



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหารแกงมะแฮะ.....จังหวัดตาก.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☒ อาหารว่าง ☐ อื่นๆ (ระบุ).....

๑.๒ ช่วงเวลาการผลิต

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

(เลือกเพียง ๑ รายการ)

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล) นายวัชรพล ทองแดง

สถานที่ตั้ง

เลขที่ หมู่ ถนน

ตำบล/แขวง อำเภอ/เขต บ้านตาก

จังหวัด รหัสไปรษณีย์ ๖๓๑๒๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖ - ๔๒๗๑ - ๒๒๐๐ อีเมล

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

๑) ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) ร้านอาหารพื้นถิ่น วัดนาฮิป (Wattana Hip.)

เลขที่ หมู่ ถนน

ตำบล/แขวง อำเภอ/เขต บ้านตาก

จังหวัด รหัสไปรษณีย์ ๖๓๑๒๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙ ๗๙๕๒ ๙๗๘๙ อีเมล

QR Code พิกัดที่ตั้งร้านอาหาร/แหล่งชุมชน



๒) ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) ร้านไอยราวดี.....
 เลขที่ ๔/๔ หมู่ ๗ ถนน -
 ตำบล/แขวง ป่ามะม่วง อำเภอ/เขต เมืองตาก.....
 จังหวัด ตาก รหัสไปรษณีย์ ๖๓๐๐๐.....
 หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙-๔๒๔๒-๖๔๔๑ อีเมล -

QR Code พิกัดที่ตั้งร้านอาหาร/แหล่งชุมชน



๓) ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) ร้านอังเคิลยู Uncle Phu Café & Restaurant.....
 เลขที่ ๑๙/๘ หมู่ ๑ ถนน รามคำแหง.....
 ตำบล/แขวง ไม้งาม อำเภอ/เขต เมืองตาก.....
 จังหวัด ตาก รหัสไปรษณีย์ ๖๓๐๐๐.....
 หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖-๕๕๒๖-๖๔๙๗ อีเมล unclephu1969@gmail.com.....

QR Code พิกัดที่ตั้งร้านอาหาร/แหล่งชุมชน



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

ถั่วมะแฮะ จากพืชพื้นบ้านสู่อาหารพื้นถิ่นของจังหวัดตาก

ในอดีตวิถีชีวิตของชาวอำเภอบ้านตาก เกือบทุกครัวเรือนจะปลูกต้นมะแฮะไว้ตามบ้านเรือนและหัวไร่ปลายนา แต่ในปัจจุบันชาวบ้านมีการขยายพื้นที่เพาะปลูกถั่วมะแฮะไปยังพื้นที่ที่เหมาะสม คือ พื้นที่ฝั่งตะวันออก ประกอบด้วย ๔ อำเภอ คือ อำเภอบ้านตาก อำเภอเมืองตาก อำเภอสามเงา และอำเภอวังเจ้า ดังนั้น พื้นที่ ๔ อำเภอดังกล่าวจึงเป็นพื้นที่อุดมสมบูรณ์เหมาะแก่การเพาะปลูกถั่วมะแฮะ ซึ่งเป็นวัตถุดิบหลักในการทำแกงมะแฮะ

