

รากวัฒนธรรม อาหาร

ระดับการคัดสรร

อำเภอ

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : แกงส้มทุเรียนกุ้งสด

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี):

2. แหล่ง

ชุมชน อำเภอ ปะทิว ตำบล ทะเลทรัพย์

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดหมู่

3.2 ลักษณะ คาว

แกงส้มทุเรียนกุ้งสด เป็นอาหารคาวหรือกับข้าวของคนทะเลทรัพย์ และคนทั่วไปในจังหวัดชุมพร เนื่องจากการปลูกทุเรียนทุกอำเภอ แกงส้มทุเรียนจะแกงกันเมื่อผลทุเรียนแก่จัด สีออกเหลืองเล็กน้อย ประชาชนชาวตำบลทะเลทรัพย์ถือว่าแกงส้มทุเรียนกุ้งสด เป็นอาหารคาวที่ขึ้นชื่อของตำบล ใครมาตำบลทะเลทรัพย์ต้องได้กินแกงส้มทุเรียนกุ้งสด หรือหมูสามชั้น เป็นเมนูสำหรับรับแขกผู้มาเยือน

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

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

ทุเรียน หรือ ดูเรียน (Durion) เนื่องจากตำบลทะเลทรัพย์ เป็นพื้นที่ที่ดินมีความอุดมสมบูรณ์ ดินแดง และร่วนซุย เหมาะแก่การปลูกไม้ผล ซึ่งได้แก่ ทุเรียน ส้มโชกุน ลองกอง มังคุด รวมถึงพืชล้มลุกประเภทกล้วย และพืชเศรษฐกิจอื่น ๆ อีกมากมาย ประชาชนส่วนใหญ่จะปลูกทุเรียนกันมากแห่งหนึ่งของจังหวัดชุมพร ประกอบกับคนในพื้นที่ซึ่งประกอบอาชีพทำสวน ก็จะใช้วัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาประกอบอาหาร ก็มีการนำเนื้อทุเรียน แก่จัดมาแกงบ้าง ต้มบวชเป็นของหวานบ้าง เช่นเดียวกับการนำมันมาแกง ทั้งแกงเผ็ด แกงส้ม แกงเลียง ซึ่งมีผู้นำมาปรุงอาหารตั้งแต่สมัยปู่ ย่า ตา ยาย ไม่มีการบันทึกว่าใครเป็นผู้นำมาแกงคนแรก แต่ในช่วงหลังตั้งแต่มี

การปลูกทุเรียนพันธุ์ต่าง ๆ มากมาย ทุเรียนจะราคาแพงมากไม่มีใครนำมาแกลง ขายผลทุเรียนแก่บ้าง สุกบ้าง จึงไม่ค่อยมีการนำมาแกลง บางฤดูเมื่อทุเรียนราคาถูกลง ก็จะมีการนำทุเรียนมาแกลงกันมาก ทั้งแกลงกับหมูและกุ้งสด ในปัจจุบัน มีการนิยมนำเนื้อทุเรียนแกลงกันมาก โดยเฉพาะในพื้นที่ตำบลทะเลทรัพย์เป็นอาหารที่ขึ้นชื่อของตำบลทะเลทรัพย์ ใครได้กินแกลงส้มทุเรียนจะติดใจต้องมากินอีก ปัจจุบันยังไม่มีการทำจำหน่ายส่วนใหญ่จะทำเลี้ยงผู้มาเยือน หรือตามที่มีผู้สั่ง ส่วนรสชาติจะเข้มข้น กลมกล่อม และสีส้มของแกลงจะเหลืองออกแดง นำรับประทาน มีสูตรพิเศษของชาวตำบลทะเลทรัพย์ สำหรับเครื่องแกลงหรือพริกแกลงจะผสมและทำกันเอง แกลงส้มทุเรียนกุ้งสด แกลงส้มทุเรียนกุ้งสด เป็นอาหารพื้นบ้านประจำถิ่นที่ขึ้นชื่อของตำบลทะเลทรัพย์ อำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร โดยชาวตำบลทะเลทรัพย์ เป็นผู้ปรุงแกลงส้มทุเรียนรสชาติกลมกล่อม ใครที่มาเที่ยวทะเลทรัพย์หากได้กินแกลงส้มกุ้งสดกับทุเรียน ถือว่าได้มาถึงทะเลทรัพย์แล้ว เทคนิคการแกลงส้มทุเรียนให้อร่อย

