



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก
“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร คั่วกะแจ้ว หรือ ผัดเต้าเจี้ยว..... จังหวัด ตาก.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล) : นางสาวพรณิการ์ สังวร.....

สถานที่ตั้ง ชุมชนบ้านหนองบัวเหนือ.....

บ้านเลขที่ หมู่..... ถนน..... ตำบล/แขวง หนองบัวเหนือ.....

อำเภอ/เขต เมืองตาก..... จังหวัด..... ตาก..... รหัสไปรษณีย์ ๖๓๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘-๑๕๓๔-๒๖๙๙.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

๑) ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) ร้านไอยราวดี.....

เลขที่..... หมู่..... ถนน..... -.....

ตำบล/แขวง ป่ามะม่วง..... อำเภอ/เขต..... เมืองตาก.....

จังหวัด..... ตาก..... รหัสไปรษณีย์..... ๖๓๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙-๔๒๔๒ ๖๔๔๑..... อีเมล..... -.....

QR Code พิกัดที่ตั้งร้านอาหาร/แหล่งชุมชน



๒) ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) เรือนคุณชล.....
 เลขที่.....๘/๓.....หมู่.....-.....ถนน.....พหลโยธิน.....
 ตำบล/แขวง.....ระแหง.....อำเภอ/เขต.....เมืองตาก.....
 จังหวัด.....ตาก.....รหัสไปรษณีย์.....๖๓๐๐๐.....
 หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙-๙๒๖๒-๔๖๐๔.....อีเมล.....-

QR Code พิกัดที่ตั้งร้านอาหาร/แหล่งชุมชน



๓) ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) : ร้านโกดัง คาเฟ่ ตาก.....
 บ้านเลขที่.....๔๔๕.....หมู่.....๑๑.....ถนนมหาดไทยบำรุง.....ตำบล/แขวง.....ระแหง.....
 อำเภอ/เขต.....เมืองตาก.....จังหวัด.....ตาก.....รหัสไปรษณีย์ ๖๓๐๐๐.....
 หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙-๘๒๒๘-๓๙๘๕.....

QR Code พิกัดที่ตั้งร้านอาหาร/แหล่งชุมชน



๔) ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) ร้านอังเคลอญ์ Uncle Phu Café & Restaurant.....
 เลขที่.....๑๙/๘.....หมู่.....๑.....ถนน.....รามคำแหง.....
 ตำบล/แขวง.....ไม้งาม.....อำเภอ/เขต.....เมืองตาก.....
 จังหวัด.....ตาก.....รหัสไปรษณีย์.....๖๓๐๐๐.....
 หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖-๕๔๒๖-๖๔๙๗.....อีเมล.....unclephu1969@gmail.com

QR Code พิกัดที่ตั้งร้านอาหาร/แหล่งชุมชน



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

วัฒนธรรมการกินของคนเมืองตาก มักจะนำวัตถุดิบในท้องถิ่นมาสร้างสรรค์เป็นเมนูอาหารพื้นถิ่นเพื่อรับประทานกันในครอบครัว ภูมิปัญญาการหมัก “เต้าเจี้ยวเมืองตาก” หรือภาษาท้องถิ่นเรียกว่า “กะแจ้วเมืองตาก” สืบทอดกันมาจากบรรพบุรุษรุ่นสู่รุ่น ในการถนอมอาหารโดยการนำถั่วเหลืองมาหมักเป็นเต้าเจี้ยวสูตรเฉพาะของคนเมืองตาก ที่ให้รสชาติเปรี้ยวแตกต่างกับเต้าเจี้ยวทั่วไปในท้องตลาดที่มีรสชาติเค็ม นิยมนำมาประกอบเป็นเมนูอาหารพื้นถิ่นที่หลากหลาย เช่น คั่วกะแจ้ว เมี่ยงจอมพล และเต้าเจี้ยวหลน เป็นต้น

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ภูมิปัญญาการหมัก “เต้าเจี้ยวเมืองตาก” หรือ “กะแจ้วเมืองตาก” สืบทอดมาจากบรรพบุรุษรุ่นสู่รุ่น มีขั้นตอนดังนี้

๑. นำถั่วเหลืองไปแช่น้ำเป็นเวลา ๑๐-๑๕ ชั่วโมง หรือแช่น้ำร้อน ๒-๓ ชั่วโมง ควรใช้น้ำปริมาณมาก และควรเปลี่ยนน้ำ ๑-๒ ครั้งระหว่างการแช่ โดยเฉพาะเมื่ออากาศร้อนจัด เพราะอาจเกิดการหมักขณะแช่ถั่วเหลืองทำให้มีรสเปรี้ยว และมีกลิ่นเหม็น ควรแช่จนถั่วเหลืองพองตัวเต็มที่

