



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....แกงขี้ปลาโห้.....จังหวัด.....สุราษฎร์ธานี.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูลนางเยาวลักษณ์ คักดา.....

สถานที่ตั้ง.....

เลขที่.....๑๐/๒.....หมู่.....๖.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....ตะกุกใต้.....อำเภอ/เขต.....วิภาวดี.....

จังหวัด.....สุราษฎร์ธานี.....รหัสไปรษณีย์.....๘๔๑๘๐.....

หมายเลขโทรศัพท์..... ๐๘๖ ๒๖๘๓๓๖๐.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)บ้านผู้ใหญ่ ชัยชาญ همانพัฒนา.....

สถานที่ตั้ง.....บ้านผู้ใหญ่ ชัยชาญ همانพัฒนา.....บ้านปากหลาว.....

เลขที่..... ๑๐/๒.....หมู่.....๖.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....ตะกุกใต้.....อำเภอ/เขต.....วิภาวดี.....

จังหวัด.....สุราษฎร์ธานี.....รหัสไปรษณีย์.....๘๔๑๘๐.....

หมายเลขโทรศัพท์..... ๐๘๖ ๒๖๘๓๓๖๐.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



/๒.ด้านอัตลักษณ์....

๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

แกงขี้ปลาโห๊ะ เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นในการถนอมอาหาร โดยการนำส่วนของไส้ปลาโห๊ะ มาหมักเกลือ ใช้เวลาประมาณ ๓ เดือน ได้เป็นขี้ปลาโห๊ะสำหรับนำมาทำเมนูแกงขี้ปลาโห๊ะ ซึ่งเป็นเมนูอาหารพื้นถิ่นของอำเภอวิภาวดี แกงขี้ปลาโห๊ะมีกลิ่นหอม รสชาติกลมกล่อม เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว

ปลาโห๊ะ เป็นปลาน้ำจืด อาศัยอยู่ในน้ำลึกและสะอาด เป็นปลาธรรมชาติในคลองยัน ซึ่งเป็นคลองสายหลักของอำเภอวิภาวดี สามารถหาปลาได้ในช่วงฤดูแล้ง ช่วงเดือนกุมภาพันธ์ - ต้นเดือนพฤษภาคม เมื่อน้ำลดสามารถหาปลาด้วยวิธีการตกอวน ไม่สามารถทอดแหได้ เนื่องจากปลาโห๊ะเป็นปลาที่ว่ายน้ำเร็ว อยู่ในน้ำลึก ลักษณะปลาปรับสีตามสภาพน้ำ ตัวกลม หัวเล็ก คล้ายปลากระบอกเป็นปลาที่หายากและราคาสูง เหมาะสำหรับนำมาทำเมนู แกงส้ม ต้มขมิ้น ปลาทอดเกลือ ปลาต้ม ไส้ปลานิยมนำมาหมักเกลือทำเมนู “แกงขี้ปลาโห๊ะ”

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ปลาโห๊ะ เป็นปลาธรรมชาติในคลองยัน ซึ่งเป็นคลองสายหลักของอำเภอวิภาวดี ชาวบ้านหาปลาในลุ่มน้ำคลองยัน จะพบปลาโห๊ะได้ในช่วงฤดูแล้ง จึงนำเครื่องในปลามาถนอมอาหารด้วยวิธีการหมักเกลือ จากนั้นนำมาทำเป็นเมนู แกงขี้ปลาโห๊ะ

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง วัตถุดิบ/เครื่องปรุง

๑. ขี้ปลาโห๊ะที่ผ่านการหมักแล้ว	๐.๕ กิโลกรัม
๒. เครื่องแกงคั่ว	๐.๘ กิโลกรัม
๓. กะปิ	๒ กิโลกรัม
๔. ใบมะกรูด	๒๐ ใบ
๕. พริกขี้หนู	๐.๓ กิโลกรัม
๖. กะปิ	๐.๕ กิโลกรัม
๗. ปลาโออย่าง	๑ กิโลกรัม
๘. มะเขือพวง	๐.๕ กิโลกรัม
๙. ไข่เนกกระทา	๔๐ ลูก
๑๐. หมาเนยแห้งสด	๐.๕ กิโลกรัม

วิธีทำ

๑. ต้มขี้ปลาโห๊ะ กรองด้วยผ้าขาวบาง จากนั้นพักไว้
๒. เตรียมหม้อใส่กะปิต้มด้วยไฟปานกลาง
๓. ใส่เครื่องแกงคั่ว กะปิ คนให้เข้ากัน จากนั้นรอให้เดือด
๔. ใส่ขี้ปลาโห๊ะ ต้มประมาณ ๑๕ นาที
๕. ใส่ปลาโออย่าง ไข่เนกกระทา ตามด้วยมะเขือพวง และหมาเนยแห้งสด ต้มต่อจนกระทั่งเดือด

