

จังหวัดกาฬสินธุ์

ระดับการคัดสรร

ตำบล

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : ปลาแดดเดียว ตำบลลำชี

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี):

2. แหล่ง

ชุมชน บ้านหนองหวาย อำเภอ ฆ้องชัย (กมลาไสย) ตำบล ลำชี

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดหมู่ อาหารสุขภาพ

3.2 ลักษณะ คาว

รับประทานในทุกโอกาส

4. ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ) /อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น) /ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

ปลา เป็นอาหารคู่ชีวิตของคนไทยจนเราพูดกันติดปากว่า “กินข้าว กินปลา” ปลาเป็นอาหารที่หาได้ง่ายตามแหล่งน้ำต่างๆ ทั้งที่เป็นธรรมชาติและแหล่งน้ำที่จัดสร้างขึ้น คนไทยรู้จักจับปลาเป็นอาหารและขายเป็นสินค้าโดยใช้เครื่องมือง่ายๆ ตลอดจนถึงเครื่องมือที่ทันสมัย ทำให้ประเทศไทยเรามีปลาบริโภคมากมายหลายชนิดและจำหน่ายเป็นสินค้าส่งออกที่นำรายได้เข้าสู่ประเทศ

คุณค่าทางด้านโภชนาการของปลา

ปลาเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เราจัดปลาไว้ในอาหารหลักหมู่ที่หนึ่งในประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ นมและถั่วเมล็ดแห้ง โปรตีนในเนื้อปลาจะถูกนำไปใช้ในการเสริมสร้างเนื้อเยื่อและซ่อมแซมสิ่งที่สึกหรอ ไขมันที่มีอยู่ในเนื้อปลาจะเป็นส่วนประกอบของเซลล์ต่างๆ โดยเฉพาะสมอง จะป้องกันการจับแข็งตัวของไขมันในเส้นเลือด วิตามิน และแร่ธาตุที่มีอยู่ในเนื้อปลาจะควบคุมการทำงานของร่างกายให้ทำหน้าที่ได้ตามปกติ

เนื้อปลานั้น นอกจากจะมีคุณภาพและปริมาณของโปรตีนสูงแล้ว ตามลักษณะโดยธรรมชาติของเนื้อปลายังพบว่า มีเนื้อเยื่อเกี่ยวพันน้อยมากเมื่อเทียบกับเนื้อสัตว์อย่างอื่น ดังนั้น เนื้อปลาจึงมีลักษณะอ่อนนุ่ม เคี้ยวง่าย นำไปใช้ประโยชน์ได้เต็มที่จึงเหมาะสำหรับเป็นอาหารทารก ผู้สูงอายุและผู้ป่วย

คุณค่าทางด้านแร่ธาตุ เมื่อศึกษาถึงองค์ประกอบของแร่ธาตุที่มีอยู่ในเนื้อปลาแล้วพบว่า เนื้อปลาส่วนใหญ่มีส่วนประกอบของแร่ธาตุแคลเซียมและฟอสฟอรัสในสัดส่วนที่พอต่อการสร้างกระดูกและฟัน นอกจากนั้นยังพบว่าปลาบางชนิด ได้แก่ ปลาดูเดียว ปลาทุ ปลาไส้ตัน ปลากระบอกและปลาหมอไทย มีธาตุเหล็กซึ่งเป็นส่วนประกอบในการสร้างเม็ดโลหิตแดง ธาตุนี้ป้องกันโรคโลหิตจางและแร่ธาตุที่สำคัญอีกชนิดหนึ่งที่พบว่า

มีมากในปลาทะเลโดยเฉพาะปลาทู ปลาแป้น และปลากะบอก คือ ธาตุไอโอดีนที่เป็นส่วนประกอบของฮอร์โมนในต่อมไทรอยด์ มีหน้าที่ควบคุมการเผาผลาญของพลังงานในร่างกาย ยิ่งไปกว่านั้นธาตุไอโอดีนยังเป็นส่วนสำคัญในการเจริญเติบโตของสมองด้วย

