



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร ต้มกะทิปลาตะเพียน

จังหวัด สุโขทัย

ประเภท



อาหารคาว

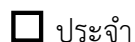


อาหารหวาน

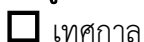


อาหารว่าง

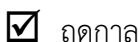
๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น



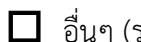
ประจำ



เทศกาล



ฤดูกาล



อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล นายณัฐจร ตุ่มบุตร

สถานที่ตั้ง จังหวัดสุโขทัย

เลขที่ ๙ หมู่ ๔

ตำบลทับผึ้ง อำเภอสรีสำโรง จังหวัดสุโขทัย รหัสไปรษณีย์ ๖๔๑๒๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๘-๒๘๐๒๘๐๑

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) ร้านก้วยเตี้ยวยกโซัด (เป็นร้านอาหารที่ยังคงอนุรักษ์สูตรการทำ ต้มกะทิปลาตะเพียนโบราณ สูตรดั้งเดิมสืบทอดต่อกันมา)

สถานที่ตั้ง จังหวัดสุโขทัย

เลขที่ ๒๘/๒ หมู่ ๗ ตำบลทับผึ้ง อำเภอสรีสำโรง จังหวัดสุโขทัย รหัสไปรษณีย์ ๖๔๑๒๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๘-๒๘๐๒๘๐๑

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิตที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

เมนูต้มกะทิปลาตะเพียน เป็นอาหารพื้นถิ่นที่สืบทอดกันมา ตั้งแต่บรรพบุรุษ สมัยปู่ย่าตายาย เป็นเมนูที่คนสมัยใหม่ แทบจะไม่เคยทานกัน และหาทานได้เฉพาะที่เฉพาะถิ่น จะมีเพียงคนสมัยก่อนที่รู้จักกันดี และสืบทอดต่อกันมา รวมถึงรับประทานกันภายในครัวเรือน ซึ่งถิ่นฐานดั้งเดิมของตำบลทับผึ้งจะมีแม่น้ำยมไหลผ่านเป็นแม่น้ำสายหลัก ที่ชาวตำบลทับผึ้งใช้อุปโภคบริโภค โดยประชากรส่วนใหญ่ตั้งถิ่นฐานติดกับแม่น้ำยม เพราะสามารถใช้ดื่มกิน หรือใช้ประโยชน์ในทางเกษตรกรรมได้ อีกทั้งยังมีการปลูกพืชผักไว้รับประทานกัน เราชาวตำบลทับผึ้งจึงมีความผูกพันกับแม่น้ำยม และในแม่น้ำยมมักจะมีปลาหลากหลายสายพันธุ์ มีความอุดมสมบูรณ์มาก ชาวบ้านมักจะจับปลาในแม่น้ำยมมาประกอบอาหารรับประทานกันในครัวเรือน ซึ่งหนึ่งในเมนูที่ทำรับประทานกันมา และเป็นเมนูเก่าแก่เป็นร้อยปีก็ว่าได้ คือ เมนูต้มกะทิปลาตะเพียน โดยใช้ปลาตะเพียนจากแม่น้ำยมมาประกอบอาหาร ปัจจุบันหาทานได้ยาก เนื่องจากมีเพียงไม่กี่ที่ที่ได้รับถ่ายทอดสูตรมาแต่โบราณจากรุ่นสู่รุ่น

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

วิถีชีวิตส่วนใหญ่ของชาวตำบลทับผึ้ง ผูกพันกับแม่น้ำยมเพราะ ถือว่าเป็นแม่น้ำสายหลักที่สำคัญสำหรับหล่อเลี้ยงชีวิตชาวตำบลทับผึ้ง ให้คงอยู่มาจนถึงทุกวันนี้ ประชากรส่วนใหญ่ตั้งถิ่นฐานติดกับแม่น้ำยม ใช้เรือพายเป็นพาหนะในการเดินทางสมัยก่อน และยังใช้น้ำในการทำเกษตรกรรม รวมถึงนำปลาในแม่น้ำยมมาประกอบอาหารต่างๆ ซึ่งวิถีชาวตำบลทับผึ้ง ถือว่าแม่น้ำยม คือหัวใจของเราเลยก็ว่าได้ ซึ่งเป็นที่ทราบกันดีว่าปลาตะเพียนนั้นมีก้างจำนวนมาก หากใครที่ทำปลาตะเพียนไม่เป็น ก็จะไม่สามารถเอาไปรับประทานได้ ดังนั้น จึงเกิดแนวคิดและวิธีการที่เป็นภูมิปัญญาชาวบ้านอย่างหนึ่งที่สืบทอดกันมา คือ การนำปลาตะเพียนมาขอดเกล็ดออก แล้วทำการหันเนื้อปลาในลักษณะถี่ๆ ชิดกับก้างปลา (ภาษาสุโขทัยเรียกว่า การบังปลา) ทั้ง ๒ ด้านของตัวปลา จะทำให้ก้างปลาเล็กลงก่อนนำมาประกอบอาหาร จึงทำให้สามารถรับประทานได้โดยก้างปลาไม่ติดคอ

