



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....แกงเคยั่วใส่หมูสับกึ่งสด..... จังหวัด.....ชุมพร.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล)นางสาวมณฑา กุลมณีวงศ์ (พี่แหม่ม).....

สถานที่ตั้ง.....ทัพพีซีฟู้ด(ชายทะเลปากมหาด).....

เลขที่.....๕๔/๓.....หมู่.....๓.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....ท่ายาง.....อำเภอ/เขต.....เมือง.....

จังหวัด.....ชุมพร.....รหัสไปรษณีย์.....๘๖๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์..... ๐๙๕ ๒๖๔๕๔๕๖.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมส่งเสริมวัฒนธรรมจะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)ทัพพีซีฟู้ด.....

เลขที่.....๕๔/๓.....หมู่.....๓.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....ท่ายาง.....อำเภอ/เขต.....เมือง.....

จังหวัด.....ชุมพร.....รหัสไปรษณีย์.....๘๖๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์... .. ๐๙๕ ๒๖๔๕๔๕๖.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา/ ด้านวิธีการปรุง/ เคล็ดลับ บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับ ลักษณะของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

คนได้นิยมเอาเคย (กะปิ) มาทำเป็นอาหารได้ เกือบแทบทุกเมนู ซึ่งเคย (กะปิ) เป็นวัตถุดิบหลัก ในการปรุงอาหารหลากหลายชนิด และเมนูที่นำเสนอนี้ ได้แก่ “แกงเคยคั่ว” ซึ่งถือได้ว่าเป็นอาหารประจำถิ่น ของคนชุมพร ที่ทำกันมาตั้งแต่สมัยปู่ ย่า ตา ทวด แล้วก็ได้ เพราะแกงเคยคั่ว เป็นอาหารที่ประหยัด ใช้น้ำมันน้อย ทำเพียงครั้งเดียวแล้วสามารถเก็บไว้กินได้หลายวัน และที่สำคัญ คือ วัตถุดิบหรือส่วนประกอบ ที่นำมาปรุง ก็เป็นวัตถุดิบในพื้นที่ถิ่นของคนชุมพร ดังนั้น เคยคั่วจึงเป็นอาหารสูตรเด็ดของคนชุมพร ที่ใครมาที่นี่ ต้องได้กินแกงเคยคั่วพร้อมผักเครื่องเคียงสักครั้ง เดิมแกงเคยคั่ว จะมีวัตถุดิบเพียง พริกแกงกับเคยกุ้ง และ กะทิเท่านั้น เนื่องจากสมัยก่อน ยามเนื้อสัตว์ขาดแคลน คนเฒ่าคนแก่สมัยโบราณ จะทำเมนูนี้กันแบบง่ายๆ ด้วยวัตถุดิบเท่าที่มี แต่ทางร้านทัพพีซื้ฟุดได้คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ จึงได้ดัดแปลงเมนู โดยการเพิ่มเติม เนื้อสัตว์เข้าไป ซึ่งได้แก่หมูสับและกุ้งสับ เพื่อให้มีสารอาหารครบถ้วน นำรับประทานยิ่งขึ้น อีกทั้งยังดึงดูด ความสนใจให้กับคนรุ่นใหม่ได้อีกด้วย จึงได้ตั้งชื่อเมนูนี้ว่า “แกงเคยคั่วหมูสับกุ้งสด” และได้รับการตอบรับ เป็นอย่างดี ลูกค้าให้ความสนใจกับเมนูนี้เป็นอย่างมาก จากเดิมคนรุ่นใหม่เริ่มไม่รู้จัก ก็ได้หันมาสนใจที่จะ รับประทานเมนูนี้มากขึ้น

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

๑. ชาวบ้านตำบลท่ายาง มีอาชีพหลักได้แก่ทำการประมง เมนูนี้จึงได้เน้นวัตถุดิบสดๆ ที่ได้จากการ ประมง การออกเรือของชาวบ้านที่นำมาขายให้กับทางร้าน

