

ระดับการคัดสรร

อำเภอ

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : ทอดมันหน่อกะลา

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี):

2. แหล่ง

ชุมชน อำเภอ ปากเกร็ด ตำบล เกาะเกร็ด

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดหมู่

3.2 ลักษณะ คาว

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

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

“เกาะเกร็ด” นอกจากเป็นชุมชนชาวมอญ ที่ยังรักษาขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรมมอญไว้อย่างเหนียวแน่น ยังเป็นแหล่งกำเนิดของ “หน่อกะลา” ซึ่งพบได้ทั่วไปในดินเลนบริเวณร่องสวน และที่มิน้ำเฉอะแฉะบนพื้นที่เกาะเกร็ด จังหวัดนนทบุรีถือเป็นอาหารพื้นเมืองของชาวมอญหน่อกะลาใช้เป็นวัตถุดิบทำอาหารของชาวมอญเกาะเกร็ดมาช้านาน และจากกระแสของการท่องเที่ยว ทำให้เกิดการผสมผสานวัฒนธรรมทางด้านอาหารที่มีความหลากหลาย เช่น ทอดมันหน่อกะลา อาหารมอญสายเลือดใหม่ ซึ่งเกาะเกร็ด ถือเป็นแหล่งกำเนิดของทอดมันหน่อกะลา ที่ชุมชนมอญแห่งอื่นไม่มี ประวัติความเป็นมาของหน่อกะลาที่เกาะเกร็ดไม่ปรากฏหลักฐานแน่ชัด แต่คนมอญรุ่นเก่าหลายคนพูดตรงกันว่า ปู่ย่าตายายนำต้นกะลามาปลูกที่เกาะเกร็ดและใช้ประโยชน์นานหลายร้อยปีแล้ว เพราะเป็นสมุนไพรใกล้มือที่ออกฤทธิ์ร้อน รักษาคิดทั้งอาการหวัดและอาการเจ็บป่วยต่างๆ ความเชื่อถือว่าเหล่านี้อีกคือ หากเมื่อยังไม่เป็นโรคหรือไม่สบาย การมีหน่อกะลาอยู่ในสำหรับกับข้าว จะทำให้ท้องไส้เป็นปกติ เพราะหน่อกะลามีสรรพคุณช่วยขับลม ช่วยปรับธาตุในร่างกายให้เป็นปกติ มีกากใยมาก เป็นการป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ จึงถือเป็นสมุนไพรพื้นบ้านที่มีคุณค่า ควรส่งเสริมให้มีการกระจายพันธุ์และนำไปประยุกต์เพื่อประกอบอาหารให้หลากหลายยิ่งขึ้น รวมทั้งวิจัยผลในเชิงการแพทย์อย่างรอบด้าน

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

หน่อกะลา หรือ ข่าน้ำ เป็นพืชผักพื้นเมืองของเกาะเกร็ด พบพืชชนิดนี้โดยทั่วไปบนพื้นที่เกาะเกร็ด จังหวัดนนทบุรีที่เดียวในประเทศไทย ขึ้นอยู่ในดินเลนบริเวณร่องสวน คูคลอง หนองบึง แม่น้ำ และที่มีน้ำเฉอะแฉะ เป็นพืชสมุนไพรที่อยู่ในวงศ์ (Zingiberaceae) ชื่อทางวิทยาศาสตร์ *Alpinia nigra* Burtt อยู่ในวงศ์เดียวกันกับข่า และแระ แต่แระมีความต่างทางสายพันธุ์หน่อกะลาเป็นไม้เนื้ออ่อนที่ขึ้นได้ทั้งบนบกและริมน้ำหรือที่มีน้ำขังแสงแดดส่องส่วนมากมักจะขึ้นในท้องร่องสวน ลำต้นเทียม สูง ๑.๕ - ๓ เมตร มีเหง้าที่เป็นลำต้นอยู่ใต้ดิน ในอดีตผู้คนทั่วไปมองว่า หน่อกะลาเป็นวัชพืชที่ต้องกำจัด เนื่องจากมีการเจริญเติบโตและขยายพันธุ์ได้รวดเร็ว ไม่ว่าจะถูกน้ำท่วมสูงก็สามารถอยู่รอดได้ สามารถแพร่พันธุ์ขยายเหง้าออกไปด้วยการแตกหน่อคล้ายกับการขยายพันธุ์ของข่า แตกกอแน่นใบเดี่ยวเรียงสลับเป็นสองแถว ใบรูปขอบขนาน ช่อดอกออกที่ปลายใบ เป็นช่อแยกแขนง ลักษณะช่อดอกจะยาว กลีบดอกเป็นสีขาวอมชมพู ก่อนช่อดอกเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลจะมีผลกลมสีเขียวขนาดเท่าเมล็ดบัว เมื่อผลแก่จะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลและสีดำในที่สุดเหง้ามีรสจืดและมีกลิ่นที่อ่อนกว่าข่า มีชื่อเป็นภาษาท้องถิ่นต่างๆ คนไทยเชื้อสายรามัญ(มอญ)โดยทั่วไปเรียกว่าต้นกุ่ม คนไทยเรียกว่าต้นกะลาและเมื่อนำหน่อมารับประทานจึงเรียกว่า หน่อกะลาหรือข่าน้ำ หน่อกะลาสามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายอย่าง โดยใช้หน่ออ่อน เช่น รับประทานสด ต้มจิ้มน้ำพริก ใช้แทนข่าสำหรับทำต้มยำ ใช้แทนถั่วฝักยาวทำทอดมันทอด แกงส้ม ต้มยำ ห่อหมก เป็นต้น

