



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร..... หยวกผัดเคย..... จังหวัด..... นครศรีธรรมราช.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล..... นางอำไพ มุสิกธรรม.....

สถานที่ตั้ง..... หน้าไพรวัลย์รีสอร์ท.....

เลขที่..... ๙๐..... หมู่..... ๖..... ถนน.....

ตำบล..... กรุงชิง..... อำเภอ..... นบพิตำ.....

จังหวัด..... นครศรีธรรมราช..... รหัสไปรษณีย์..... ๘๐๑๖๐.....

หมายเลขโทรศัพท์..... ๐๘-๑๙๖๘-๖๑๑๓.....

๑.๔ ร้านอาหาร/แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากทีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)..... หน้าไพรวัลย์รีสอร์ท.....

สถานที่ตั้ง..... หน้าไพรวัลย์รีสอร์ท.....

เลขที่..... ๙๐..... หมู่..... ๖..... ถนน.....

ตำบล..... กรุงชิง..... อำเภอ..... นบพิตำ.....

จังหวัด..... นครศรีธรรมราช..... รหัสไปรษณีย์..... ๘๐๑๖๐.....

หมายเลขโทรศัพท์..... ๐๘-๑๙๖๘-๖๑๑๓.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



หยวกผัดเคย

๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

หน้าไพรวัลย์ตั้งอยู่ในใจกลางของความอุดมสมบูรณ์แห่งกรุงชิง ดินแดนที่โอบล้อมด้วยป่าเขาและพืชพรรณนานาชนิด โดยเฉพาะกล้วยเถื่อนหรือกล้วยป่าที่ขึ้นอยู่มากมาย ชาวบ้านในพื้นที่นี้มีความผูกพันกับต้นกล้วยมาอย่างยาวนาน ไม่เพียงแต่ผล แต่ยังรวมถึงส่วนต่างๆ ของต้นกล้วยที่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้หลากหลาย หนึ่งในนั้นคือ "หยวกกล้วย" ซึ่งเป็นแก่นกลางอ่อนของลำต้นกล้วย ชาวบ้านในพื้นที่นำหยวกกล้วยเถื่อนที่อ่อนสด นำแก่นกลางต้นที่ยังนุ่มกรอบมาปรงเป็นเมนูอาหารพื้นบ้านหลายชนิด หนึ่งในเมนูที่โดดเด่นและสะท้อนภูมิปัญญาชาวใต้อย่างชัดเจน คือ "หยวกผัดเคย" เมนูหยวกผัดเคยนี้ เกิดจากการใช้วัตถุดิบธรรมชาติรอบตัวอย่างหยวกกล้วยเถื่อนที่หาได้ง่าย ผัดคลุกเคล้ากับ "เคย" หรือกะปิชั้นดี ซึ่งเป็นเครื่องปรุงสำคัญในอาหารพื้นถิ่นของภาคใต้ หยวกกล้วยอ่อนให้รสหวานกรอบกรอบตามธรรมชาติ ผสานกับความเค็มและหอมของเคย และรสเผ็ดร้อนของพริกชี้ หนูจนกลายเป็นรสชาติกลมกล่อมที่เป็นเอกลักษณ์

แม้ไม่สามารถสืบทอดกันกำเนิดที่แน่ชัดได้ แต่ด้วยสภาพแวดล้อมของกรุงชิงที่รายล้อมด้วยธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ วัตถุดิบอย่างหยวกกล้วยเถื่อนและเคย (กะปิ) จึงสะท้อนการปรับตัวอย่างชาญฉลาดของผู้คนในอดีต หยวกผัดเคยไม่ได้เป็นเพียงอาหารประทังชีวิต แต่เป็นเมนูที่เชื่อมโยงสายใยครอบครัวและชุมชนผ่านการรับประทานอาหารร่วมกัน การแบ่งปัน และการสืบทอดสูตรอาหารจากรุ่นสู่รุ่นด้วยรสชาติที่คุ้นเคย วัตถุดิบที่หาได้ง่ายและคุณค่าทางโภชนาการ หยวกผัดเคยจึงยังคงเป็นอาหารที่อยู่ในความทรงจำของชาวกรุงชิง การสืบทอดสูตรจากรุ่นสู่รุ่น และความทรงจำที่อบอุ่นอยู่ในครัวเรือนของชาวกรุงชิง เป็นเมนูที่สะท้อนความเรียบง่าย ความอุดมสมบูรณ์ และวิถีชีวิตที่ใกล้ชิดธรรมชาติได้อย่างงดงาม

