงชื่อ *นางสาวกัญตรี ประสาททอง* ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นางสาวกัญตรี ประสาททอง)
ตำแหน่ง ประธานกลุ่มสัมมาชีพบ้านควาหวานป้อกกะแจ้
วันที่ ๒๕ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๘