

แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร “แกงน้ำเคยพุงปลาช่อน (สูตรทะเลน้อยพัทลุง)” จังหวัดพัทลุง

ประเภท อาหารคาว

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น : ประจำ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล นางศิริณี ธรรมศิริ สถานที่ตั้ง บ้านไสกลิ้ง เลขที่ ๓๔๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลพนางตุง อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง รหัสไปรษณีย์ ๙๓๑๕๐ หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๖๒๘๕๖๔๕๘

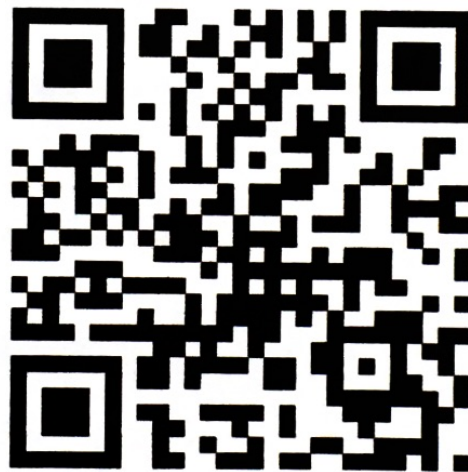
๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน พี่แอนด์

สถานที่ตั้ง บ้านไสกลิ้ง เลขที่ ๓๔๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลพนางตุง อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง รหัสไปรษณีย์ ๙๓๑๕๐ หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๖๒๘๕๖๔๕๘

QR Code พิกัดที่ตั้ง



/๒.ด้านอัตลักษณ์...

๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา ในที่นี้จะขอนำเสนอส่วนประกอบเครื่องปรุงของแกงน้ำเคยพุงปลาช่อน(สูตรทะเลน้อยพัทลุง) นั่นก็คือ “เคยปลาทะเลน้อย” และ “พุงปลาช่อนทะเลน้อย”

๒.๑ ประวัติความเป็นมา ทะเลน้อยเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่สำคัญของจังหวัดพัทลุง เป็นพื้นที่ชุ่มน้ำ มีความอุดมสมบูรณ์ มีระบบนิเวศเหมาะแก่การดำรงชีวิตของบรรดานก สัตว์น้ำ พรรณไม้น้ำที่อุดมสมบูรณ์ ฉะนั้นชาวบ้านในพื้นที่จึงมีอาชีพหลักที่สำคัญนั่นก็คืออาชีพประมง ในสมัยก่อนทะเลน้อยเคยมียปลาที่ชุกชุมหาได้มากจนเหลือกินเหลือใช้ จะทิ้งไปก็เสียดาย ชาวบ้านในทะเลน้อยจึงคิดค้นวิธีการถนอมอาหารเพื่อให้ได้มีกินมิใช่ตลอดปี เริ่มจาก “เคยปลาทะเลน้อย” เป็นผลิตภัณฑ์แปรรูปจากปลาน้ำจืดไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่ที่เริ่มจะขึ้นอืด ซึ่งคนทะเลน้อยจะใช้ศัพท์นี้เรียกว่า “ปลาพอง” นำมาตำผสมเกลือแล้วหมักเหมือนกะปิ เราจะเรียก “เคยปลา” จะขึ้นชื่อเรื่องความหอมและอร่อย นำมาปรุงอาหารได้หลายอย่าง เช่น แกงเคยปลา ต้มเคยปลา เคยปลาบั้ง น้ำพริกเคยปลา แต่เมนูที่นิยมทำกินกัน คือ แกงเคยปลาใส่ปลาย่าง ซึ่งรสชาติก็ไม่หยาบไปกว่า แกงไตปลา ที่เราๆ รู้จักกัน ถัดมา “พุงปลาช่อนทะเลน้อย” พุงปลาหรือที่รู้จักกันดีว่าไตปลานั้นเอง คือเครื่องในของปลาช่อน เป็นการเอาไส้ปลา ตับ อวัยวะภายในท้องมาหมักกับเกลือ มีกลิ่นคาว และมีมันมากกว่าปลาชนิดอื่นๆ แต่สำหรับเมนูที่จะนำเสนอนี้เราจะนำ “เคยปลาทะเลน้อย” และ “พุงปลาช่อนทะเลน้อย” มาเป็นส่วนประกอบของเครื่องปรุงมารวมกัน เราจึงเรียกเมนูนี้ว่า “แกงน้ำเคยพุงปลาช่อน(สูตรทะเลน้อยพัทลุง)”

