



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....ปลาถ้ำ.....จังหวัด.....พังงา.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูลนายจำย พิกุลทอง.....

สถานที่ตั้ง.....

เลขที่.....๑๔.....หมู่.....-.....ถนน.....-.....

ตำบล/แขวง.....บางนุ.....อำเภอ/เขต.....เมือง.....

จังหวัด.....พังงา.....รหัสไปรษณีย์.....๘๓๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๙๖ - ๗๙๑๘๖๐๙.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)ร้านโกชัยแกงไตปลา ชุมชนกะไหล.....

สถานที่ตั้ง.....ตำบลกะไหล.....

เลขที่.....๒๙/๓.....หมู่.....๑.....ถนน.....

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

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

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๙๖- ๗๙๑๘๖๐๙.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

เมนู “ปลาถ้ำ” เป็นเมนูที่เกิดจากการถนอมอาหารของคนในสมัยก่อนในยุคที่ไม่มีไฟฟ้า ไม่มีตู้เย็น จึงใช้วิธีนำปลาไปตุ๋นโดยใช้เพียงหม้อดินและเตาถ่าน วิธีการถนอมอาหารแบบนี้ทำให้เก็บปลาไว้กินได้นานนับเดือน และด้วยกรรมวิธีในการประกอบอาหารที่ต้องนำปลาไปวางเรียงในหม้อดิน และปิดฝาไว้ ซึ่งเปรียบเสมือนเป็นการนำปลาเข้าไปอยู่ในถ้ำ เป็นที่มาของชื่อเมนู “ปลาถ้ำ” แต่เมื่อวันเวลาผ่านไป และวัฒนธรรมสมัยใหม่เปลี่ยนไปตามยุคสมัย ดังนั้น คนรุ่นใหม่ในจังหวัดพังงาก็อาจจะหลงลืมเมนู “ปลาถ้ำ” ไปบ้างแล้ว ทางร้านโกชัยจึงมองเห็นว่าอยากที่จะอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาการทำอาหารเมนู “ปลาถ้ำ” ของคนในสมัยก่อนให้คงอยู่ไว้ โดยยังคงอัตลักษณ์ของหน้าตาและรสชาติของอาหาร จากที่ตนเคยได้เห็นและเคยได้รับประทานในวัยเด็กๆ ซึ่งทาง อากัง เป็นผู้ทำให้รับประทานอยู่บ่อยๆ จึงได้หยิบยกนำเอาเมนูนี้มาทำขายที่ร้าน เพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคยให้คนรุ่น ปู่ ยา ตา ยาย ที่เคยรับประทานได้ย้อนคิดถึงวัยเด็ก และทำให้เมนูปลาถ้ำเป็นที่รู้จักแก่คนในยุคปัจจุบันไปพร้อมกัน

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

เนื่องจากจังหวัดพังงา มีพื้นที่ติดทะเล ชาวบ้านส่วนใหญ่ประกอบอาชีพประมง และในสมัยก่อนการออกเรือหาปลาแต่ละครั้งจะได้ปลามากปริมาณมาก จึงเกิดเป็นภูมิปัญญาในการถนอมอาหาร โดยการนำปลาที่ได้จากการทำประมงพื้นบ้าน มาทำเป็นเมนูปลาถ้ำไว้ทานกันในครอบครัว ด้วยการนำปลาสดมาตัดหัว ตัดหาง ตัดครีบ และนำไปตุ๋นจนปลาสามารถรับประทานได้ทั้งกระดูก และเก็บไว้ทานได้นานขึ้น ซึ่งเคล็ดคลับในการทำปลาเปื่อยจนสามารถรับประทานได้ทั้งกระดูกนั้น ได้จากการคิดค้นนำวัตถุดิบที่มีอยู่ในธรรมชาติ เช่น สับปะรด ใบขนุน อ้อย และต้นขมิ้นมาใส่ในหม้อ และตุ๋นรวมกับปลาทิ้งไว้ประมาณ ๕ ชั่วโมง ทำให้ก้างปลานิ่มจนสามารถทานได้ทั้งตัว แต่ยังคงรูปตัวปลาไว้ และในการนำปลาถ้ำไปประกอบอาหาร สามารถทำได้หลายเมนู เช่น ยำปลาถ้ำ ผัดเผ็ด หรือน้ำยาขนมจีน ฯลฯ หรือจะรับประทานจะทานคู่กับสมุนไพرت้องถิ่น เป็นการชูรสชาติของปลาถ้ำได้อย่างลงตัว

