



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร....เคยั่ว.....จังหวัด.....พังงา.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูลนางสาวพรพรรณ ทองเจิม.....

สถานที่ตั้ง.....ร้านอาหารสามช่องสี่ฟุต.....

เลขที่.....๓๙.....หมู่.....๑.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....กะไหล.....อำเภอ/เขต.....ตะกั่วทุ่ง.....

จังหวัด.....พังงา.....รหัสไปรษณีย์.....๘๒๑๓๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘๐-๗๖๗๕๗๗๘.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) ...ร้านอาหารสามช่องสี่ฟุต.....

สถานที่ตั้ง....ท่าเรือชุมชนบ้านสามช่องเหนือ.....

เลขที่.....๓๙.....หมู่.....๑.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....กะไหล.....อำเภอ/เขต.....ตะกั่วทุ่ง.....

จังหวัด.....พังงา.....รหัสไปรษณีย์.....๘๒๑๓๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘๐-๗๖๗๕๗๗๘.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิตที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

เมื่อประมาณ ๖๐ ปี ที่ผ่านมา หมู่บ้านสามช่องเหนือเป็นหมู่บ้านที่อยู่ติดทะเล ไม่มีไฟฟ้าใช้ในครัวเรือน ถนนยังคงเป็นดินลูกรัง การเดินทางของคนในสมัยนั้นใช้การเดินทางด้วยเรือ ทำให้ชีวิตความเป็นอยู่มีความลำบากพอสมควร ไม่มีตลาดในชุมชน ถึงจะมีก็ไกลมาก ดังนั้น การจัดการเรื่องอาหารจึงมีความจำเป็นมาก ชาวบ้านในสมัยก่อนจึงได้นำเอาวิธีการแปรรูป และถนอมอาหารมาใช้สำหรับอาหารทะเล โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารที่ทำจาก “เคย”

“เคย” เป็นกุ้งขนาดเล็ก ตัวสีขาวใส มีตาสีดำ มีขนาดยาวประมาณ ๑.๕ เซนติเมตร มีเปลือกบางและนิ่มอาศัยอยู่ตามบริเวณรากไม้ตามป่าชายเลน เช่น ต้นโกงกาง แสม ลำพู จะดำรงชีวิตอยู่ใกล้ผิวทะเลโดยไม่จมลงไป ซึ่งอาจจะอยู่ในน้ำลึกประมาณหน้าแข้งถึงระดับหน้าอก ด้วยความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรธรรมชาติทางทะเลของบ้านสามช่อง ทำให้หากุ้งเคยได้ง่าย ชาวบ้านสามช่องจึงมักนิยมนำ “เคย” มาทำเป็นอาหาร และเมนูที่นิยมทำรับประทานกันแทบทุกบ้านในสมัยก่อน รุนปู ยา ตา ทวด ได้แก่ “เคยคั่ว” เนื่องจากทำครั้งเดียวแต่สามารถเก็บไว้รับประทานได้นาน แต่ปัจจุบัน ด้วยสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ความอุดมสมบูรณ์ทางทะเลเริ่มลดน้อยลง การทำเคยของชาวบ้านก็ลดน้อยลงไปด้วย ประกอบกับวิถีชีวิตมีความเป็นเมืองมากขึ้น การคมนาคมเดินทางสะดวกขึ้น วัฒนธรรมการรับประทานอาหารในกลุ่มคนสมัยใหม่เปลี่ยนแปลงไป “เคยคั่ว” จึงกลับกลายเป็นเมนูที่มีได้เป็นที่รู้จักของคนสมัยใหม่ และมีได้เป็นเมนูอาหารที่ทำกินแทบทุกบ้านตั้งแต่สมัยก่อนแล้ว ร้านสามช่องซีฟู้ด จึงอยากที่จะหยิบยกเอาเมนู “เคยคั่ว” ซึ่งเป็นอาหารที่คนรุ่น ปู ยา ตา ยาย ให้เคยทำรับประทานกันในครัวเรือนและเป็นสูตรดั้งเดิมของคนพังงา ให้ลูกค้ายาภายในร้านได้รับประทาน รวมทั้งเป็นการสนับสนุนการประกอบอาชีพทำ เคย ของคนในชุมชนให้ยังคงอยู่