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ "หน่อกะลา" ซึ่งพบได้ทั่วไปในดินเลนบริเวณร่องสวน และที่มีน้ำเฉอะแฉะ บนพื้นที่เกาะเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ถือเป็นอาหารพื้นเมืองของชาวมอญหน่อกะลาใช้เป็นวัตถุดิบทำอาหารของชาวมอญเกาะเกร็ดมาช้านาน และจากกระแสของการท่องเที่ยว ทำให้เกิดการผสมผสานวัฒนธรรมทางด้านอาหารที่มีความหลากหลาย เช่น ทอดมันหน่อกะลา อาหารมอญสายเลือดใหม่ ซึ่งเกาะเกร็ด ถือเป็นแหล่งกำเนิดของทอดมันหน่อกะลา ที่ชุมชนมอญแห่งอื่นไม่มี คนมอญรุ่นเก่าหลายคนพูดตรงกันว่า ปู่ย่าตายายนำต้นกะลามาปลูกที่เกาะเกร็ดและใช้ประโยชน์นานหลายร้อยปีแล้ว เพราะเป็นสมุนไพรใกล้มือที่ออกฤทธิ์อัมฤทธิ์ รักษาได้ทั้งอาการหัวและอาการเจ็บป่วยต่างๆ ความเชื่อถือว่าเหล่านี้อีกคือ หากเมื่อยไม่เป็นโรคหรือไม่สบาย การมีหน่อกะลาอยู่ในสำรับกับข้าว จะทำให้ท้องไส้เป็นปกติ เพราะหน่อกะลามีสรรพคุณช่วยขับลม ช่วยปรับธาตุในร่างกายให้เป็นปกติ มีกากใยมาก เป็นการป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ จึงถือเป็นสมุนไพรพื้นบ้านที่มีคุณค่า ควรส่งเสริมให้มีการกระจายพันธุ์และนำไปประยุกต์เพื่อประกอบอาหารให้หลากหลายยิ่งขึ้น รวมทั้งวิจัยผลในเชิงการแพทย์อย่างรอบด้าน ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ระบุว่า ใบของหน่อกะลามีน้ำมันหอมระเหย ในน้ำมันหอมระเหยมีสาร

Bornol Champhor Bornyl Acetate Palmitric acid and Vanillic acid มีผู้ศึกษาสมบัติทางด้านสมุนไพรของหน่อกะลา ได้ข้อมูลที่น่าสนใจนั่นคือ ผลการวิจัยคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระของสารสกัดจากหน่อกะลา พบว่า ระดับแอกติวิตีของเอนไซม์ต้านอนุมูลอิสระหลายชนิด ได้แก่ คีตาเลสซูเปอร์ออกไซด์ดิสมิวเทส แอสคอร์เบตเพอร์ออกซิเดส และกลูตาไธโอนรีดักเทสมีประสิทธิภาพมีค่าอยู่ในระดับใกล้เคียงหรือสูงกว่าพืชสมุนไพรที่มีสรรพคุณต้านการเกิดโรคมะเร็ง ซึ่งเป็นที่รู้จักกันดี ได้แก่ ขิง พริก ขมิ้น อ้อย และขมิ้นชัน เหง้า และ ดอก ใช้พอกแผลสด แผลเรื้อรัง แก้ผื่นคันตามผิวหนัง สามารถยับยั้งเชื้อราบนผิวหนังและหนองฝีได้หลายชนิด ผล รักษาโรคท้องอืดแน่นเพื่อ จุกเสียด ราก รักษาอาการหืดหอบ แก้ท้องอืด แน่นเพ้อ จุกเสียด และช่วยขับลมในร่างกาย ลำต้น

