



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร มะพร้าวคั่ว จังหวัดชุมพร

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล นางนุสนธิ์ บัวขาวเกาะ

สถานที่ตั้ง เลขที่ ๕๕/๑ หมู่ ๒

ตำบล/แขวง ช้องไม้แก้ว อำเภอ/เขต พังตะโก

จังหวัด ชุมพร รหัสไปรษณีย์ ๘๖๒๒๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๙-๘๗๕-๒๐๔๔

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/แหล่ง (ชุมชน) เครือข่ายการท่องเที่ยวโดยชุมชนอำเภอทุ่งตะโก

สถานที่ตั้ง บ้านธรรมชาติวรรณภัสสร

เลขที่ ๖๐ หมู่ ๒

ตำบล/แขวง ทุ่งตะไคร อำเภอ/เขต พังตะโก

จังหวัด ชุมพร รหัสไปรษณีย์ ๘๖๒๒๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๑-๕๘๖-๙๕๕๔

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

ในอดีตชาวบ้านในพื้นที่หากินกันแบบเรียบง่าย โดยการนำวัตถุดิบในพื้นที่มาประกอบเป็นอาหารแบบง่าย เนื่องจากความยากจนจึงทำให้ต้องประหยัดอดออม และได้มีการคิดค้นการนำวัตถุดิบที่หาได้ในพื้นที่มาปรุงเป็นอาหารแบบเรียบง่ายที่กินกันในครอบครัว และมีการสืบทอดต่อกันในครอบครัวจากรุ่นสู่รุ่น จนได้เป็นเมนูประจำถิ่นที่ทุกบ้านได้ลงมือปรุงกันอย่างมีความสุข

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

มะพร้าวแก้ว เป็นเมนูพื้นถิ่นที่มีการถ่ายทอดรับในพื้นที่มาอย่างยาวนาน โดยใช้มะพร้าวในพื้นที่ของจังหวัดชุมพรที่มีความหอม และรสชาติมันกลมกล่อม นำมาผสมผสานกับเครื่องแกงที่มาจากสมุนไพรสดในสวนหลังบ้าน ปรุงรสด้วยน้ำตาลมะพร้าวแท้จากเตาตาลของจังหวัดชุมพร

สำหรับเมนูมะพร้าวแก้ว เป็นเมนูพื้นถิ่นที่ควรค่าแก่การอนุรักษ์และสืบทอดต่อกันให้คงอยู่ของจังหวัดชุมพร โดยเมนูนี้ล้วนใช้วัตถุดิบท้องถิ่นที่หาได้จากในชุมชน นำมาปรุงเป็นเมนูที่ควรค่าแก่การอนุรักษ์สืบทอดอยู่คู่จังหวัดชุมพร

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

๑. โขลก พริก กระเทียม ขมิ้น ตะไคร้ เข้าด้วยกัน
๒. ใส่ กะปิ และโขลกเข้าด้วยกัน
๓. นำมะพร้าวขูดคลุกเคล้าให้เข้ากันกับเครื่องแกงที่โคลกไว้แล้ว
๔. นำส่วนผสมที่ได้ใส่ลงในกะทะและใส่น้ำเล็กน้อย
๕. ใส่น้ำตาลมะพร้าวเล็กน้อย
๖. ผัดให้ส่วนผสมเข้ากันและชิมรสชาติตามต้องการ ให้มีรสชาติหวานเล็กน้อย
๗. ใส่ใบมะกรูดซอยเพื่อเพิ่มความหอมและคุณค่าทางอาหาร
๘. คั่วจนแห้ง หอม และจัดจานให้สวยงามนำรับประทาน

