



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร แกงหัวโหนดปลาเบนย่าง จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูลนางวรรณดี คงแก้ว.....

สถานที่ตั้ง.....บ้านเสียด.....

เลขที่.....๘๐/๒.....หมู่.....๒.....ถนน.....-.....

ตำบล/แขวง.....เสียด.....อำเภอ/เขต.....ท่าฉาง.....

จังหวัด.....สุราษฎร์ธานี.....รหัสไปรษณีย์.....๘๔๑๕๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๖๓-๐๘๐-๙๔๒๕.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่ได้รับเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

๑. นางวรรณดี คงแก้ว

สถานที่ตั้ง บ้านเสียด เลขที่ ๘๐/๒ หมู่ ๒ ตำบลเสียด อำเภอท่าฉาง จังหวัดสุราษฎร์ธานี

รหัสไปรษณีย์ ๘๔๑๕๐ หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖๓-๐๘๐-๙๔๒๕

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) ร้านครัวผู้ใหญ่ตุ๊กข้าวแกงปักษ์ใต้

สถานที่ตั้ง ร้านครัวผู้ใหญ่ตุ๊กข้าวแกงปักษ์ใต้ เลขที่ ๑๒๘/๓ หมู่ ๕ ตำบลท่าเคย อำเภอท่าฉาง

จังหวัดสุราษฎร์ธานี รหัสไปรษณีย์ ๘๔๑๕๐ หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖๓-๐๘๐-๙๔๒๕

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

ลักษณะภูมิประเทศของอำเภอนาทมมีความหลากหลาย โดยพื้นที่ทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือ เช่น ตำบลปากฉลุย เป็นเนินเขาสลับกับภูเขา ส่วนพื้นที่ตอนกลางของอำเภอนาทม ได้แก่ ตำบลเสียด ตำบลท่าเคย และตำบลคลองไทร เป็นพื้นที่ราบลุ่มที่เหมาะสมแก่การเกษตร ขณะที่พื้นที่ทางทิศตะวันออกที่ติดกับชายฝั่งทะเลอ่าวไทย เป็นพื้นที่ป่าชายเลน เช่น ตำบลเขาถ่าน ตำบลท่าฉาง และตำบลท่าเคย

"ต้นตาลโตนด" และ "ต้นมะพร้าว" เป็นพืชเศรษฐกิจที่พบได้ในทุกพื้นที่ของอำเภอนาทม เปรียบเสมือนสัญลักษณ์ของภูมิปัญญาและวิถีชีวิต หัวตาล หรือ "หัวโหนด" ของตาลโตนด เป็นวัตถุดิบอันล้ำค่าที่ชาวอำเภอนาทมนำมาปรุงเป็นอาหารพื้นบ้านหลากหลายเมนู สะท้อนความเรียบง่ายแต่เปี่ยมด้วยรสชาติแห่งถิ่นได้

บริเวณอำเภอนาทม ซึ่งอยู่ฝั่งตะวันออกของอำเภอนาทม เป็นแหล่งทรัพยากรทางทะเลที่อุดมสมบูรณ์ โดยเฉพาะ "ปลาเบน" ซึ่งเป็นปลาท้องถิ่นเนื้อแน่น รสชาติอร่อย ชาวบ้านนิยมจับขึ้นมาประกอบอาหาร และแปรรูปเพื่อถนอมไว้กินได้นาน

เมื่อความอุดมของแผ่นดิน บรรจบกับภูมิปัญญาท้องถิ่น จึงก่อเกิดเมนูอันเป็นเอกลักษณ์ที่สืบทอดกันมายาวนาน นั่นคือ "แกงหัวโหนดปลาเบนย่าง" รสชาติกลมกล่อม หอมหวานตามธรรมชาติของตาลโตนด ผสานความเข้มข้นของปลาเบนจากอ่าวท่าฉาง กลายเป็นเมนูประจำครัวเรือนที่สะท้อนตัวตนของชาวอำเภอนาทมได้อย่างลึกซึ้ง

ต้นตาลโตนด ต้นมะพร้าว และปลาเบน ไม่เพียงเป็นทรัพยากรธรรมชาติ หากยังเป็นตัวแทนของวัฒนธรรมวิถีชีวิต และความภาคภูมิใจของชาวอำเภอนาทม ที่พร้อมจะส่งต่อความงดงามนี้จากรุ่นสู่รุ่นอย่างมั่นคงและยั่งยืน

อำเภอนาทมจึงเสนอเมนู "แกงหัวโหนดปลาเบนย่าง" ให้เป็น "๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น" ของจังหวัดสุราษฎร์ธานี เมนู อาหารถิ่นของจังหวัด "รสชาติ...ที่หายไป (The Taste)" ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘

คำขวัญของอำเภอนาทมสะท้อนอัตลักษณ์ท้องถิ่นได้อย่างชัดเจนว่า "ฟาร์มหอยแครง แหล่งกุ้งกุลาดำ แหล่งน้ำประจําปี ประเพณีแข่งเรือ ล้นเหลือน้ำข้าว มะพร้าวหมากพลู งามหรรษาธารน้ำร้อน อนุสรณ์พ่อท่านแบน หมิ่นแสนตาลโตนด ของโปรดเคยกุ้ง"