๒. นึ่งถั่วเหลืองโดยใช้หม้อนึ่งความดัน ๑๕ ปอนด์/ตารางนิ้ว เป็นเวลา ๒๐-๒๕ นาที หรือต้มถั่วทั้งเมล็ด จะใช้เวลาต้ม ๓-๔ ชั่วโมง ส่วนถั่วที่ม่ผ่าซีกแล้ว ใช้เวลาต้มเพียง ๑-๒ ชั่วโมงก็เพียงพอ ถั่วที่สุกนึ่งได้ที่ ทดสอบได้โดยการใช้หัวแม่มือและนิ้วชี้บี้ ถั่วเนื้อถั่วเหลืองถูกบี้แบนโดยง่ายแต่เปลือกยังติดอยู่ แสดงว่าใช้ได้ แต่ถ้าบี้แล้วเนื้อถั่วแตกและออกมาแสดงว่านึ่งไม่พอ และอย่าต้มหรือนึ่งถั่วจนเละ วัตถุดิบประสงค์ในการนึ่งก็เพื่อทำให้ถั่วเหลืองนิ่ม ทำให้คุณสมบัติเปลี่ยนแปลงไปจนเหมาะกับการเจริญของเชื้อรา เพื่อผลิตเอนไซม์ต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น

๓. นำถั่วเหลืองที่นึ่งแล้วมาสะเด็ดน้ำ และผึ่งให้เย็น

๔. นำแป้งสาลีไปคั่วด้วยไฟอ่อน ๆ จนเป็นสีน้ำตาลอ่อน การคั่วแป้งสาลีจะช่วยปรับความชื้นในถั่วเหลืองไม่ให้สูงมากเกินไป ซึ่งจะทำให้ไม่มีเชื้อจุลินทรีย์อื่นปนเปื้อนในช่วงการหมักโคจิ ช่วยทำลายจุลินทรีย์ที่ติดอยู่ที่แป้งสาลี และยังทำให้เต้าเจี้ยวมีกลิ่นหอมและมีสีที่เหมาะสม แล้วนำเอาเชื้อราคลุกกับแป้งสาลีให้เข้ากัน เอาไปคลุกคล้ากับถั่วเหลืองให้ทั่วกันดี จนแป้งสาลีทั้งหมดเกาะกับเมล็ดถั่วเหลืองแล้วจึงนำไปใส่ในกระด้ง เกลี่ยให้กระจายทั่วกระด้ง หนาประมาณ ๑ นิ้ว แล้วคลุมด้วยผ้าขาวบางอีกทีหนึ่ง ข้อควรระวังอย่าคลุกเชื้อรากับแป้งสาลีขณะที่แป้งสาลียังร้อนอยู่

๕. บ่มไว้ที่อุณหภูมิห้อง ๒๕-๓๐ องศาเซลเซียส ประมาณ ๓-๔ วัน ในระยะแรกเชื้อราจะสร้างเส้นใยสีขาวยึดเมล็ดถั่วเหลืองติดกัน และเริ่มมีสปอร์สีเหลืองอ่อนจนถึงสีเขียวอ่อน ๆ เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ ไม่ควรบ่มทิ้งไว้จนสปอร์เปลี่ยนเป็นสีเขียวเข้ม ระหว่างการบ่มจะมีความร้อนเกิดขึ้นมาก จึงควรกลับถั่วในวันที่สอง เพื่อช่วยระบายความร้อน มิฉะนั้นการเจริญของราอาจหยุดลง และเกิดการเน่าเสียจากเชื้อแบคทีเรียได้ ขั้นตอนนี้ของกรรมวิธีการผลิตเต้าเจี้ยวก็มีชื่อเรียกว่า “ขึ้นโคจิ” (koji)