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ภูมิปัญญาและวิถีชีวิตที่สะท้อนผ่านเมนู "หยวกผัดเคย" ของชาวกรุงชิงที่นำเสนอโดยหน้าไพรวัลย์รีสอร์ทมิได้เป็นเมนูอาหาร หากแต่เป็นสื่อที่ถ่ายทอดภูมิปัญญา วิถีชีวิต และความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมอย่างลึกซึ้ง "หยวกผัดเคย" ของหน้าไพรวัลย์ ตำบลกรุงชิง อำเภอเทพา จังหวัดนครศรีธรรมราช คือภาพสะท้อนหนึ่งที่ชัดเจนของแนวคิดดังกล่าว

พื้นที่กรุงชิงตั้งอยู่ท่ามกลางธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ มีป่าไม้และพืชพันธุ์หลากหลาย โดยเฉพาะกล้วยเถื่อนที่ขึ้นเองตามธรรมชาติมากมาย ชาวบ้านจึงพัฒนาภูมิปัญญาในการนำหยวกกล้วยเถื่อนซึ่งเป็นส่วนแก่นกลางอ่อนนุ่มของลำต้นกล้วย มาปรงเป็นอาหาร หยวกกล้วยซึ่งมีคุณสมบัติกรอบและมีรสชาติอ่อนหวานตามธรรมชาติ จึงกลายเป็นวัตถุดิบสำคัญที่สะท้อนภูมิปัญญาในการคัดสรรและใช้ประโยชน์จากทรัพยากรพื้นถิ่นอย่างมีประสิทธิภาพ

การจับคู่หยวกกล้วยกับ "เคย" หรือกะปิ ที่ได้จากการหมักสัตว์ทะเลขนาดเล็ก เป็นตัวอย่างที่ชี้ให้เห็นถึงความเข้าใจในเรื่องการถนอมอาหาร และการสร้างรสชาติที่กลมกล่อมจากวัตถุดิบที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น

ในอีกมิติหนึ่ง หยวกผัดเคยยังสะท้อนถึงความสามารถในการปรับตัวของชุมชนต่อสภาพแวดล้อมและเงื่อนไขทางเศรษฐกิจ แม้ในยามที่ทรัพยากรมีจำกัด ชาวกรุงชิงยังสามารถสร้างสรรค์เมนูอาหารที่เปี่ยมด้วยคุณค่าทางโภชนาการและรสชาติได้จากวัตถุดิบพื้นฐานที่สุด ภูมิปัญญานี้จึงเป็นเครื่องยืนยันถึงความยืดหยุ่น ความอดทน และศักยภาพในการดำรงอยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างสมดุล

แม้กระแสสังคมสมัยใหม่จะนำพาความเปลี่ยนแปลงไปสู่ทุกภูมิภาค แต่หอยกผักเคื่อยังคงดำรงอยู่ในความทรงจำและสำหรับอาหารของชาวกรุงชิง ไม่เพียงในฐานะอาหาร หากยังเป็นตัวแทนของรากเหง้าแห่งวิถีชีวิต ภูมิปัญญา และวัฒนธรรมท้องถิ่น ที่ยืนยันตัวตนของชุมชนในกระแสโลกาภิวัตน์ได้อย่างทรงพลัง