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

แกงหัวโหนดปลาเบนย่างเป็นอาหารพื้นบ้านของชาวภาคใต้ โดยเฉพาะในอำเภอนาทม จังหวัดสุราษฎร์ธานี ซึ่งสะท้อนถึงภูมิปัญญาและวิถีชีวิตของชาวบ้านในท้องถิ่นได้อย่างชัดเจน การใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติที่หาได้ในท้องถิ่น เช่น หัวโหนด (ผลอ่อนของต้นตาลโตนด) อีกหนึ่งส่วนสำคัญของงานนี้คือปลาเบนย่าง ซึ่งเป็นปลาที่ชาวบ้านในอำเภอนาทมมักจับได้จากทะเลอ่าวไทย การนำปลาเบนมาอย่างก่อนจะช่วยเพิ่มกลิ่นหอมและรสชาติที่ลึกซึ้ง ปลาที่ย่างจะมีความเหนียวนุ่ม และกลิ่นหอมจากการย่างทำให้รสชาติของแกงเข้มข้นยิ่งขึ้น

การทำแกงหัวโหนดปลาเบนย่างสะท้อนถึงการใช้ชีวิตที่เรียบง่ายแต่มีความรู้ลึกซึ้งในการเลือกใช้ทรัพยากรจากธรรมชาติให้เหมาะสมกับการดำรงชีวิต ในการนำปลาจากทะเลมาใช้ร่วมกับพืชท้องถิ่น แสดงถึงการผสมผสานระหว่างทรัพยากรธรรมชาติทั้งจากป่าและทะเล และวิธีการถนอมอาหารแบบพื้นบ้านที่สามารถใช้วัตถุดิบในพื้นที่ได้อย่างเต็มที่ และยังเป็นการถ่ายทอดความรู้จากรุ่นสู่รุ่น ซึ่งผู้เฒ่าผู้แก่ในหมู่บ้านจะสอนลูกหลานถึงวิธีการทำอาหารพื้นบ้านอย่างละเอียดรอบคอบ เป็นการอนุรักษ์และถ่ายทอดวัฒนธรรมการกินที่มีเอกลักษณ์ให้คงอยู่ต่อไป ซึ่งถือเป็นส่วนสำคัญของอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมที่ควรค่าแก่การรักษาและเผยแพร่ให้คนรุ่นหลังได้รับรู้

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

แกงหัวโหนดปลาเบนย่าง เป็นอาหารพื้นบ้านทางภาคใต้ของไทยที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ทั้งในเรื่องของวัตถุดิบและรสชาติ รสชาติจัดจ้าน เผ็ด เค็ม มัน หอมเครื่องแกงและกลิ่นย่างของปลาเบน มีส่วนประกอบหลัก ได้แก่ หัวโหนด (ผลอ่อนตาลโตนด) ปลาเบนย่าง เครื่องแกง

/วิธีการเตรียมวัตถุดิบ...

วิธีการเตรียมวัตถุดิบ

๑. หัวโหนด : นำลูกตาลอ่อนที่พอเริ่มมีเนื้อมาแกะเอาเปลือกเลี้ยงที่หุ้มอยู่รอบข้าวออกให้หมด ปอกเปลือกส่วนหัวออกประมาณครึ่งลูก ใช้มีดคม ๆ สับลูกตาลส่วนที่ปอกเปลือกแล้วนั้น หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ แช่น้ำเกลือ จากนั้นนำไปต้มและเทน้ำทิ้ง เพื่อขจัดรสขมจนหมด พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
๒. ปลาเบน : มีน้ำมาย่างไฟจนสุกและหอม แล้วฉีกหรือหั่นเป็นชิ้นพอคำ ซึ่งเนื้อปลาจะมีกลิ่นหอมจากการย่าง เนื้อเหนียวนิ่ม ๆ และไม่เละ
๓. เครื่องแกง: ประกอบด้วย ตะไคร้ กระชาย ขมิ้น ข่า กระเทียม พริก พริกไทย โขลกส่วนผสมให้ละเอียด จากนั้นปรุงรสด้วยเกลือและกะปิ

วิธีการทำ

๑. ต้มหม้อด้วยไฟกลาง ใส่กะทิลงไปครึ่งหนึ่ง เคี่ยวให้แตกมันเล็กน้อย
๒. ใส่เครื่องแกงที่โขลกไว้ลงไปผัดในกะทิ คนให้เข้ากันจนส่งกลิ่นหอม
๓. เติมกะทิส่วนที่เหลือ แล้วใส่หัวโหนดที่เตรียมไว้ลงไปต้มจนเริ่มนิ่ม
๔. ใส่ปลาเบนย่างที่เตรียมไว้ลงไป เคี่ยวต่อให้ทุกอย่างเข้ากันดี
๕. ชิมรส ปรุงรสปริมาณตามชอบ โดยไม่เติมน้ำตาล เพราะใช้ความหวานธรรมชาติจากกะทิทดแทน

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

- ☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑.	หัวโหนด	♦ สรรพคุณของลูกตาลโหนด (โดยเฉพาะเนื้อในผลอ่อน และส่วนอื่นๆ ของต้น) ๑. บำรุงกำลัง – น้ำหวานจากตาลโหนดหรือลูกตาลอ่อนมีน้ำตาลธรรมชาติสูง ให้พลังงานแก่ร่างกาย ๒. แก้อ่อนใน – เนื้อในผลอ่อนมีฤทธิ์เย็น ช่วยลดความร้อนในร่างกาย	

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
		3. ช่วยย่อยอาหาร – น้ำตาลจากตาลโตนดช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบย่อยอาหาร 4. แก้ไอ ขับเสมหะ – ยางจากต้นตาลโตนดใช้ผสมในยาแก้ไอพื้นบ้าน 5. แก้อาการท้องผูก – มีเส้นใยอาหาร (fiber) ช่วยขับถ่ายดีขึ้น	

- ☐ 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)



ลงชื่อ.....นางวรรณดี คงแก้ว.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
(.....)

ตำแหน่ง.....

วันที่.....๒๙.....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