

จังหวัดกำแพงเพชร

ระดับการคัดสรร

อำเภอ

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : ส้มตำ บ้านหนองงูเห่า ตำบลโค้งไผ่ อำเภอชาณุวรลักษบุรี จังหวัดกำแพงเพชร

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี): -

2. แหล่ง

ชุมชน - อำเภอ ชาณุวรลักษบุรี ตำบล โค้งไผ่

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดหมู่ อาหารพื้นถิ่น

3.2 ลักษณะ คาว

-

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

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

ตำบลโค้งไผ่เป็นตำบลหนึ่งของอำเภอชาณุวรลักษบุรี ที่มีชื่อเสียงในการทำอาหารพื้นบ้านและขนมพื้นเมืองต่างๆ ที่ปัจจุบันหาได้ยาก และสิ่งสำคัญเป็นอาหารที่หาทานได้ง่าย และเป็นที่ได้รับความนิยม คือ ส้มตำ เป็นสุดยอดอาหารโปรดของคนไทย โดยเฉพาะบรรดาคุณสุภาพสตรี ส้มตำเป็นอาหารที่มีรสชาติ ปานกลาง ประกอบด้วย เผ็ด เค็ม หวาน เปรี้ยว ครบทุกรส ส่วนใหญ่จะรับประทานคู่กับไก่ย่าง ข้าวเหนียว และผักสด แล้วก็ถือว่าเป็นมื้ออาหารที่มีคุณภาพดีถึงขั้นดีมาก แต่ยังไม่มียุทธศาสตร์ที่แน่ชัดว่ามีการนำมะละกอดิบมาปรุงเป็นส้มตำเป็นครั้งแรกเมื่อใด อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาถึงที่มาของส่วนประกอบต่างๆ ของส้มตำ อาจได้ข้อมูลเบื้องต้นเพื่อประกอบการสันนิษฐานถึงที่มาของส้มตำได้ -

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

ส้มตำประกอบด้วย มะละกอดิบสับเป็นเส้น พริกขี้หนู กระเทียม มะเขือเทศ มะนาว น้ำตาลปี๊บ น้ำปลาดี เท่านั้นก็อร่อยแล้ว ถ้าเพิ่มปูเค็มหรือปลาร้าอย่างดีก็จะเป็นที่ถูกปากยิ่งขึ้น ส่วนการปรุงนั้นก็แล้วแต่รสนิยมของคนทำ เพราะลูกค้าบางคนก็เน้นเผ็ดนำ บางคนขอหวานมากหน่อย หลายคนก็ต้องมีเปรี้ยวโดดๆ ฉะนั้นรสปากใครก็รสปากคนนั้นเมื่อสืบสาวราวเรื่องถึงประวัติความเป็นมาของส้มตำก็มาจนด้วยปัญญา เพราะเราจะพบกับชุดคำตอบว่า ก็ทำมาตั้งแต่ปู่ย่าตาทวดแล้ว จึงต้องมีการสืบเสาะ แสวงหาข้อเท็จจริงมาประมวลและเรียบเรียงให้ได้เรื่องสักครั้งหนึ่งก่อน ส่วนผู้อ่านท่านใดจะร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิด ความเห็นก็เชิญตามสะดวก

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ ส่วนประกอบของส้มตำ ซึ่งล้วนมีสรรพคุณทางสมุนไพรไทยแทบทั้งสิ้น มะละกอ มีวิตามินซี แคลเซียม ฟอสฟอรัส และเหล็ก ช่วยป้องกันและรักษาโรคหวัด โรคเลือดออกตามไรฟันและได้ผิวหนัง ช่วยไม่ให้แก่ก่อนวัย ทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง และเป็นยาระบายอ่อน ๆ มะเขือเทศสีดา มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความชรา พริกขี้หนูสด แก่ลมจุกเสียด แก้ท้องขึ้นอืดเฟ้อ ขับผายลม ช่วยในการเจริญอาหาร ขับเหงื่อ กระเทียม ช่วยขับลม ขับเสมหะ ขับเหงื่อ ขับปัสสาวะ ลดระดับไขมัน คอเลสเตอรอล และน้ำตาลในเลือด น้ำตาลปี๊บ มีวิตามิน เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก มะนาว มีฤทธิ์แก้ท้องอืด ช่วยย่อยอาหาร สกัดสารพิษ มีวิตามินซี และกรดซิตริก ช่วยให้หลอดเลือดแข็งทนทาน น้ำปลา เป็นแหล่งโปรตีนและกรดอะมิโน ถั่วฝักยาว ให้แร่ธาตุแคลเซียม ฟอสฟอรัส มีวิตามินซี มีกากใยอาหารที่สามารถละลายในน้ำได้ เป็นยาบำรุงไต และมีส่วนช่วยในช่วยลดคอเลสเตอรอลปัจจุบัน ส้มตำเป็นอาหารที่แพร่หลายและนิยมรับประทานทุกภาคของประเทศไทย และยังเป็นอาหารไทยที่ขึ้นหน้าขึ้นตาต่อชาวโลกอีกด้วย