คุณค่าทางด้านวิตามิน เนื้อปลามีส่วนประกอบของวิตามินบีหนึ่ง บีสอง และไนอะซิน ที่ช่วยในการเกิดพลังงานของสารคาร์โบไฮเดรต ไขมันและโปรตีน ทำให้ร่างกายมีประสิทธิภาพในการประกอบการทำงานและการเรียนรู้ ปลาชนิดต่าง ๆ ที่มีวิตามินเหล่านี้สูง ได้แก่ ปลาทู ปลากะตัก ปลากะบอก ปลาแป้น ปลาทูแดง ปลาทะเพียน ปลาหมอไทยและปลาหมึกกล้วย

นอกจากคุณค่าทางโภชนาการของเนื้อปลาดังกล่าวข้างต้นแล้ว ส่วนประกอบอื่นๆ ของปลา เช่น ไข่ปลา (ปลากะบอก) มีโปรตีนและไขมันสูงเช่นกัน นอกจากนั้นยังประกอบด้วยธาตุแคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบีสอง สูง เช่นกัน ตับปลาโดยเฉพาะปลาทะเล มีปริมาณของวิตามินเอและดี สูง จึงนำมาสกัดทำน้ำมันตับปลา ปลาเล็กปลาน้อยที่กินกระดูกได้ให้ธาตุแคลเซียมและฟอสฟอรัสสูงด้วยเช่นกัน กล่าวโดยสรุปก็คือ ปลามีคุณค่าทางโภชนาการสูงในทุกด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านองค์ประกอบของไขมัน และไอโอดีน ที่มีส่วนพิสูจน์ค่ากล่าวที่ว่า “กินปลาแล้วสมองจะดี”

บ้านหนองหวายตั้งเมื่อ พ.ศ.๒๔๕๓ มีราษฎรย้ายมาจากบ้านกระเดา ต.เหล่ากลาง (ในปัจจุบัน) โดยการนำของนายสนิท ชูศรีโถม (หมื่นชู ศรีสมานการ) มาอยู่หัวไร่ปลายนา ซึ่งเป็นบริเวณคุ่มหนองหญ้าไซ และมีชาวบ้านอพยพติดตามมาตั้งถิ่นฐานเพิ่มอีกหลายครัวเรือน เมื่อประมาณ พ.ศ.๒๔๖๐ เกิดอภคภัยขึ้นที่คุ่มหนองหญ้าไซ ชาวบ้านจึงแยกย้ายกันไปตั้งบ้านเรือนออกเป็นคุ่ม จำนวน ๓ คุ่ม คือ ๑ คุ่มหนองหญ้าไซ ๒ คุ่มหนองหวาย ๓ คุ่มหนองหอย และเหตุที่ได้ชื่อว่าบ้านหนองหวาย เพราะมีต้นหวายขึ้นอยู่เป็นจำนวนมากในบริเวณบ้าน

บ้านหนองหวายปัจจุบันอยู่หมู่ที่ ๔ ตำบลลำชี มีทั้งหมด ๗๑ ครัวเรือน มีนายสุนันท์ พันโนพัฒน์ เป็นผู้ใหญ่บ้าน ประชากรจำนวน ๓๑๖ คน เนื่องจากบ้านหนองหวายอยู่ติดกับแม่น้ำชี มีแหล่งปลารสธรรมชาติมาก ประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทำนา และหาปลาเป็นอาชีพเสริม ชาวบ้านหาปลาจากลำน้ำชีมาได้มาก ๆ นำมาทำอาหาร เหลือกินทำเป็นอาหารประเภทต่าง ๆ เช่น ปลาร้า ปลาสาม ปลาแห้ง แต่ปลาแห้งทำจากภูมิปัญญาชาวบ้าน นำมาพัฒนาแปรรูปเป็นปลาแห้งแดดเดียว การพัฒนานำโดยสำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอเมืองชัย

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

อัตลักษณ์ ที่โดดเด่น ของปลาแดดเดียวนั้น คือ เป็นการถนอมอาหาร โดยประโยชน์ของการถนอมอาหาร มีดังนี้