๒.๒ ภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น ทะเลน้อยเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่สำคัญของจังหวัดพัทลุง เป็นพื้นที่ชุ่มน้ำ มีความอุดมสมบูรณ์ มีระบบนิเวศเหมาะแก่การดำรงชีวิตของบรรดานก สัตว์น้ำ พรรณไม้น้ำที่อุดมสมบูรณ์ ฉะนั้นชาวบ้านในพื้นที่จึงมีอาชีพหลักที่สำคัญนั่นก็คืออาชีพประมง ในสมัยก่อนทะเลน้อยเคยมียปลาที่ชุกชุมหาได้มากจนเหลือกินเหลือใช้ จะทิ้งไปก็เสียดาย ชาวบ้านในทะเลน้อยจึงคิดค้นวิธีการถนอมอาหารเพื่อให้ได้มีกินมิใช่ตลอดปี หลากหลายชนิดด้วยกันหนึ่งในนั้นคือ เคยปลา และพุงปลาช่อน

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง/ เคล็ดลับการปรุง ดังนี้

ส่วนผสม ประกอบด้วย

๑. ปลาย่าง
๒. เคยปลาทะเลน้อย (อย่างดี)
๓. พุงปลาช่อนทะเลน้อย (อย่างดี)
๔. เครื่องแกงเผ็ด
๕. ตะไคร้
๖. ใบมะกรูดฉีก
๗. มะเขือ
๘. พักทอง
๙. หัวกะทิ
๑๐. น้ำเปล่า (สำหรับต้มเคยปลา)
๑๑. ผักเหนาะ
๑๒. หน่อไม้ต้ม

วิธีทำ...

วิธีทำ

เตรียมส่วนประกอบเครื่องปรุงให้พร้อม ต้มน้ำให้เดือด ใส่ตะไคร้ลงไป ส่วนเคยปลาต้องนำมาละลายน้ำ พอเคยปลาละลายแล้ว กรองเอาแต่น้ำใส่ลงในหม้อคนให้เข้ากัน ใส่เครื่องแกง ใส่พุงปลาซ่อนพอ ใส่หน่อไม้ต้ม ใส่ปลาอย่าง ใส่ผักกะทิ พักทอง มะเขือ คนให้เข้ากันอีกครั้ง รอให้เดือดดีแล้ว หลังจากนั้นใส่ใบมะกรูดอีกลงไปเพื่อเพิ่มความหอมและลดความคาวของพุงปลา ปิดไฟ เสิร์ฟร้อนๆ กับข้าว หรือขนมจีนก็ได้ ด้วยความโดดเด่นของแกงมีรสกลมกล่อมค่อนข้างเผ็ด จึงต้องมีผักเหมาย เช่น ถั่วฝักยาว มะเขือ ยอดกระถิน สะตอ ลูกเนียง ลูกเหรียง เป็นต้น รับรองอร่อย จนต้องถอยรถกลับมาซื้ออีกครั้ง

*** ส่วนเคล็ดลับของแกงเคยปลาพุงปลาซ่อน(สูตรทะเลน้อยพัทลุง) แกงจะอร่อย หรือไม่ขึ้นขึ้นอยู่กับที่เคยปลาและพุงปลาซ่อน ยิ่งเป็นเคยปลาและพุงปลาซ่อนจากทะเลน้อยที่ได้ตามธรรมชาติโดยชาวประมงในพื้นที่ รับรองว่าอร่อยแน่นอน อีกอย่างคือเครื่องแกง ต้องมีรสชาติที่เข้มข้นจะทำให้ น้ำแกงไม่เหี่ยวคาว ถ้าจะให้อร่อยก็ต้องเป็นเครื่องแกงจากทะเลน้อย จังหวัดพัทลุง บ้านเราค่ะ

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย : เป็นเมนูที่มีการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นมีการจัดทำข้อมูลและตำรา (บางส่วน) ชาวเจ้าได้คิดค้นขึ้นเอง อาทิ การนำเคยปลาและพุงปลาซ่อนมารวมในเมนูอาหาร)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม : เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศในพื้นที่ อย่างเช่น เคยปลาทะเลน้อย และพุงปลาซ่อนทะเลน้อย

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์ : เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ อีกทั้งเป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย และที่สำคัญเมนูนี้เป็นอัตลักษณ์เนื่องจากวัตถุดิบที่สำคัญต้องมาจากทะเลน้อยเท่านั้น

๖. ด้านโภชนาการ : อุดมไปด้วยคุณค่าทางด้านโภชนาการและสรรพคุณทางยาจากส่วนประกอบที่เป็นเครื่องปรุง เช่น มะเขือ หน่อไม้ พักทอง ตะไคร้ ใบมะกรูด ผักเหมายอื่น และสมุนไพรต่าง ๆ ในเครื่องแกงที่ส่งผลดีต่อร่างกาย

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)





ลงชื่อ สิริสา ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นางสาวสิริสา ศิริสา)
ตำแหน่ง เจ้าของร้าน
วันที่ 28 เดือน ๒๕๖๘ พ.ศ. 2568