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

- นำตัวปลามาตัดส่วนหัว หาง ครีบ และเอาไส้ออก จากนั้นล้างให้สะอาดและพักทิ้งไว้
 - นำมะเขือเทศสุก และพริกชี้ฟ้าแดง มาปั่นรวมกัน
 - นำอ้อยที่ปอกเปลือกแล้ว ผ่าซีกหั่นเป็นท่อน เพื่อไปวางรองก้นหม้อหรือภาชนะที่ใช้ตุ๋น พร้อม ต้นอ่อนขมิ้นหั่นท่อน สับปะรด และใบขนุน ด้วยรสชาติของอ้อยจะเพิ่มความหอมหวานแบบธรรมชาติให้กับเมนูปลาถ้ำ ส่วนสับปะรดและใบขนุนจะช่วยทำให้เนื้อปลารวมไปถึงก้างปลาเปื่อยนุ่ม จนสามารถรับประทานได้ทั้งตัว และต้นอ่อนขมิ้นจะช่วยดับคาวและเพิ่มความหอม
 - จากนั้นนำปลาที่พักไว้มาวางเรียงลงในหม้อ
 - นำส่วนผสมของมะเขือเทศและพริกชี้ฟ้าที่ปั่นละเอียดแล้วมาใส่ในหม้อ และเติมน้ำเปล่าให้ท่วมตัวปลา
- ปรุงรสด้วยน้ำตาล และเกลือเล็กน้อย
- เมื่อใส่วัตถุดิบ และเครื่องปรุงทุกอย่างแล้ว นำไปตุ๋นด้วยไฟกลาง ทิ้งไว้ประมาณ ๕ ชม.

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ปลาในทะเลท้องถิ่น	มีกรดไขมันโอเมก้า ๓ ช่วยบำรุงสุขภาพหัวใจ โดยการลดการอักเสบ ลดไขมันในหลอดเลือดและลดความดันโลหิต ที่อาจเป็นสาเหตุของโรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นแหล่งแคลเซียม	ท้องทะเลพังงา
	สับปะรด	ช่วยย่อยอาหาร เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน แหล่งวิตามิน และแร่ธาตุ	ผลผลิตชาวบ้านในชุมชน
	อ้อยดำ	ช่วยบำรุงร่างกาย รักษาอาหารอ่อนเพลีย ขับปัสสาวะ	ผลผลิตบ้านในชุมชน
	ใบขนุน	แก้อาการท้องเสีย บำรุงโลหิต	พืชผัก/ผลไม้ สวนครัว
	ต้นขมิ้น	ลดระดับคอเลสเตอรอลในร่างกาย รักษาอาการแพ้และไข้หวัด	จาก ต. ถ้ำทองกลาง
	พริกชี้ฟ้าแดง	ช่วยเจริญอาหาร บำรุงธาตุในร่างกาย ลดความดันโลหิต	ผลผลิตชาวบ้านในชุมชน
	มะเขือเทศ	ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ชะลอความเสื่อมของเซลล์ ช่วยลดความเสี่ยงโรคหัวใจ, ป้องกันโรคอัลไซเมอร์, บำรุงผิว, เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน, และบำรุงสายตา	ผลผลิตชาวบ้านในชุมชน

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

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

(-๔-)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ.....ชายณัฐ พิกุลทอง.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นายชายณัฐ พิกุลทอง)
ตำแหน่ง.....เจ้าของร้านอาหาร.....
วันที่.....๓๐.....เดือน.....เมษายน.....พ.ศ.....๒๕๖๘.....