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

-มะละกอ	จำนวน ๒ ถ้วยตวง	-มะเขือเทศสีดา	จำนวน ๖-๗ ลูก
-แครอทสับ	จำนวน ๑ ถ้วยตวง	-น้ำตาลปี๊บ	จำนวน ๑ ช้อนโต๊ะ
-กระเทียมแกะเปลือก	จำนวน ๔-๕ กลีบ	-น้ำมะนาว	จำนวน ๑ ช้อนโต๊ะ
-พริกขี้หนูสวน	จำนวน ๕-๑๐ เม็ด	-น้ำปลา	จำนวน ๒ ช้อนโต๊ะ
-กุ้งแห้ง	จำนวน ๒ ช้อนโต๊ะ	-ผงชูรส	จำนวน ๑ ช้อนชา
-ถั่วงอก	จำนวน ๓ ช้อนโต๊ะ	-กุ้งสด / ปลาหมึกสด	จำนวน ๑ ถ้วยตวง

วิธีทำ

๑. ตำพริกกับกระเทียมพอแตก ปั่นรสด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาลปี๊บ นำมะขามเปียก โขลกคลุกเคล้าให้เข้ากันดี

๒. ใส่เส้นมะละกอและแครอทสับ มะเขือเทศหั่น กุ้งแห้ง ถั่วงอก โขลกเบา ๆ มือ คลุกให้เข้ากัน ปั่นรสให้ออกรสชาติ เปรี้ยว หวาน เค็ม ตามใจชอบ ใส่ส่วนประกอบให้ครบ

๓. ตักใส่จานพร้อมเสิร์ฟ คู่กับ ผักสดและข้าวเหนียว กล้วย่าง ตามความชอบ

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

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบดั้งเดิม

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

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับเปลี่ยนยุค(ถ้ามี)

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



ส่วนประกอบหรือส่วนผสมของส้มตำ



ส่วนประกอบหรือส่วนผสมของส้มตำ



ส่วนประกอบหรือส่วนผสมของส้มตำ



ภาพที่นำมาสาธิต ประกอบการพิจารณาคัดสรรรางวัล
วัฒนธรรม

7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สาธิตและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ
มี
(ระบุเหตุผล)

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)
ไม่มี

8. ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

นางสาวนงนุช ใจแสน

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

๒๒ หมู่ ๔ ต.ไค้งไผ่ อ.ขามเฒ่า จ.กำแพงเพชร

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

๒๒ หมู่ ๔ ต.ไค้งไผ่ อ.ขามเฒ่า จ.กำแพงเพชร

โทรศัพท์ ๐๘๕-๒๗๒๙๙๐๑ โทรสาร -

E-mail

-

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

๑. รางวัลชนะเลิศ ประกวดส้มตำลีลา จากองค์การบริหารส่วนตำบลไค้งไผ่ ตามโครงการสนับสนุน
เพื่อการพัฒนาสตรีรวมใจ เทิดไท้สถาบัน เพื่อเสริมสร้างความสมานฉันท์ ประจำปี ๒๕๕๖

๒. ได้รับคัดสรรเป็นรางวัลวัฒนธรรม “ของดีบ้านฉัน” อำเภอขามเฒ่า จ.กำแพงเพชร ปีงบประมาณ ๒๕๕๗
ด้านอาหาร

10. ผู้เรียบเรียงข้อมูล/ ผู้บันทึกข้อมูล/ รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้อง
ของข้อมูล

ผู้เรียบเรียงข้อมูล น.ส.สุรางค์ ชูเกียรติติกุล

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ

วัน/เดือน/ปี ที่เรียบเรียงข้อมูล วันที่ 29 เดือน กันยายน ปี พ.ศ. 2557

ผู้บันทึกข้อมูล นางวรรณภา ทัพมงคล

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ

รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

1. นางสาวพรพรรณ ช่มเปี่ยม

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการพิเศษ

2.

ตำแหน่ง

3.

ตำแหน่ง

ผู้ตรวจสอบและอนุมัติ นางสาวสิริยา บุญญศิริพฤกษ์

ตำแหน่ง วัฒนธรรมจังหวัด

วัน/เดือน/ปี ที่อนุมัติ วันที่ 9 เดือน ตุลาคม ปี พ.ศ. 2557