๖. ใส่ใบมะกรูด และพริกชี้หนูสด แล้วจึงดักใส่ถ้วยเสิร์ฟ

แกงซี่ปลาโห้ะ เหมาะกับการทานกับข้าวสวยร้อนๆ หรือขนมจีน โดยทานคู่กับผักสด เช่น มะเดื่อ ลูกเนียง มะเขือพวง ผักเสี้ยนดอง และผักกูดดอง

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

- ☐ เป็นเมนูที่สูญหายแล้ว และต้องการส่งเสริมอย่างเร่งด่วน
- ☒ เป็นเมนูที่ใกล้จะสูญหายและหาวัตถุดิบยาก
- ☐ เป็นเมนูที่มีการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นมีการจัดทำข้อมูลและตำรา
- ☒ อื่นๆ (ระบุ) เป็นเมนูที่มีการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น แต่ยังไม่ได้จัดทำข้อมูลและตำรา

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

วัตถุดิบเป็นเครื่องในปลาชนิดหนึ่งที่อยู่อาศัยในลุ่มน้ำคลองยัน ที่มีน้ำไหลทั้งปี โดยปกติจะอาศัยอยู่บริเวณน้ำที่มีความลึก สะอาด และมีน้ำไหล ยกเว้น ในช่วงเดือน กพ-ต้น พค. บริเวณลุ่มน้ำดังกล่าวจะมีความลึกไม่มาก ปลาจะอาศัยอยู่จุดที่เป็นแอ่งน้ำ (วัง) ชาวบ้านก็สามารถจับปลาได้ง่ายขึ้น ซึ่งชาวบ้านใหญ่จะนิยมหาปลามาแปรรูปเป็นโตปลา โดยชาวบ้านประจำถิ่น จะเรียกกันว่า "ซี่ปลาโห้ะ"

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๒	เครื่องแกงคั่ว	เครื่องแกง อุดมไปด้วยสมุนไพรต่างๆ ที่มีคุณประโยชน์ต่อร่างกาย นับเป็นสุดยอดอาหารต้านมะเร็ง	พื้นที่อำเภอลือเมือง
๓	ใบมะกรูด	ช่วยยับยั้งหรือชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง ช่วยต่อต้านมะเร็งได้ เนื่องจากใบมะกรูดนั้นอุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีน	พื้นที่อำเภอลือเมือง
๔	พริกชี้หนู	ช่วยควบคุมน้ำหนัก บรรเทาอาการของโรคกระเพาะอาหาร และลดความเสี่ยงเป็นมะเร็ง	พื้นที่อำเภอลือเมือง
๕	กะปิ	เป็นแหล่งของไขมันดีอย่างโอเมก้า ๓ ช่วยบำรุงสมอง ช่วยให้การทำงานดี	พื้นที่อำเภอลือเมือง
๖	มะเขือพวง	ช่วยลดไขมันและคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด ลดความดันโลหิตสูง ลดน้ำตาลในเลือด	พื้นที่อำเภอลือเมือง
๗	หมีนางเหียงสด	มีวิตามินเอ วิตามินซี และแคลเซียม จึงช่วยบำรุงเหงือกและฟันให้แข็งแรง	พื้นที่อำเภอลือเมือง

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

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

- ☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ
- ☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

- ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ☒ อื่นๆ (ระบุ)มีกลิ่น และรสชาติเฉพาะตัว.....

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ.....เยาวลักษณ์ ศักดา.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
(.....นางเยาวลักษณ์ ศักดา.....)
ตำแหน่ง.....คณะกรรมการพัฒนาสตาร์ทอัพวิสาหกิจ.....
วันที่.....๒๕.....เดือน.....เมษายน.....พ.ศ.....๒๕๖๘.....

* หมายเหตุ : การจัดส่งแบบเสนอรายการอาหาร (ตั้งแต่วันที่ ๑ - ๓๐ เมษายน ๒๕๖๘)

๑. ส่งด้วยตนเอง ณ สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดสุราษฎร์ธานี ศาลากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ชั้น ๓ (หลังเก่า) ถนนดอนนก ตำบลมะขามเตี้ย อำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี

๒. ส่งทางไปรษณีย์ ถึง วัฒนธรรมจังหวัดสุราษฎร์ธานี สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดสุราษฎร์ธานี ศาลากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ชั้น ๓ (หลังเก่า) ถนนดอนนก ตำบลมะขามเตี้ย อำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ๘๔๐๐๐ โดยดูจากวันประทับตราไปรษณีย์

๓. ส่งทางไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ : www.ratt22@gmail.com

๔. ส่งทาง Line ID : 0819913286