



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....ย่านมะม่วงเบาปลาลูกเบร.....จังหวัด.....พัทลุง.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูลนางสาวธัญญ์ลีตา เตชากรชัยนันต์.....

สถานที่ตั้ง..... ๑๙๖.....หมู่.....๙.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....บ้านพร้าว.....อำเภอ/เขต.....ป่าพะยอม.....

จังหวัด.....พัทลุง.....รหัสไปรษณีย์.....๙๓๒๑๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๙๐-๙๒๔-๒๔๒๓.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)จำเป็นต้องมี)

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)บ้านโพนบ้านยา วินเทจเฮาส์ คาเฟ่.....

สถานที่ตั้ง.....

เลขที่.....๑๙๖.....หมู่.....๙.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....บ้านพร้าว.....อำเภอ/เขต.....ป่าพะยอม.....

จังหวัด.....พัทลุง.....รหัสไปรษณีย์.....๙๓๒๑๐.....

หมายเลขโทรศัพท์..... ๐๙๐-๙๒๔-๒๔๒๓.....

๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

“ปลาลูกเบร” ปลาหายาก เป็นการที่ชาวประมงไปยกยอ หรือที่เรียกอีกอย่างหนึ่ง ว่า ยกยอยักษ์ มีเฉพาะพื้นที่ โดยเฉพาะแถวคลองปากประ เพราะมีความสมบูรณ์ทางระบบนิเวศน์ เมื่อได้แล้วจะนำไปตากแดดให้แห้ง และนำมาทำอาหาร มีประโยชน์มากมาย แคลเซียมสูง

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

มะม่วงเบา ในภาคใต้มีมากมาย ปลุกแทบทุกครัวเรือน มีผลกลมเล็ก รสชาติเปรี้ยว กลิ่นหอม นิยมนำไปทำยำ จิ้มกับน้ำปลาหวาน หรือเครื่องจิ้มต่างๆ หรืออยู่ในแกงส้ม

ปลาลูกเบร ถือว่าเป็นปลาที่อยู่ในระบบนิเวศน์ที่สมบูรณ์ ชาวบ้านคลองปากประ นิยมยกยอยักษ์ขึ้นมา ถือเป็นวิถีในชุมชนที่มีมาช้านาน

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

เครื่องปรุง : มะม่วง ปลาลูกเบร่ พริก หอมแดง น้ำตาล น้ำปลา น้ำมะนาว

ขั้นตอนการทำ :-

๑. เอามะม่วงเบาปอกเปลือก ล้างให้สะอาด แล้วสับหรือขูดเป็นเส้นๆ
๒. ปลาลูกเบร่ ไปทอดในน้ำมัน พอตัวเหลืองกรอบ ตักพักไว้
๓. เครื่องนํายํ้า น้ำตาล น้ำปลา น้ำมะนาว คนให้น้ำตาลละลาย
๔. ใส่หอมแดง พริก ลงไป ชิมรสชาติตามชอบ
๕. ใส่มะม่วง และปลาลูกเบร่ลงไป คนให้เข้ากัน
๖. ตักใส่จานพร้อมเสิร์ฟได้เลยคะ

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	มะม่วงเบา	มีวิตามินซี	ปลูกที่บ้าน
๒	ปลาลูกเบร่	มีแคลเซียมสูง	คลองปากประ จ.พัทลุง
๓	พริกเค็ยไก่อ	ลดคลอเรสเตอรอล เจริญอาหาร	ปลูกที่บ้าน

- ☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร
- ☐ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☐ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการณรงค์การบริโภคอาหารไทย

- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร



ลงชื่อ ธัญย์สิตา เตชากรชัยอนันต์ ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นางสาวธัญย์สิตา เตชากรชัยอนันต์)

ตำแหน่ง ผู้ประกอบการร้านอาหาร และผู้เสนอเมนูอาหาร

วันที่ ๑๔ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๘