



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร..... ต้มยำหัวปลีปลาช่อน..... จังหวัด..... ฉะเชิงเทรา.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล..... นายสันต์ เกษมสุข.....

สถานที่ตั้ง..... ชุมชนบ้านคลองแขวงกลั่น.....

เลขที่..... ๔๓/๑..... หมู่..... ๗..... ถนน..... -.....

ตำบล/แขวง..... บางเตย..... อำเภอ/เขต..... เมืองฉะเชิงเทรา.....

จังหวัด..... ฉะเชิงเทรา..... รหัสไปรษณีย์..... ๒๔๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์..... ๐๘-๙๐๗๖-๑๔๗๕.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)..... ศูนย์เรียนรู้และขับเคลื่อนปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงบ้านคลองแขวงกลั่น.....

สถานที่ตั้ง..... ชุมชนบ้านคลองแขวงกลั่น.....

เลขที่..... ๔๓/๓..... หมู่..... ๗..... ถนน..... -.....

ตำบล/แขวง..... บางเตย..... อำเภอ/เขต..... เมืองฉะเชิงเทรา.....

จังหวัด..... ฉะเชิงเทรา..... รหัสไปรษณีย์..... ๒๔๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์..... ๐๘-๙๐๗๖-๑๔๗๕.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

เป็นอาหารพื้นถิ่นที่สืบทอดกันมารุ่นต่อรุ่น ที่มักทำรับประทานกันภายในครอบครัวและชุมชน คนไทยนิยมนำหัวปลีมาประกอบอาหาร เช่น ยำหัวปลี ต้มยำไก่ใส่หัวปลี แกงไก่ใส่หัวปลี แกงเลียงหัวปลี ห่อหมกหัวปลี หัวปลีชุบแป้งทอด หรือแม้แต่ต้มหัวปลีกินกับน้ำพริก ขึ้นอยู่กับความชอบ ในสมัยก่อนปู่ ย่า ตา ยาย นิยมรับประทานกันมาก เพราะมีประโยชน์และหาทานได้ง่าย แทบทุกหลังคาเรือนจะต้องมีต้นกล้วยไว้เพื่อเอาผลและมีปลีกล้วยไว้ทำอาหาร

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ชาวชุมชนบ้านคลองแขวงกลั่น มีวิถีชีวิตที่ผูกพันกับการทำนา ทำการเกษตร และอาศัยอยู่ใกล้แม่น้ำลำคลองมาตั้งแต่อดีต รวมถึงการประกอบพิธีกรรม งานประเพณีต่าง ๆ ที่เกี่ยวเนื่องกับวิถีชีวิตของคนไทยมักจะมียักษ์และต้นกล้วยเป็นส่วนประกอบหนึ่งในพิธีเสมอ เพราะคนสมัยก่อนมีความเชื่อว่าต้นกล้วยเป็นพืชมงคล ถ้าปลูกไว้หน้าบ้านจะช่วยเรื่องงานให้มีความเจริญก้าวหน้า และช่วยให้มีความเป็นสิริมงคลเข้ามาในบ้าน นอกจากนี้ กล้วยยังมีคุณค่าทางโภชนาการมากมาย และสามารถนำมารับประทาน และประกอบอาหารได้แทบทุกส่วนก็ว่าได้ คนสมัยก่อนจึงนิยมนำหัวปลีหรือปลีกล้วย มาทำอาหารรับประทานกัน หนึ่งในนั้น คือ ต้มยำหัวปลี ได้มีการดัดแปลงการทำต้มยำหัวปลี โดยเอาเนื้อสัตว์มาใส่ในต้มยำด้วย ซึ่งเมื่อแปดริ้วนี้ถือเป็น อยู่ข้าว อยู่น้ำ ในน้ำอุดมสมบูรณ์ด้วย สัตว์น้ำนานาชนิด โดยเฉพาะปลาช่อน เป็นปลาน้ำจืดมีชุกชุมและขนาดใหญ่ในแปดริ้ว จึงได้นำมาใส่ในต้มยำหัวปลีนี้ด้วย เป็นต้มต้มยำที่ให้รสชาติคล้าย ๆ ต้มยำ เนื่องจากใส่กะทิ และข้าวอ่อน ซึ่งหัวปลีเหมาะสำหรับบำรุงน้ำนมและเพิ่มคุณค่าสารอาหารในน้ำนมแม่ของสตรีหลังคลอดบุตร และมีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีสารอาหารหลากหลายชนิดที่จำเป็นและมีประโยชน์ต่อร่างกาย ถือเป็นภูมิปัญญาทางอาหารของคนโบราณที่สืบทอดมาจนปัจจุบัน

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

วัตถุดิบ

๑. ปลาช่อน ๑/๒ กิโลกรัม
๒. หัวปลี ๒ หัว
๓. กะทิ ๑ กิโลกรัม
๔. ข้าวอ่อน ๑ หัว
๕. ตะไคร้ ๒ ต้น
๖. หอมแดง ๓ - ๕ หัว
๗. ใบมะกรูด ๓ - ๕ ใบ
๘. พริกขี้หนูสวน ๑๐ เม็ด
๙. ผักชีฝรั่ง ๑ - ๒ ต้น
๑๐. พริกแห้ง ๑๐ เม็ด