๖. นำโคจิที่ได้ใส่ลงในขวด ไห โอ่ง หรือบ่อหมัก โดยตมน้ำละลายเกลือความเข้มข้น ๑๖-๒๒ % และทิ้งไว้ให้เย็น ใส่เกลือพอท่วมโคจิในอัตราส่วนน้ำเกลือ ๒ ส่วน ต่อโคจิ ๑ ส่วน การหมักนาน ๓-๔ เดือน ส่วนผสมระหว่างโคจิและน้ำเกลือ เรียกว่า “โมโรมิ” สิ่งสำคัญที่ต้องไม่ลืมปฏิบัติในระหว่างเดือนแรกของการหมัก คือ ต้องทำการคนส่วนผสมวันละครั้งทุกวัน การกวนหรือการคนจะมีผลต่อการหมัก คือ ถ้าหากกวนไม่ตรงเวลา บ่อยครั้งถึงไฉไลหลาย ๆ สัปดาห์ จะทำให้ผิวหน้าเป็นฝ้าสีขาว ซึ่งจะทำให้เกิดกลิ่นที่ผิดปกติกลิ่นหอมของเต้าเจี้ยวจะหายไป แต่ถ้าหากกวนมากเกินไปจะทำให้เกิดลักษณะเหนียวหนืด

สืบค้นข้อมูลจาก :

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=822&code_db=610008&code_type=01

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง/เคลือบการปรุง

วัตถุดิบและเครื่องปรุง

- | | |
|-------------------------------------|---|
| ๑. เต้าเจี้ยวเมืองตาก | ๓ ถ้วยตวง (ไม่ใช่เต้าเจี้ยวขวดทั่วไปนะคะ) |
| ๒. หมูสามชั้น | ปริมาณตามใจชอบ |
| ๓. หอมแดงซอย | ๓ หัว |
| ๔. น้ำตาลปี๊บ | ปริมาณตามใจชอบ |
| ๕. พริกชี้หนู | ปริมาณตามใจชอบ |
| ๖. น้ำมันหมู (น้ำมันหมูจะหอมเลิศรส) | ๑ ช้อนโต๊ะ |

ขั้นตอนการปรุง

๑. ตั้งกระทะใช้ไฟกลาง รอกะทะร้อน เทน้ำมันหมูลงไป จากนั้นใส่หอมผัดให้มีกลิ่นหอม อย่าให้เหลืองมากเกินไป แล้วจึงใส่หมูสามชั้นตามลงไป ผัดให้หมูเปลี่ยนสี
๒. เมื่อหมูสามชั้นสุกได้ที่ ให้เทเฉพาะตัวเต้าเจี้ยวลงไป ส่วนน้ำเต้าเจี้ยวที่เหลือค่อยๆ ใส่ปริมาณตามใจชอบ เนื่องจากเต้าเจี้ยวเมืองตากจะมีรสเปรี้ยวและเค็ม จากนั้นปรุงรสด้วยน้ำตาลปี๊บ คนให้เข้ากัน ชิมรสชาติจะออกเปรี้ยวหวานเค็มนิด ๆ
๓. รอกจนเต้าเจี้ยวเดือดขึ้นฟอง ใส่พริกที่เตรียมไว้ลงไป จากนั้นปิดแก๊สตั้งไฟด้วย พร้อมเสิร์ฟโรยหน้าด้วยต้นหอมซอย รับประทานคู่กับผักสดๆ เช่น แตงกวา มะเขือกรอบ ผักชี ขมิ้นขาว เป็นต้น

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

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

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	เต้าเจี้ยวเมืองตาก	อุดมไปด้วยโปรตีนที่ให้คุณภาพดีต่อร่างกาย ให้พลังงานช่วยซ่อมแซมเนื้อเยื่อต่างๆ ในร่างกาย รวมทั้งมีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายมากถึง ๑๗ ชนิด	ผลผลิตจากภูมิปัญญาในพื้นที่อำเภอเมืองตาก

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

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☒ อื่นๆ (ระบุ)

ผัดเต้าเจี้ยว เป็นเมนูพระกระยาหารกลางวัน สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินโครงการทวาทพันธกิจดีคว่าวชิรปรกาวการ.วันที่ ๓๑.มกราคม.๒๕๖๗. ณ อาคารสโมสรนายทหาร.ร.๑๔ (อาคารซีสต์ย. สดลล์) ค่ายวชิรปรกาวการจังหวัดตาก

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ภาพจาก Facebook ไอยราวดี



ภาพจาก Facebook เรือนคุณชล เมืองตาก



ภาพจาก Facebook โกดังคาเฟ่ ตาก



ภาพจาก Facebook ینگเคิลกู Uncle Phu Café & Restaurant

ลงชื่อ

ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นางสาวพรณิการ์ สังวร)

ตำแหน่ง

วันที่.....๓๐...เดือน.....เมษายน.....พ.ศ.....๒๕๖๘.....