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑.	มะพร้าว	ช่วยห้ามเลือด ลดอาการบวม แก้อาการจุกเสียด แน่นท้อง	สวนหลังบ้าน
๒.	พริก	มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอวัย บำรุงและรักษา สายตา	สวนหลังบ้าน
๓.	กระเทียม	มีสารอัลลิซิน ที่ช่วยดับกลิ่น คาว และลดระดับไขมัน ใน เลือด	สวนหลังบ้าน
๔.	ขมิ้น	ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ผิวหนังมีสุขภาพดีแข็งแรง ช่วย ลดระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายได้	สวนหลังบ้าน
๕.	ตะไคร้	ช่วยเจริญอาหาร ล้างสารพิษในร่างกาย เสริมสร้างความ แข็งแรง และช่วยซ่อมแซมระบบประสาท	สวนหลังบ้าน
๖.	ใบมะกรูด	รักษาระดับไขมันในเลือดและเซลล์ตับ ต้านเชื้อแบคทีเรีย และดีต่อสุขภาพช่องปาก	สวนหลังบ้าน
๗.	กะปิ	ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน ป้องกันโรคโลหิตจาง บำรุงสมอง และเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน	ตลาดชุมชน
๘.	น้ำตาลมะพร้าว	มีดัชนีน้ำตาลต่ำกว่า 35 GI มีสารอาหารสูง ช่วยดูแลการ ทำงานของหัวใจ	ตลาดชุมชน

- ☐ 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)

๗.๑ ภาพเมนูอาหาร





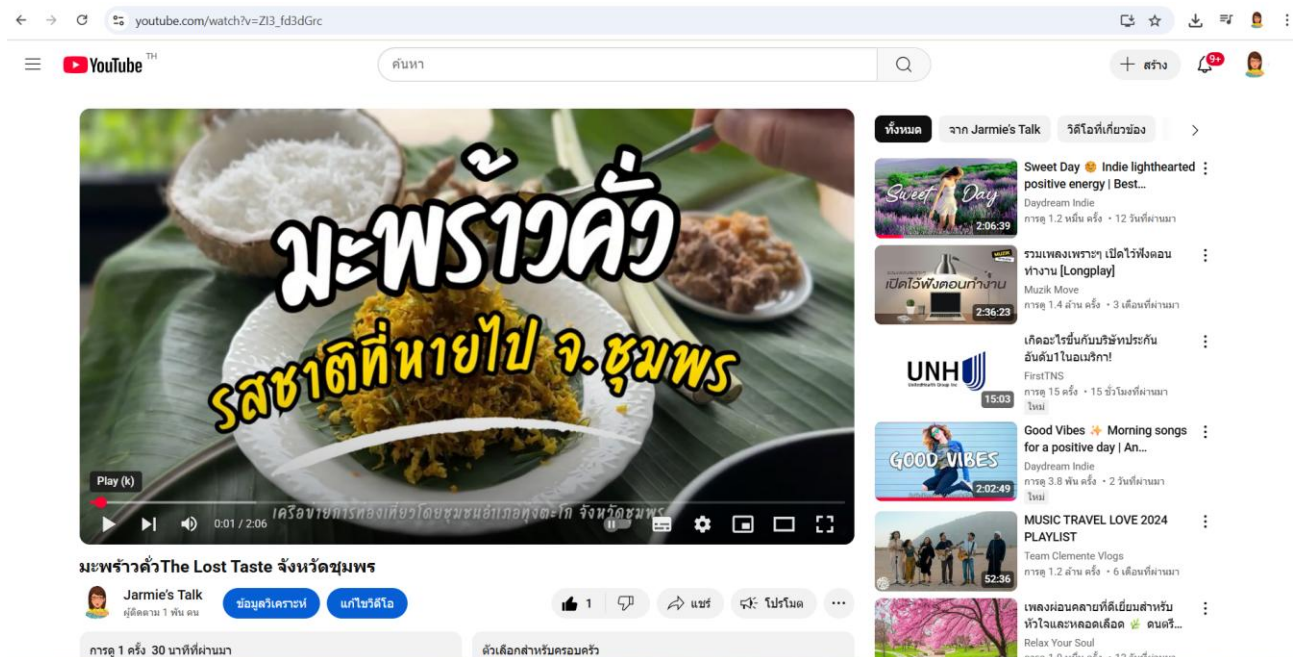






๗.๒ วิดีโอเมนูอาหาร

ติดตามผ่านลิงค์วิดีโอช่อง YouTube https://www.youtube.com/watch?v=Zl3_fd3dGrc



[Handwritten signature]

ลงชื่อ.....ผู้เสนอเมนูอาหาร

(ดร.จุฑามาส เพ็งโคนา)

ตำแหน่ง หัวหน้าโครงการวิจัย

การสร้างสรรค์สำหรับอาหารเพื่อสุขภาพคาร์บอนต่ำ

เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพอำเภอทุ่งตะโก จังหวัดชุมพร

วันที่ ๑๕ เดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๘