๒. ชาวบ้านตำบลท่ายาง ได้มีการทำเคยกุ้ง ที่ได้จากการร่อนเคยของชาวบ้านเป็นสินค้า OTOP ของตำบลท่ายาง ซึ่งเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นของคนในท้องที่ เมนูนี้ จึงได้เลือกใช้เคยปากมหาตุมชุมพรเป็นวัตถุดิบหลักในการปรุง

๓. ชาวบ้านตำบลท่ายาง มีอาชีพหลักอีกอาชีพหนึ่งได้แก่การทำสวนมะพร้าว เมนูนี้จึงได้เน้นวัตถุดิบ น้ำกะทิที่ได้จากสวนมะพร้าวของชาวบ้านในท้องที่

๔. ชาวบ้านตำบลท่ายาง ได้มีการทำน้ำตาลมะพร้าวเป็นสินค้า OTOP ของตำบลท่ายาง ซึ่งเป็นภูมิ ปัญญาท้องถิ่นของคนในท้องที่ เมนูนี้ จึงได้เลือกใช้น้ำตาลมะพร้าวเป็นวัตถุดิบหลักในการปรุง

๕. นอกจากนี้ยังใช้สมุนไพร ได้แก่ พริก ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ปลอดสารพิษที่ชาวบ้านปลูกกันเอง

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง/เคล็ดลับการปรุง

วิธีการและขั้นตอนการปรุง

๑. เริ่มจากเตรียมหมูสับ และกุ้งสด เราจะเลือกใช้กุ้งสดๆที่ชาวประมงตำบลท่ายางออกเรือหากันเอง แล้วนำมาขายให้กับทางร้าน จากนั้นนำกุ้งไปแกะทำความสะอาด แล้วนำกุ้งที่แกะเปลือกแล้วไปสับหยาบๆ ไม่ต้องให้เนื้อแหลกจนเกินไป

๒. หอยใบมะกรูดเตรียมไว้ ซึ่งเป็นใบมะกรูดปลอดสารพิษ ที่ปลูกเองในพื้นที่ (ถ้าใช้ใบมะกรูดอ่อนจะ อร่อยมาก)

๓. ตั้งกระทะใส่หัวกะทิลงไป ผัดหัวกะทิให้แตกมัน แล้วใส่เครื่องแกงกะทิ ตามด้วยกะปิ (เคย) กุ้งแห้ง ปากหมหาด ของดีจังหวัดชุมพรลงไปผัดให้เข้ากัน

๔. คนเครื่องทั้งหมดให้ละลายเข้ากันดี ใช้ไฟกลางในการผัด พอกะทิเดือดดีแล้ว ใส่หมูสับ ลงไป จากนั้นก็ผัดหมูสับให้สุก ผัดไปเรื่อยๆจนกว่ากะทิจะแตกมัน

๕. เมื่อกะทิแตกมันจนได้ที่แล้ว ปรงรสด้วยน้ำตาลมะพร้าว ซึ่งเราจะใช้น้ำตาลมะพร้าวของดีตำบลท่า ยาง จังหวัดชุมพร ด้วยเช่นกัน แล้วใส่ผงปรุงรส ตามชอบ

๖. จากนั้นใส่เนื้อกุ้งสับลงไปเป็นขั้นตอนสุดท้าย ผัดจนทุกอย่างสุกดี จึงใส่ใบมะกรูดซอยลงไปแล้วโรย ด้วยพริกขี้หนูสวน เสริฟกิ้นกับผักสดหลากหลายชนิด

เคล็ดลับการปรุง

๑. ร้านทัพพีซีฟู้ด ใช้น้ำตาลมะพร้าวท่ายาง ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์ชุมชน มีรสชาติที่หอมหวานกว่าน้ำตาล ปั่นทั่วไป

๒. เครื่องแกงกะทิ จะทำเครื่องแกงเอง โดยเน้นใช้สมุนไพรที่มีอยู่ในพื้นที่ มาทำเป็นเครื่องแกง ซึ่งได้แก่ พริกแห้ง/หอมแดง/กระเทียม/ตะไคร้/ขมิ้น/พริกไทยดำ จะได้เครื่องแกงที่หอม สดใหม่