1. ทำให้มีอาหารบริโภคตลอดปี และมีอาหารนอกฤดูกาลไว้รับประทาน
2. ช่วยรักษาคุณค่าและคุณภาพของอาหารให้คงทนอยู่ได้นาน
3. ช่วยประหยัดรายจ่ายค่าอาหาร เพราะสามารถเก็บรักษาอาหารไว้ได้
4. ทำให้มีอาหารลักษณะแปลกๆ มีกลิ่น สี รสชาติต่าง ๆ รับประทาน
5. ช่วยเหลือเศรษฐกิจของเกษตรกรให้เกิดภาวะสินค้าล้นตลาด และช่วยเหลือในครอบครัวโดยทำเป็นอาชีพเสริม
6. ส่งเสริมการผลิตในครอบครัว ให้ช่วยประหยัดรายจ่ายค่าอาหาร และเพิ่มรายได้ให้กับครอบครัวอีกด้วย
7. ทำให้อาหารมีน้ำหนักเบา สะดวกในการเก็บ ส่งไปขายหรือส่งให้ผู้คนที่อยู่ห่างไกล

8. ช่วยยืดอายุการเก็บรักษาอาหารไว้ได้นาน เช่น อาหารกระป๋อง อาหารแห้ง อาหารฉาวยังสี อาหารแช่เยือกแข็ง

9. ใช้อาหารเหลือให้เกิดประโยชน์ กระบวนการแปรรูปมีวัตถุประสงค์เหลือทิ้ง แต่ปัจจุบันมีการนำอาหารเหลือมาแปรรูป

10. ช่วยเพิ่มมูลค่าผลผลิตทางการเกษตรลดปัญหาผลผลิตล้นตลาด

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ เนื้อปลานั้น นอกจากจะมีคุณภาพและปริมาณของโปรตีนสูงแล้ว ตามลักษณะโดยธรรมชาติของเนื้อปลา ยังพบว่า มีเนื้อเยื่อเกี่ยวพันน้อยมากเมื่อเทียบกับเนื้อสัตว์อย่างอื่น ดังนั้น เนื้อปลาจึงมีลักษณะอ่อนนุ่ม เคี้ยวง่าย นำไปใช้ประโยชน์ได้เต็มที่จึงเหมาะสำหรับเป็นอาหารทารก ผู้สูงอายุและผู้ป่วย คุณค่าทางด้านแร่ธาตุ เมื่อศึกษาถึงองค์ประกอบของแร่ธาตุที่มีอยู่ในเนื้อปลาแล้วพบว่า เนื้อปลาส่วนใหญ่มีส่วนประกอบของแร่ธาตุแคลเซียมและฟอสฟอรัสในสัดส่วนที่พอดีต่อการสร้างกระดูกและฟัน นอกจากนั้นยังพบว่าปลาบางชนิด ได้แก่ ปลาตาเดียว ปลาหู ปลาไส้ตัน ปลากระบอกและปลาหมอไทย มีธาตุเหล็กซึ่งเป็นส่วนประกอบในการสร้างเม็ดโลหิตแดง ธาตุนี้ป้องกันโรคโลหิตจางและแร่ธาตุที่สำคัญอีกชนิดหนึ่งที่พบว่ามีมากในปลาทะเลโดยเฉพาะปลาหู ปลาแป้น และปลากระบอก คือ ธาตุไอโอดีนที่เป็นส่วนประกอบของฮอร์โมนในต่อมไทรอยด์ มีหน้าที่ควบคุมการเผาผลาญของพลังงานในร่างกาย ยิ่งไปกว่านั้นธาตุไอโอดีนยังเป็นส่วนสำคัญในการเจริญเติบโตของสมองด้วย

คุณค่าทางด้านวิตามิน เนื้อปลามีส่วนประกอบของวิตามินบีหนึ่ง บีสอง และไนอะซิน ที่ช่วยในการเกิดพลังงานของสารคาร์โบไฮเดรต ไขมันและโปรตีน ทำให้ร่างกายมีประสิทธิภาพในการประกอบกรงานและการเรียนรู้ ปลาชนิดต่าง ๆ ที่มีวิตามินเหล่านี้สูง ได้แก่ ปลาหู ปลากะบอก ปลาแป้น ปลาทู ปลาทรายแดง ปลาตะเพียน ปลาหมอไทยและปลาหมึกกล้วย