นายแสงทอง มั่นเมือง กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิด้านแนวปฏิบัติทางสังคม พิธีกรรม ประเพณีและเทศกาล ในคณะกรรมการส่งเสริมและรักษามรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม ประจำจังหวัดตาก ได้ให้ข้อมูลว่า ในอดีตวิถีชีวิต ความเป็นอยู่ของชาวอำเภอบ้านตากไม่ได้มีตู้เย็นเพื่อเก็บรักษาอาหารให้สดใหม่ ภูมิปัญญาชาวบ้านจึงเรียนรู้วิธีการ เก็บรักษาถั่วมะแะ ด้วยการนำขี้เถ้ามาคลุกถั่วมะแะและเก็บใส่ตุ่มไว้ สามารถเก็บรักษาไว้เพื่อนำมาประกอบ อาหารได้นานถึง ๓ ปี เมื่อถึงช่วงเทศกาล หรือวันสำคัญต่างๆ ชาวบ้านหลายๆ ครอบครัวจะร่วมกันหั่นซื้อหมูและ นำมาแบ่งปันกัน ส่วนของหมูสามชั้นจะถูกนำมาแบ่งทำแกงมะแะ ซึ่งเป็นที่มาว่าทำไมในช่วงเทศกาลสงกรานต์ ชาวอำเภอบ้านตากจึงนิยมนำแกงมะแะไปทำบุญตักบาตรและเตรียมไว้เลี้ยงต้อนรับลูกหลานที่กลับมาเยี่ยมบ้าน ในช่วงเทศกาลสงกรานต์

สำหรับสูตรการปรุงและเคล็ดลับการแกงมะแะ นายแสงทอง มั่นเมือง กล่าวว่าเคล็ดลับการต้มถั่วมะแะ ให้เนื้อสัมผัสนุ่ม คือ หั่นใส่ถั่วมะแะลงไปใต้น้ำเปล่า ต้องตั้งหม้อน้ำให้เดือดก่อน แล้วจึงใส่ถั่วมะแะลงไปต้ม ตามด้วยพริกแกงส้ม และหมูสามชั้น ชูรสด้วยใบส้มป่อย หากไม่มีใบส้มป่อยก็จะใส่มะเขือส้มและน้ำมะขามเปียกแทน

และจากการสัมภาษณ์ นางวัฒนา มาสุข เซฟและเจ้าของร้าน Wattana Hip อาหารพื้นถิ่น อำเภอบ้านตาก จังหวัดตาก ให้ข้อมูลว่า ตั้งแต่รุ่นปู่ ย่า ตา ยาย จนถึงปัจจุบัน ชาวอำเภอบ้านตาก เกือบทุกหลังคาเรือนจะปลูก ถั่วมะแะไว้ตามบ้านเรือนและหัวไร่ปลายนาเพื่อการบริโภค เหลือจากการบริโภคจึงนำไปจำหน่ายสร้างรายได้ให้ ครอบครัว ภูมิปัญญาและสูตรการทำแกงมะแะได้รับการสืบทอดมาจากรุ่นปู่ ย่า ตา ยาย โดยนำถั่วมะแะที่แก่เต็มที่ มาต้มจนเปื่อย ตามด้วยพริกแกงส้ม และหมูสามชั้น ชูรสด้วยใบส้มป่อย มะเขือส้ม และน้ำมะขามเปียก สามารถเก็บ ไว้รับประทานได้นานหลายวันโดยไม่เสียรสชาติ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เหมาะสมกับสภาพภูมิอากาศร้อนของจังหวัดตาก เมื่อถึงช่วงเทศกาลสงกรานต์หรือวันปีใหม่ไทย ทุกครัวเรือนจะทำแกงมะแะรับประทานคู่กับข้าวแคบปิ้งหรือทอด เพื่อนำไปทำบุญตักบาตรถวายพระทั่ววัด อุทิศส่วนกุศลให้กับบรรพบุรุษผู้ล่วงลับไปแล้ว และไว้เลี้ยงต้อนรับลูกหลาน ที่กลับมาเยี่ยมบ้านในช่วงสงกรานต์

ที่มา : https://tak.m-culture.go.th/th/db_95_tak_52/258423#gallery-12 แบบมก.๒ แบบคำขอ เสนอรายการเบื้องต้นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