เครื่องปรุง

๑. เกลือเม็ด ๑/๔ ช้อนช้อน หรือน้อยกว่า
๒. น้ำมะขามเปียก ๓ - ๕ ช้อนโต๊ะ หรือตามต้องการ
๓. น้ำตาลปีบ (น้ำตาลมะพร้าว) ๑/๒ ช้อนช้อน หรือน้อยกว่า
๔. น้ำปลา ๓ ช้อนโต๊ะ หรือตามต้องการ

วิธีการและขั้นตอนการปรุง

เตรียมวัตถุดิบ

๑. นำมะพร้าวขูดมาคั้นกะทิ
๒. นำปลาช่อนโขลสั้ใหญ่มาหั่นเป็นชิ้น
๓. นำหัวปลีสดมาหั่นเป็นชิ้นพอดีคำ
๔. นำตะไคร้มาบุบแล้วหั่นเป็นท่อน
๕. นำข่าอ่อนมาหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ
๖. นำพริกแห้งมาทอด
๗. นำมะขามเปียกมาคั้นน้ำ

การปรุง

นำกะทิตั้งไฟให้เดือด ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมแดง ใส่ปลาช่อน ปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ เกลือเม็ด น้ำมะขามเปียก ใส่หัวปลี ต้มต่อจนปลาช่อนและหัวปลีสุก เพิ่มความหอมและเผ็ดด้วยพริกแห้งทอด พริกขี้หนูสวน ผักชีฝรั่ง อาจใส่น้ำปลาเพิ่ม ปรุงรสให้ได้ตามต้องการ

เคล็ดลับ

๑. ใช้หัวปลีสดของกล้วยน้ำว้า หากเป็นหัวปลีของกล้วยสายพันธุ์อื่นจะมีรสฝาดและขม
๒. จะต้องใส่ปลาช่อนสดลงในหม้อเวลาที่น้ำกะทิเดือดแล้ว และห้ามคนจนกว่าเนื้อปลาจะสุก เพื่อไม่ให้เกิดความคาว
๓. มะขามที่นำมาใช้ทำมะขามเปียก จะใช้มะขามบ้านฝักเล็ก ๆ เลือกฝักที่มีสีคล้ำ เพราะจะทำให้ได้ น้ำมะขามเปียกที่มีรสชาติเปรี้ยวอมหวาน ถ้าฝักใหญ่จะให้รสที่เปรี้ยวโดด

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	หัวปลี	มีโปรตีนไขมัน คาร์โบไฮเดรต โยอาหาร วิตามินและแร่ธาตุ ต่าง ๆ เช่น วิตามินซี แคลเซียม ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส เบต้าแคโรทีน และสารต้านอนุมูลอิสระด้วย มีสรรพคุณช่วยบำรุงเลือด ขับน้ำนม ลดระดับน้ำตาล ในเลือด ช่วยลดการอักเสบ ในร่างกาย ลดความเสี่ยง ของโรคมะเร็ง และช่วยรักษา โรคกระเพาะอาหาร	หาได้จากต้นกล้วยน้ำว้า ในชุมชน

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๒	ปลาช่อน	มีโปรตีน โอเมก้า ๓ วิตามิน และแร่ธาตุต่าง ๆ เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส มีกรดอะมิโนช่วยพัฒนาสมอง และเสริมสร้างร่างกาย ช่วยควบคุมน้ำหนัก ป้องกันการสะสมของคอเลสเตอรอล	ซื้อจากชาวบ้านที่หาปลาจากแหล่งน้ำธรรมชาติในชุมชน
๓	กะทิ	กะทิ มีวิตามิน แร่ธาตุต่าง ๆ เช่น วิตามินบี ๑ - ๓ , ๖ วิตามินซี แคลเซียม ธาตุเหล็ก แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม สังกะสี กรดไขมันอิ่มตัว และสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยบำรุงเซลล์ประสาท ลดคอเลสเตอรอลในเลือด กระตุ้นการไหลเวียนเลือด ป้องกันโรคอัลไซเมอร์ ช่วยให้ ความจำดี มีฤทธิ์ต้านการอักเสบในร่างกาย	จากมะพร้าวที่หาได้ในชุมชน
๔	พืชสมุนไพรอื่น ๆ ได้แก่ ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมแดง พริกขี้หนูสวน ผักชีฝรั่ง	มีสรรพคุณทางยาช่วยบำรุงร่างกายในด้านต่าง ๆ	ผักสวนครัวที่ปลูกภายในชุมชน

- ☐ 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)

วัตถุดิบ



ปลาช่อน



หัวปลี



กะทิ



ข่าอ่อน



ตะไคร้



ใบมะกรูด



หอมแดง



พริกขี้หนูสวน



ผักซีฝรั่ง



พริกแห้ง



เกลือเม็ด



น้ำตาลปีบ



น้ำมะขามเปียก



น้ำปลา

การปรุง



ตั้งหม้อเทน้ำกะทิใส่เครื่องสมุนไพรที่เตรียมไว้ลงไป



ใส่เนื้อปลาซ่อนลงไปต้มจนสุก



ใส่หัวปลีลงไปต้มจนสุกดี



ปรุงรสชาติตามใจชอบ



ต้มยำหัวปลีปลาช่อน พร้อมรับประทาน

ลงชื่อ สันต์ เกษมสุข ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นายสันต์ เกษมสุข)

ตำแหน่ง ผู้ใหญ่บ้านหมู่ ๗ ตำบลบางเตย

วันที่ ๒๕ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๘