"หอยกผักเคื่อย" ณ หน้าไพรวัลย์รีสอร์ท จึงไม่ได้เป็นเพียงอาหารจานหนึ่ง แต่เป็นตัวแทนของภูมิปัญญา ความผูกพันกับธรรมชาติ และจิตวิญญาณของชุมชนกรุงชิงที่พร้อมให้ทุกท่านได้ลิ้มลองและสัมผัสถึงความเป็นมาอันทรงคุณค่านี้

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

การเลือกหอยกกล้วยที่เหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับเมนูนี้ ให้เลือกหอยกเถื่อนหรือกล้วยป่าที่ต้นอวบ ไม่มีลูก และมียอดกลม ควรตัดลำต้นให้ต่ำที่สุดติดดิน เพื่อให้ได้หอยกกล้วยที่อ่อนที่สุด ลอกเปลือกออกมากกว่าครึ่ง หรือจนกว่าจะถึงแก่นกลางที่อ่อนนุ่ม วิธีทดสอบคือใช้เล็บจิกลงไปเนื้อหอยก หากเล็บกดเข้าเนื้อหอยกได้ง่าย แสดงว่าถึงแก่นที่อ่อนพอจะนำมาใช้ปรุงได้ หอยกกล้วยที่อ่อนและสดใหม่จะมีสีไม่เข้มจนเกินไป และเนื้อแน่น ไม่ซ้า ซึ่งจะให้รสหวานตามธรรมชาติและเนื้อสัมผัสที่กรุบกรอบน่ารับประทาน

ขั้นตอนการปรุง

การเตรียมหอยกกล้วย

- ล้างหอยกกล้วยให้สะอาด จากนั้นหั่นเป็นชิ้นพอคำ เอาใยที่หอยกออก
- นำหอยกกล้วยที่หั่นแล้วไปแช่ในน้ำเกลือ หรือน้ำมะนาว ประมาณ ๕-๑๐ นาที เพื่อช่วยให้ยางกล้วยให้หลุดออกและคงความขาวของหอยกไว้
- นำหอยกกล้วยไปลวกในน้ำร้อนที่เดือดจัดเพียงครู่เดียว พอให้สุกเล็กน้อย จากนั้นรีบตักขึ้นแช่ในน้ำเย็นจัดทันที เพื่อหยุดการสุกและคงความกรุบกรอบของหอยกกล้วยไว้ พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ เตรียมไว้สำหรับผัด

การผัดเครื่อง

- ตั้งกระทะบนไฟกลาง ใส่น้ำมันพืชลงไปเล็กน้อย
- เมื่อน้ำมันร้อนได้ที่ ใส่กระเทียมสับลงไปผัดจนมีกลิ่นหอม
- ใส่เคยกั้ง (กะปิ) ลงไปผัดคลุกเคล้ากับกระเทียมให้เข้ากัน จนได้กลิ่นหอมและเคยกั้งละลายเข้ากับน้ำมัน

การผัดหอยกกล้วย

- ใส่หอยกกล้วยที่เตรียมไว้ลงในกระทะ ผัดคลุกเคล้าให้เข้ากับเครื่องที่ผัดไว้
- ใส่พริกชี้หนูตามชอบลงไปผัดให้เข้ากัน

การเสิร์ฟ

ตัก "หอยกผักเคื่อย" ใส่จาน เสิร์ฟร้อนๆ คู่กับข้าวสวย รับรองความอร่อยและรสชาติที่ลงตัว