การกินแกงมะแะคู่กับข้าวแคบปิ้งหรือทอด เป็นอาหารพื้นถิ่นของจังหวัดตากที่มีเอกลักษณ์ เชื่อมโยง กับวิถีชีวิตของคนในพื้นที่และวัฒนธรรมประเพณี โดยเฉพาะในพื้นที่อำเภอบ้านตาก แกงมะแะถือเป็นอาหารที่สำคัญ ในช่วงเทศกาลสงกรานต์หรือวันปีใหม่ไทย เป็นช่วงเวลา que ชาวอำเภอบ้านตากรวมตัวกันทำบุญตักบาตร เพื่ออุทิศส่วนกุศลให้กับบรรพบุรุษที่ล่วงลับไปแล้ว และต้อนรับลูกหลานที่กลับมาเยี่ยมบ้าน จึงทำให้แกงมะแะ เป็นอาหารพื้นถิ่นที่เชื่อมความสัมพันธ์ของคนในครอบครัวและชุมชน

รสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ คือ เนื้อสัมผัสของถั่วมะแะที่มีความมันและนุ่ม รสชาติเค็มเล็กน้อย และเปรี้ยวกลมกล่อมอร่อยครบรสจากใบส้มป่อย โดยไม่ต้องเติมผงชูรส ทานคู่กับข้าวแคบปิ้งหรือทอด เป็นการเพิ่มรสชาติของแกงมะแะให้มีความหลากหลายในการรับประทาน หากทานได้เฉพาะที่จังหวัดตากเท่านั้น เมนูแกงมะแะจึงเป็นอาหารพื้นถิ่นที่เป็นอัตลักษณ์ของจังหวัดตาก

ที่มา : https://tak.m-culture.go.th/th/db_95_tak_52/258423#gallery-12 แบบมก.๒ แบบคำขอ เสนอรายการเบื้องต้นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

ส่วนผสมของพริกแกงส้ม

- ๑) พริกแห้ง
- ๒) กระชาย
- ๓) หอมแดง
- ๔) กระเทียม
- ๕) เกลือ
- ๖) กะปิ

วัตถุดิบและเครื่องปรุง ประกอบด้วย

๑. ถั่วมะแฮะ
๒. หมูสามชั้น
๓. ปลาย่าง
๔. น้ำปลาร้า (ตามชอบ จะใส่หรือไม่ใส่ก็ได้)
๕. น้ำปลา
๖. น้ำมะขามเปียก
๗. ใบส้มป่อย
๘. มะเขือส้ม
๙. ชะอม

วิธีการปรุงแกงมะแฮะ

๑. นำถั่วมะแฮะมาล้างให้สะอาด
๒. ตั้งหม้อน้ำให้เดือด เมื่อน้ำเดือดแล้ว จึงนำถั่วมะแฮะไปต้มจนกว่าจะสุก สังเกตที่เม็ดมะแฮะจะแตกนั้นหมายความว่า ถั่วมะแฮะสุกแล้ว ซึ่งจะใช้เวลาประมาณ ๔ - ๕ ชั่วโมง (เคล็ดลับการต้มถั่วมะแฮะให้เนื้อสัมผัสนุ่ม คือ ห้ามใส่ถั่วมะแฮะลงในน้ำเปล่า ต้องตั้งหม้อน้ำให้เดือดก่อน แล้วจึงใส่ถั่วมะแฮะลงไปต้ม)
๓. ใส่หมูสามชั้นที่หั่นเป็นชิ้นลงไปในหม้อ เคี่ยวพร้อมกับถั่วมะแฮะ จนกระทั่งหมูสามชั้นสุก
๔. เตรียมพริกแกงส้ม ประกอบด้วย พริกแห้ง กระชาย หอมแดง กระเทียม เกลือ มาโขลกในครกจนละเอียด จากนั้นใส่กะปิโขลกให้เข้ากัน เสร็จแล้วตักใส่ถ้วยพักไว้
๕. ตั้งกระทะใส่น้ำมันผัดกับพริกแกงส้มพอหอม (พริกแกงจะผัดก่อนหรือไม่ก็ได้)
๖. เมื่อเคี่ยวถั่วมะแฮะกับหมูสามชั้นจนนิ่มแล้ว เทพริกแกงที่ผัดจนหอมลงไปในหม้อ
๗. ใส่ปลาย่างและน้ำปลาร้า (ตามชอบ จะใส่หรือไม่ใส่ก็ได้)
๘. ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะขามเปียก ใบส้มป่อย และมะเขือส้ม ชิมให้ครบรสเปรี้ยว และเค็มเล็กน้อย
๙. ใส่ชะอม เสร็จแล้วยกลงจากเตา