๓. เคย (กะปิ) เลือกใช้เคยปากหมหาด จะเป็นเคยกุ้งแท้ ๑๐๐% ไม่ผสมแป้ง

๔. การเคี่ยวหัวกะทิ จะใช้น้ำกะทิจากมะพร้าวสดๆ เคี่ยวด้วยไฟกลางให้กะทิแตกมัน เพื่อให้ได้รสชาติ กะทิที่มัน อร่อย

๕. การเลือกเนื้อกุ้งสด เลือกที่สดใหม่ ที่ชาวบ้านนำมาขาย เพราะเนื้อกุ้งจะแดง หวานอร่อยกว่ากุ้งสด ที่ซื้อตามท้องตลาด

๖. ใบมะกรูด เลือกใช้ในมะกรูดที่ใบอ่อน จะหอมอร่อย

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

☐ เป็นเมนูที่สูญหายแล้ว และต้องการส่งเสริมอย่างเร่งด่วน

☒ เป็นเมนูที่ใกล้จะสูญหายและหารับประทานยาก

☐ เป็นเมนูที่มีการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นมีการจัดทำข้อมูลและตำรา

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	กุ้งทะเลสด	หลายคนจะคิดว่ากุ้งมีคอเลสเตอรอลสูง แต่จริงๆ แล้วคอเลสเตอรอลที่พบในกุ้งนั้น เป็นคอเลสเตอรอลชนิดดีมีประโยชน์ต่อ ร่างกาย ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิด โรคหัวใจนอกจากนี้ กุ้ง ยังอุดมไปด้วย แร่ ธาตุ โปรตีน และคาร์โบไฮเดรต ซึ่งช่วยให้ร่างกายแข็งแรง สดชื่น กระปรี้	https://www.pptvhdnb.com/health/food/๕๖๔๐

		ประเปร่า และแคลเซียมที่อยู่ในเปลือกกุ้งก็ยังสามารถช่วยเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง	
๒	กะทิ	สารอาหารในกะทิมีหลายชนิด ทั้งวิตามิน แร่ธาตุ และอิเล็กโทรไลต์ รวมทั้งโพแทสเซียม แคลเซียมและคลอไรด์ ไขมันอิ่มตัวไขมันอิ่มตัวในน้ำมันมะพร้าว ถูกสร้างขึ้นจากกรดไขมันห่วงโซ่สั้น และห่วงโซ่กลางได้อย่างรวดเร็ว กลายเป็นพลังงานแทนการจัดเก็บเป็นไขมัน	https://www.tcc-chaokoh.com/index.php/kitchens/nutrition_center/view/๑๔
๓	ตะไคร้	ตะไคร้เป็นทั้งยารักษาโรคและยังมีวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย เช่น วิตามินเอ ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก ฯลฯ	: https://medthai.com/%e0%b๘%๙%๕%e0%b๘%b๐%e0%b๙%๘%๕%e0%b๘%๘%๕%e0%b๘%a๓%e0%b๙%๘%๘%/% Medthai
๔	พริกสด/พริกชี้ฟ้า	พริกอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ อย่าง วิตามินเอ วิตามินบี ๖ วิตามินซี ธาตุแมกนีเซียม ธาตุโพแทสเซียม ธาตุเหล็ก โยอาหาร เป็นต้น	https://medthai.com/%e0%b๘%๙%e0%b๘%a๓%e0%b๘%b๙%e0%b๘%๘%๑/#google_vignette
๕	ใบมะกรูด	ใบมะกรูด มีรสปร่า หอม แก้อาเจียน เป็นโลหิต แก้ไข้ในกัตเสมหะในคอ แก้น้ำลายเหนียว กัตเถาดานในท้อง แก่ระดูเสียฟอกโลหิต ระดู ขับระดู ขับลมในลำไส้ แก้จุกเสียด ปรงอาหารดับกลิ่นคาว	https://apps.phar.ubu.ac.th/thaicrudedrug/main.php?action=viewpage&pid=๙๘
๖	หอมแดง	เป็นยาขับพยาธิ กระตุ้นน้ำย่อย แก้ท้องเสีย อหิวาตกโรค ปวดหลังบริเวณเอว ปวดหัว และปวดเนื่องมาจากประจำเดือนไม่มา	https://www.disthai.com/๑๖๙๕๑๔๖๙/%E๐%B๘%AB%E๐%B๘%AD%E๐%B๘%A๑%E๐%B๙%๘๑%E๐%B๘%๙%๕%E๐%B๘%๘%๗
๗	กระเทียม	๑. แก้ปัญหาผมหลุดร่วง ๒. รักษาสิว ๓. ป้องกันและรักษาโรคหวัด ๔. บรรเทาอาการอักเสบจากโรคสะเก็ดเงิน ๕. ช่วยควบคุมน้ำหนัก ๖. ถอนเสี้ยน ๗. กำจัดกลิ่นเท้า ๘. ไล่ยุงและแมลงสัตว์กัดต่อย ๙. รักษาโรคผิวหนัง ๑๐. ช่วยแก้อาการเคล็ดขัดยอกและเท้าแพลง	https://www.rama.mahidol.ac.th/health_service/th/km/๑๐sep๒๐๑๕-๑๒๐๔