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	หยวกกล้วย เถื่อน(กล้วย ป่า)	-มีเบต้าแคโรทีนและวิตามินซี (วิตามินซีอาจมีไม่มากเมื่อนำไป ปรุงอาหารที่ผ่านความร้อน เพราะความร้อนจะทำลายวิตามินซี ลงไปได้ แต่ก็ยังมีบ้าง) -มีใยอาหารสูง ซึ่งมีบทบาทช่วยดูดซับสิ่งสกปรกและสารพิษตาม ลำไส้ กระเพาะอาหาร ทำความสะอาดลำไส้ใหญ่ให้สะอาดปลอด จากสารพิษ แล้วขับถ่ายออกมากับอุจจาระ -มีธาตุเหล็กที่ช่วยกระตุ้นการผลิตฮีโมโกลบินในเลือด ในสภาวะ โลหิตจาง -ช่วยบรรเทาอาการเสียดท้อง และป้องกันโรคลำไส้เป็นแผล -บำรุงร่างกาย -ช่วยระบบการขับถ่าย -ต่อต้านโรคมะเร็ง	ในชุมชน
๒	พริกขี้หนู	มีสารต้านแบคทีเรียและอนุมูลอิสระ ช่วยกระตุ้นทำให้เจริญ อาหาร ช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยเร่งการสันดาปและเร่งเมตาบอลิซึม ช่วยใช้แคลอรีให้หมดไป จึงทำให้น้ำหนักลด และช่วยลดระดับไตรกลีเซอไรด์และไขมัน เลว (LDL) เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต สลายลิ่มเลือด ลดการอุด ตันของเส้นเลือด ช่วยให้อารมณ์แจ่มใส ลดการปวดศีรษะ ช่วย ขับลม แก้อืดท้องเฟ้อ ช่วยกระตุ้นให้ผมงอก	ปลูกเอง
๓	กะปิกุ้ง (กะปิหวาน)	ให้แคลเซียมและโปรตีน	ซื้อจากตลาดในชุมชน
๕	กระเทียม	ช่วยลดน้ำตาลในเลือด แก้อักเสบ แนนท้อง ขับลม ขับเสมหะ ขับปัสสาวะ ลดคอเลสเตอรอลใน เลือด ป้องกันเส้นเลือดอุดตัน และกล้ามเนื้อหัวใจ	ซื้อจากตลาดในชุมชน
๖	น้ำมันพืช (น้ำมันรำ ข้าว)	อุดมด้วยสารที่ช่วยปรับสมดุลฮอร์โมนในสตรีวัยทอง และมีสาร ต้านอนุมูลอิสระ	ซื้อจากตลาดในชุมชน

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

☐ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☒ อื่นๆ (ระบุ)

๑) การนำหยวกกล้วย ซึ่งอาจถูกมองว่าเป็นส่วนที่ไม่ใช่ประโยชน์ของต้นกล้วย มาทำอาหาร เป็นการลด
การสูญเสียทรัพยากรทางการเกษตร และเพิ่มคุณค่าให้กับพืชที่มีอยู่มากในท้องถิ่น

/ ๒) การที่เมนู...

๒) การที่เมนู "หอยวกผัดเคย" ใช้วัตถุดิบหลักจากท้องถิ่น สะท้อนให้เห็นถึงความอุดมสมบูรณ์ของระบบนิเวศในบริเวณกรุงชิง

๓) ลดการพึ่งพาอาหารจากภายนอกการบริโภคอาหารที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นช่วยลดความจำเป็นในการขนส่งอาหารจากระยะไกล ซึ่งมีส่วนช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกและผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมที่เกิดจากการขนส่ง

๔) ส่งเสริมเศรษฐกิจชุมชน การสนับสนุนอาหารพื้นถิ่น เช่น "หอยวกผัดเคย" ที่ปรุงจากวัตถุดิบท้องถิ่น เป็นการส่งเสริมเศรษฐกิจของชุมชน และสร้างความตระหนักถึงคุณค่าของทรัพยากรในท้องถิ่น

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☐ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการพัฒนาธุรกิจอาหารไทย และการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

7. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ

ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นางอำไพ มุสิกธรรม)

ตำแหน่ง เจ้าของหน้าไพรวัลย์รีสอร์ท

วันที่ ๒๑ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๘