นอกจากคุณค่าทางโภชนาการของเนื้อปลาดังกล่าวข้างต้นแล้ว ส่วนประกอบอื่นๆ ของปลา เช่น ไข่ปลา (ปลากระบอก) มีโปรตีนและไขมันสูงเช่นกัน นอกจากนั้นยังประกอบด้วยธาตุแคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบีสอง สูง เช่นกัน ตับปลาโดยเฉพาะปลาทะเล มีปริมาณของวิตามินเอและดี สูง จึงนำมาสกัดทำน้ำมันตับปลา ปลาเล็กปลาน้อยที่กินกระดูกได้ให้ธาตุแคลเซียมและฟอสฟอรัสสูงด้วยเช่นกัน กล่าวโดยสรุปก็คือ ปลาามีคุณค่าทางโภชนาการสูงในทุกด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านองค์ประกอบของไขมัน และไอโอดีน ที่มีส่วนพิสูจน์ค่ากล่าวที่ว่า “กินปลาแล้วสมองจะดี”

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

องค์ประกอบของอาหาร

๑. ปลาขาวจากลำน้ำชี ขนาด ๔ – ๖ เซนติเมตร ไม่เกิน ๘ เซนติเมตร
๒. เกลือ
๓. น้ำตาลทราย
๔. ซีอิ๊วขาว

วิธีการทำ

นำปลาที่ได้มาขอดเกล็ด ผ่าเอาไส้ออก ขูดเอาเหงือก และเกล็ดออก แล่หลังปลา ล้างน้ำให้สะอาด ประมาณ ๓ - ๔ ครั้ง นำมาใส่ตะแกรงให้สะเด็ดน้ำ ๑๐ - ๑๕ นาที แล้วนำมาใส่กะละมัง คลุกด้วยเครื่องปรุง ปลา ๑ กก.
เกลือ ครึ่งช้อนโต๊ะ, น้ำตาลทราย ช้อนโต๊ะครึ่งและ ซีอิ๊วขาว ๑ ช้อน คลุกเคล้าให้เข้ากัน นำไปตาก ๑ แดด

6. วิธีการ ประกอบอาหาร (บรรยายพร้อมแนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า 10 ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิมและรูปแบบที่ปรับเปลี่ยน และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี จำนวน 1 แผ่น)

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบดั้งเดิม

(แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิม และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)



ปลาที่จะนำมาทำปลาแดดเดียว



นำมาขอดเกล็ด

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับเปลี่ยน(ถ้ามี)

(แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบที่ปรับเปลี่ยน และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)



ผ่าหลัง



แค่ เอาไส้ออก



ล้างน้ำให้สะอาด



ทิ้งไว้ให้สะเด็ดน้ำ



นำไปตากแดด



บรรจุผลิตภัณฑ์



วางจำหน่าย



นำไปจำหน่ายในโอกาสต่างๆ

7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สถิติและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ
มี

(ระบุเหตุผล)

ความสามารถในเชิงปริมาณใน ๑ สัปดาห์สามารถทำปลาแดดเดียว ๑๐ ครั้วเรือน ครั้วเรือนละประมาณ ๓๕ กิโลกรัม การจำหน่าย จำหน่ายที่กลุ่มอาชีพบ้านหนองหวาย

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)
มี บาท/เดือน

8. ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

นางธนพร นาสินสง

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

กลุ่มอาชีพบ้านหนองหวาย

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

หมู่ที่ 4 ตำบลหนองหวาย ตำบลลำชี อำเภอมืองชัย จังหวัดกาฬสินธุ์

โทรศัพท์ 086-2207256 โทรสาร

E-mail

9. รางวัล/เกียรติคุณที่ได้รับ (ระบุชื่อรางวัล/เกียรติคุณที่ได้รับ หน่วยงานที่มอบ ปีที่ได้รับ)

ไม่มี

10. ผู้เรียบเรียงข้อมูล/ ผู้บันทึกข้อมูล/ รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรากวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้อง
ของข้อมูล

ผู้เรียบเรียงข้อมูล นางนัตยา พรเพ็ชรพราว

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ

วัน/เดือน/ปี ที่เรียบเรียงข้อมูล วันที่ 1 เดือน สิงหาคม ปี พ.ศ. 2557

ผู้บันทึกข้อมูล นางนัตยา พรเพ็ชรพราว

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ

รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรากวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

1.

ตำแหน่ง

2.

ตำแหน่ง

3.

ตำแหน่ง

ผู้ตรวจสอบและอนุมัติ

ตำแหน่ง วัฒนธรรมจังหวัด

วัน/เดือน/ปี ที่อนุมัติ วันที่ - เดือน - ปี พ.ศ. 25