๘	พริกไทย	พริกไทย ๑ ช้อนชาให้พลังงานประมาณ ๖ แคลอรี และยังให้คาร์โบไฮเดรตกับใยอาหารอีกเล็กน้อย พริกไทยอุดมไปด้วยแมงกานีสและวิตามินเค รวมถึงวิตามินและแร่ธาตุอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นวิตามินเอ วิตามินบี วิตามินอี แคลเซียม และโพแทสเซียม ยิ่งไปกว่านั้นยังมีสารต้านอนุมูลอิสระ <u>ฟลาโวนอยด์</u> และสารประกอบฟีนอลิก (Phenolic Compounds) อื่น ๆ ที่ช่วยปกป้องเซลล์และช่วยเสริมการทำงานของระบบย่อยอาหารด้วย	https://www.pobpad.com/พริกไทยกับคุณประโยชน์
๙	น้ำตาลมะพร้าวทำยาง	ช่วยให้ค่าแร่ธาตุในเลือดมีความสมดุล ประกอบด้วยแมกนีเซียม โซเดียม และโพแทสเซียม	https://www.bandtahnbuk.com/coconut-sugar/coconut-sugar-from-band-tahn-buk-sugar-that-is-healthy-dont-miss-it/
๑๐	เคย (กะปิ)	• แหล่งของโปรตีนจากทะเลชั้นเยี่ยม เคยที่เรานำมาทำเป็นเมนูอาหารนั้น ถือเป็นแหล่งโปรตีนจากธรรมชาติที่มีประโยชน์กับคนทุกเพศทุกวัย ที่นอกจากจะเป็นแหล่งพลังงานให้กับร่างกายได้ดีกว่าไขมัน ก็ยังช่วยในการเสริมสร้างกล้ามเนื้อของเราได้อีกด้วย • แคลเซียมจากเคยในปริมาณมาก โครงสร้างร่างกายของเราประกอบด้วยแคลเซียมเป็นหลักสำคัญ ซึ่งต้องได้รับการบำรุงดูแลอยู่เสมอ และเมนูอาหารจากเคยนี้ละที่เป็นผู้ช่วยเสริมแคลเซียมได้ดีเยี่ยม • บำรุงสมอง เนื่องจากเคยเป็นสัตว์ทะเลประเภทเดียวกับกุ้ง เคยจึงอุดมไปด้วยโอเมก้า ๓ ซึ่งช่วยในกระบวนการทำงานของสมอง และช่วยให้ระบบการทำงานของร่างกายสมบูรณ์	https://www.mokenseafood.com/ประโยชน์จากเคยตัวเล็กๆ/

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุติดและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

☐ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริมดูแลรักษาระบบนิเวศและสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

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

๖. ด้านโภชนาการ

- ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๘. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ.....ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นายอำพัน มากอำไพ)

ตำแหน่ง นายกเทศมนตรีเมืองท่ายาง

วันที่.....๑๕.....เดือน.....พฤษภาคม.....พ.ศ.....๒๕๖๘.....