ที่มา : https://tak.m-culture.go.th/th/db_95_tak_52/258423#gallery-12 แบบมก.๒ แบบคำขอ
เสนอรายการเบื้องต้นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ถั่วมะแฮะ	ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดความดันโลหิต หรือพริกขี้หนูในเลือด	- https://amprohealth.com/herb/pigeon-pea - ปลูกในพื้นที่ ๔ อำเภอ ได้แก่ เมืองตาก, บ้านตาก,สามเงา และวังเจ้า
๒	พริกแกงส้ม	กระชาย มีฤทธิ์ขับลมและยังช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ หอมแดง ช่วยบรรเทาอาการหวัดคัดจมูก พริก ชูรสชาติและเพิ่มอัตราการเผาผลาญพลังงาน กระเทียม ช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือด	- https://www.tnnthailand.com/health/138098/ - พืชผลทางการเกษตรในพื้นที่จังหวัดตาก
๓	ชะอม	ช่วยลดความร้อนในร่างกาย	- https://www.samunpri.com/ - พืชผลทางการเกษตรในพื้นที่จังหวัดตาก
๔	ใบส้มป่อย	ขับเสมหะ ขับระดูขาว แก้บิด ฟอกโลหิต แก้โรคตา	- https://www.samunpri.com/ - พืชผลทางการเกษตรในพื้นที่จังหวัดตาก
๕	มะเขือส้ม	- ช่วยบำรุงเลือด ป้องกันภาวะโลหิตจาง - บรรเทาอาการไอและเจ็บคอ - ช่วยลดน้ำตาลในเลือด - ใช้เป็นยาฆ่าเชื้อ มีฤทธิ์ต้านจุลชีพและเชื้อแบคทีเรีย	- https://farm.co.th/thai-sour-tomato/ - พืชผลทางการเกษตรในพื้นที่จังหวัดตาก
๖	น้ำมะขามเปียก	เป็นยาแก้ท้องผูก เป็นยาระบาย แก้ไอ ขับเสมหะ ช่วยลดอุณหภูมิในร่างกาย ลดการกระหายน้ำ	- https://www.samunpri.com/ - พืชผลทางการเกษตรในพื้นที่จังหวัดตาก

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

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

- ☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ
- ☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย
- ☒ อื่นๆ (ระบุ).....

๑. แกงมะละและ เป็นเมนูพระกระยาหารกลางวัน สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินโครงการทหารพันธุ์ดีค่ายวชิรปราการการ วันที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๖๗ ณ อาคารสโมสรนายทหาร ร.๑๔ (อาคารชื่อสัตย์ ฮอลล์) ค่ายวชิรปราการจังหวัดตาก

๒. แกงมะละและ ได้รับการประกาศขึ้นบัญชีมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของจังหวัดตาก ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๗

๖. ด้านโภชนาการ

- ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ภาพจาก ภาพจาก Facebook Wattana Hip. และFacebook สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดตาก



ภาพจาก Facebook Wattana Hip. และFacebook สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดตาก



ภาพจาก Facebook ไอยราวดี



ภาพเมนูแกงมะแฮะอยู่ทางขวามือด้านหน้าสุด กินคู่กับข้าวแคบปิ้ง



ภาพจาก Facebook อังเคลญ่ Uncle Phu Café & Restaurant

ลงชื่อ.....ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นายวัชรพล ทองแดง)

วันที่ ๒๑ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๘