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ประชากรในชุมชนบ้านสามช่องส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทำประมงชายฝั่ง เนื่องจากเป็นแหล่งที่มีปลาและสัตว์น้ำเค็มชุกชุม และมีป่าโกงกางทอดยาวครอบคลุมพื้นที่ส่วนใหญ่ของหมู่บ้าน จึงเป็นที่อยู่อาศัยและอนุบาลสัตว์ทะเลขนาดเล็ก อาหารทะเลที่เหลือจากการขายหรือรับประทานในครัวเรือนแล้วนั้น ชาวบ้านในสมัยก่อนได้นำมาถนอมอาหาร ให้สามารถเก็บไว้รับประทานได้นานขึ้น รวมไปถึงการแปรรูปเป็นวัตถุดิบในการปรุงอาหาร และภูมิปัญญาทางอาหารอย่างหนึ่งของชาวบ้านสามช่องที่ได้รับความนิยม คือการทำ กะปิกุ้งเคย, การทำเคยหวาน ด้วยสูตรและวิธีการหมักแบบธรรมชาติ ไม่ใส่สารปรุงแต่ง หรือวัตถุกันเสีย สำหรับไว้เป็นเครื่องปรุงและเป็นวัตถุดิบในประกอบอาหารได้หลากหลายเมนู รวมทั้งเมนู “เคยคั่ว” ด้วยเช่นกัน เป็นการสะท้อนให้เห็นถึงการนำเอาทุนทรัพยากรธรรมชาติทางทะเลที่มีอยู่ในท้องถิ่น มาสร้างงาน สร้างรายได้ให้กับชุมชน และวัฒนธรรมด้านอาหารของคนในชุมชนเองก็สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมในพื้นที่ด้วยเช่นกัน

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

๑. นำตะไคร้ ข่า พริกแห้ง กระชาย ผิวมะกรูด กระเทียม หอมแดง ตำให้พอแหลก

๒. จากนั้น ใส่เคย ลงไปตำให้เข้ากันให้ดี

๓. ก่อไฟด้วยเตาถ่าน นำหางกะทิมาเคี่ยวกับเครื่องแกงด้วยไฟอ่อน ประมาณ ๓๐ นาที แล้วเติมหัวกะทิและน้ำตาลมาพรวน ลงไป พอให้มีรสหวาน

๔. จากนั้นเคี้ยวต่อไปอีกให้กะทิแตกมัน หรือแห้งพอประมาณ เมื่อทดสอบโดยการนำผักเครื่องเคียงมาจิ้ม ถ้าเคี้ยวติดขึ้นมากก็เป็นอันใช้ได้ ซึ่งจะมีรสชาติของ “เคี้ยว” ที่ได้ จะได้รับรสเค็มจากเคี้ยว ได้รับรสหวานจากน้ำตาลมะพร้าว ประกอบกับกลิ่นหอมละมุนของเคี้ยวแบบโบราณ ด้วยเครื่องปรุงแบบบ้านๆ จากนั้นเติมแต่งสีสันทับด้วยพริกสดขี้นยวแดง และใบมะกรูดสีเขียว ดูให้น่ากินมากยิ่งขึ้น

๕. ตักใส่ถ้วยพร้อมเสิร์ฟ รับประทานคู่กับผักสดพื้นบ้านตามฤดูกาล หรืออาหารทะเลก็นำรับประทาน

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☐ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	เคี้ยว	เป็นแหล่งโปรตีนจากทะเลชั้นเยี่ยม	ผลิตภัณท์ในชุมชน
๒	หัวกะทิ	เป็นกรดลอริกช่วยต้านไวรัส กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันในชีวิตประจำวัน	จากชาวบ้านในชุมชน
๓	ตะไคร้/ข่า/ใบมะกรูด/กระชาย /หอมแดง /กระเทียม	ช่วยบำรุงร่างกาย เสริมสร้างภูมิคุ้มกันป้องกันโรคต่างๆ เช่น หวัด ความดัน และโรคเบาหวาน	พืชผักสวนครัวปลูกเองในชุมชน
๔	พริกแห้ง/พริกสด	ช่วยกระตุ้นการเจริญอาหาร ดีต่อระบบหมุนเวียนเลือด	พืชผักสวนครัวปลูกเองในชุมชน
๕	น้ำตาลมะพร้าว	ใช้ความหวานทั้งสารอาหารและดีต่อสุขภาพเหมาะกับคนลดน้ำหนักสุดๆ	จากร้านค้าในชุมชน
๖	ผักพื้นบ้าน/อาหารทะเลลวก	เป็นอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ และเป็นใยอาหารที่ช่วยร่างกายกำจัดสิ่งหมักหมมในลำไส้และอาหารทะเลสดอุดมไปด้วยโปรตีนที่ดี และแคลเซียมสูงที่ช่วยบำรุงกระดูกให้แข็งแรง	ปลูกเอง หาเองในทะเล

- ☒ มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร
- ☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่
- ☒ อื่นๆ (ระบุ) เป็นอาหารที่ใช้วัตถุดิบในจังหวัดพังงาทั้งหมด ช่วยส่งเสริมอาชีพให้คนจนมีรายได้จากการจำหน่ายเคี้ยว

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

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

๖. ด้านโภชนาการ

- ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ.....พรพรรณ ทองเจิม.....

(.....นางสาวพรพรรณ ทองเจิม.....)

ตำแหน่ง.....เจ้าของร้านอาหารสามช่องสี่ฟุต.....

วันที่.....๓๐.....เดือน.....เมษายน.....พ.ศ....๒๕๖๘....