1. เนื้อทุเรียนที่จะนำมาแกลง เนื้อต้องยังกรอบๆอยู่ เวลาแกลงจะไม่เละ
2. แกลงส้มทุเรียน จะต้องใส่น้ำมะขามหรือน้ำมะนาวลงไปให้น้ำแกลงก่อนที่จะใส่เนื้อทุเรียนลงไปต้ม จะช่วยให้ เปื่อยได้ช้าลงเมื่อโดนความร้อน พอน้ำแกลงเดือดลองชิมรสดู ปรุงให้ออกรสเปรี้ยว เค็ม หวานเล็กน้อย (เพราะเนื้อทุเรียนหวานอยู่แล้ว) แล้วจึงใส่เนื้อทุเรียนลงไปรอให้เดือดอีกครั้ง คุณประโยชน์ของทุเรียน ในตำราสมุนไพรไทยได้กล่าวไว้ว่า ส่วนต่าง ๆ ของทุเรียนสามารถนำมาใช้เป็นยาได้ โดยใบมีรสขม เย็นเฉื่อย มีสรรพคุณแก้ไข้ แก้ดีซ่าน ขับพยาธิ และทำให้หนองแห้ง เนื้อทุเรียนมีรสหวาน ร้อน มีสรรพคุณให้ความร้อน แก้โรคผิวหนัง ทำให้ฝีแห้ง และขับพยาธิ เปลือกทุเรียนมีรสฝาดเย็นใช้สมานแผล แก้น้ำเหลืองเสีย พุพอง แก้ฝี ตาน ชาง คุมธาตุ แก้กางทูม และไถ่ยิงและแมลง ส่วนรากมีรสฝาดขมใช้แก้ไข้และแก้ท้องร่วง - ทุเรียนมีปริมาณเส้นใยอาหารและธาตุเหล็กสูงมากซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เมื่อมีการเปรียบเทียบทุเรียนพันธุ์หมอนทองกับผลไม้เมืองร้อนชนิดอื่น พบว่ามีความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระได้สูงกว่า - ทุเรียนพันธุ์หมอนทองสามารถช่วยลดระดับไขมันหรือคอเลสเตอรอลได้ เพราะทุเรียนสายพันธุ์นี้มีสารโพลีฟีนอล (Polyphenols) และมีเส้นใยที่ช่วยลดไขมันได้ แต่จะต้องรับประทานแค่ ๑ พูต่อวัน (นพ.กฤษดา ศิรามพุช) - เนื่องจากทุเรียนมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ (โดยเฉพาะพันธุ์หมอนทอง) การบริโภคทุเรียนในปริมาณที่เหมาะสมจะช่วยป้องกันการเกิดโรคในมนุษย์ได้ เช่น โรคหัวใจ และโรคมะเร็ง เป็นต้น - แม้ทุเรียนจะมีไขมันมากก็ตาม แต่ก็ยังเป็นไขมันชนิดดีที่ไม่เป็นโทษต่อร่างกาย - เส้นใยของทุเรียนมีส่วนช่วยในการขับถ่ายให้สะดวกยิ่งขึ้น โทษของทุเรียน หากกินทุเรียนมากเกินไปเนื่องจากทุเรียนเป็นผลไม้ที่มีน้ำตาลสูงและยังอุดมไปด้วยไขมันและกำมะถัน ผลไม้ชนิดนี้จึงไม่เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน เพราะหากรับประทานเข้าไปอาจจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้รู้ไม่สบายเนื้อสบายตัว ทำให้เกิดร้อนในอีกด้วย และสำหรับบุคคลทั่วไปควรบริโภคแต่น้อย และยังมีความเชื่อโบราณที่ห้ามให้หญิงตั้งครรภ์หรือผู้ที่มีต้นโลหิตสูงรับประทานทุเรียน และไม่ควรรับประทานทุเรียนร่วมกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และกาแฟ เพราะเป็นของร้อนทั้งคู่ เดี่ยวจะหลับไม่ตื่น ฟันไม่มีได้

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

สีของแกลงส้มทุเรียนตำบลทะเลทรัพย์สีเหลืองส้มออกแดง นำรับประทาน ซึ่งอยู่ที่น้ำพริกแกลงใส่พริกแดงสด และเวลาแกลงต้องปรุงรสกับส้มจัดและมะขามเปียก

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

ส่วนประกอบของแกงส้มทุเรียนกุ้งสด

- ๔.๑ กุ้งสด
- ๔.๒ เนื้อทุเรียนแก่แกะแต่เนื้อ
- ๔.๓ เครื่องแกงส้ม
- ๔.๔ น้ำปลา
- ๔.๕ น้ำตาล
- ๔.๖ มะนาว หรือส้มจี๊ด
- ๔.๗ มะขามเปียก

ส่วนประกอบของเครื่องแกงส้ม

ประกอบด้วย หัวหอม พริกชี้ฟ้าแห้ง พริกแดงสด เกลือ กระเทียม กะปิ

วิธีปรุง

- ๑. เตรียมเครื่องแกงละลายน้ำตั้งไฟให้เดือดปรุงรสด้วยมะนาว น้ำปลา น้ำตาล น้ำมะขามเปียก เล็กน้อย ชิมรสตามชอบ
- ๒. ใส่กุ้ง และเนื้อทุเรียนที่เตรียมไว้ พอเดือด ทุเรียนและกุ้งสุก ชิมรส ได้ที่ยกลง ตักเสิร์ฟหรือรับประทาน

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

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบดั้งเดิม (แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิม และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)	บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับประยุกต์(ถ้ามี) (แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบที่ปรับประยุกต์ และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)
---	---



แกงส้มทุเรียนกุ้งสด



เนื้อทุเรียนแก่จัด



เครื่องปรุง และส่วนผสมของน้ำพริกแกงส้ม

7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สาคิตและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ (ระบุเหตุผล)

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)

8. ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

นางจินตนา นามกร

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

กลุ่มผลิตภัณฑ์ทางการเกษตร ตำบลทะเลทรัพย์

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

หมู่ ๔ ตำบลทะเลทรัพย์ อำเภอบะพือ จังหวัดชุมพร

โทรศัพท์ ๐๘๙๘๖๖๒๖๘๒ โทรสาร -

E-mail

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

-

10. ผู้เรียบเรียงข้อมูล/ ผู้บันทึกข้อมูล/ รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลนวัตกรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

ผู้เรียบเรียงข้อมูล

ตำแหน่ง

วัน/เดือน/ปี ที่เรียบเรียงข้อมูล วันที่ เดือน ปี พ.ศ. 25

ผู้บันทึกข้อมูล

ตำแหน่ง

รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลนวัตกรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

1.

ตำแหน่ง

2.

ตำแหน่ง

3.

ตำแหน่ง

ผู้ตรวจสอบและอนุมัติ

ตำแหน่ง วัฒนธรรมจังหวัด

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