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

วัตถุดิบ มีดังนี้

๑. ปลาตะเพียนจากแม่น้ำยม นำปลามาขอดเกล็ดออก แล้วล้างให้สะอาด พร้อมหันปลาในลักษณะถี่ๆ ชิดกับก้าง ทั้ง ๒ ด้านของตัวปลา
๒. นำมะพร้าวมาขูด และคั้นแยกกัว และหางกะทิ
๓. พริกไทยเม็ด
๔. รากผักชี
๕. หอมแดง
๖. กระเทียม
๗. กะปิ
๘. น้ำตาลโตนด
๙. น้ำปลา
๑๐. ผักชีใบเลื่อย

ขั้นตอนการปรุง

๑. นำพริกไทยเม็ด รากผักชี หอมแดง กระเทียม และกะปิ โคลกเข้าด้วยกันให้ละเอียด
๒. เตรียมกระทะ ใส่น้ำมัน ใส่วัตถุดิบที่เราตำเมื่อขั้นตอนที่ ๑ ลงกระทะ แล้วผัดให้หอม
๓. นำปลาทะเียน ลงไปจี่ในกระทะ
๔. คั้นหัวกะทิลงไป รอให้แตกมัน แล้วใส่ส่วนหางกะทิลงไปให้ท่วมตัวปลา
๕. พอปลาทะเียนเริ่มสุก ให้น้ำตาลโตนด และน้ำปลาลงไป โรยด้วยผักชีใบเลื่อย
๖. พอปรุงรสได้ที่ ตักใส่ชาม พร้อมรับประทานได้

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ปลาทะเียน	มีแร่ธาตุและวิตามินหลากหลายชนิด เช่น วิตามินบี แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก จึงช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูก และฟัน ช่วยในการสร้างเม็ดเลือด และ ป้องกันภาวะโลหิตจางได้	ปลาธรรมชาติของแม่น้ำยม ซึ่งมีจำนวนมาก
๒	มะพร้าวขูด	ช่วยในการเผาผลาญ โดยกรดไขมันอิ่มตัว สายกลางจะถูกดูดซึมเข้ากระแสเลือดได้ดี ตรงไปสู่ตับ และใช้เป็นพลังงานในตับได้เร็ว ส่งผลให้อัตราการเผาผลาญของร่างกาย สูงขึ้น	ในสวนหลังบ้าน เพิ่มความหอมอร่อยให้กับเมนูนี้
๓	พริกไทย	ช่วยให้ร่างกายสามารถดูดซึมและย่อย สารอาหารที่รับประทานเข้าไปได้ดีขึ้น นอกจากนี้พริกไทยยังมีคุณสมบัติในการช่วย ขับลม จึงสามารถช่วยลดแก๊สในลำไส้ ลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และช่วย ปรับปรุงการทำงานของลำไส้ได้	ปลูกไว้ในแปลงผักสวนผสม
๔	หอมแดง	แก้หวัด คัดจมูกได้	ปลูกไว้ในแปลงผักสวนผสม
๕	กระเทียม	แก้ปัญหามลพิษ รักษาสิว ป้องกันและ รักษาโรคหวัด บรรเทาอาการอักเสบจาก โรคสะเก็ดเงิน ช่วยควบคุมน้ำหนัก	ปลูกไว้ในแปลงผักสวนผสม
๖	รากผักชี	ใช้เป็นน้ำกระสายยา ช่วยขับพิษไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ รักษาหิด และอีสุกอีใส	ปลูกไว้ในแปลงผักสวนผสม

- ๔ -

- ☐ 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)





อาหารพื้นถิ่น
ตำบลดกขี้ผึ้ง



- วัตถุดิบ
1. ปลาตะเพียน 0.5กก
 2. กระเทียม 10กลีบ
 3. พริกไทย 1กรัม
 4. รากผักชี 1ราก
 5. กะปิ 1ช้อนแกง
 6. ผักชีใบเรียว 2ต้น
 7. หอมแดง 1-2หัว
 8. กะทิ 0.5กก



ลงชื่อ.....^{อห}.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นายณฐกร ตัมบุตร)
ตำแหน่ง ผู้ช่วยนักวิเคราะห์นโยบายและแผน

วันที่ ๒๔ เดือน เมษายน พ.ศ ๒๕๖๘