ช่วยขับลม แก้อ่อนใน หนองกะลา แต่เดิมชาวมัณญ์นำหนองกะลามาเป็นวัตถุดิบในการทำอาหาร ปัจจุบันมีการดัดแปลงต่อยอดมาเป็นอาหารหลากหลายประเภท อาทิ ทอดมัน ห่อหมก หรือรับประทานสด ต้มจิ้มน้ำพริก และสามารถใช้แทนไข่สำหรับทำต้มยำ

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

ทอดมันหนองกะลา

ขั้นตอนการทำทอดมันหนองกะลา

ส่วนผสม

- เนื้อปลาทรายสับหรือบด ๕๐๐ กรัม
- ไข่ไก่ ๑ ฟอง
- หนองกะลา ๑/๒ ถ้วยตวง
- ใบมะกรูดซอยละเอียด ๓ ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาล ๑ ช้อนชา
- เกลือ ๑ ช้อนชา
- น้ำพริกแกงเผ็ด ๑ ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันสำหรับทอด ๓ ถ้วยตวง

เครื่องปรุงและส่วนผสมน้ำจิ้มทอดมัน

- แตงกวาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๑ ถ้วยตวง
- ถั่วลิสงคั่วแล้วนำไปบด ๑/๒ ถ้วยตวง
- น้ำตาล ๑/๒ ถ้วยตวง
- น้ำส้มสายชู ๑/๒ ถ้วยตวง

วิธีทำทอดมัน

นำเนื้อปลาทรายขนาดก้นกับน้ำเกลือจนเหนียว ผสมเนื้อปลาที่นวดแล้วกับน้ำพริกแกง พอเข้ากัน ใส่ไข่จนเข้ากันดี ใส่หนองกะลา ลงคลุกให้เข้ากัน ปั้นส่วนผสมให้กลม แล้วกดให้บางขนาดประมาณ ๑/๔ นิ้ว นำไปทอดพอสุกในน้ำมันร้อน ใช้ไฟกลาง

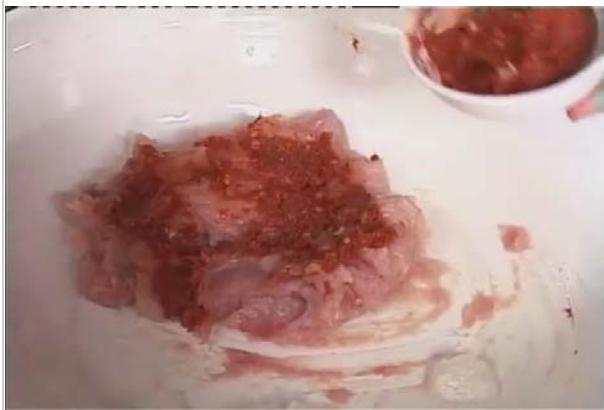
6. วิธีการ ประกอบอาหาร (บรรยายพร้อมแนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า

10 ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิมและรูปแบบที่ปรับเปลี่ยน และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี จำนวน 1 แผ่น)

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบดั้งเดิม	บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับเปลี่ยน(ถ้ามี)
(แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิม และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)	(แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบที่ปรับเปลี่ยน และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)



ต้นกะลา หรือ ต้นกุ่ม



ผสมเนื้อปลาที่นวดแล้วกับน้ำพริกแกง



ใส่ใบมะกรูด



ใส่หน่อกะลา ลงคลุกให้เข้ากัน ปรงรสด้วย น้ำตาล และ

เกลือ



ปั้นส่วนผสมให้กลม แล้วกดให้แบนขนาดประมาณ ๑/๔ นิ้ว



นำไปทอดพอสุก ใช้ไฟกลาง



ทอดไปหระพา เพื่อใช้สำหรับโรยหน้าทอดมัน



นำไปโหระพาโรยหน้าบนทอดมันหน่อกะลา



ทอดมันหน่อกะลา



ทอดมันหน่อกะลา เกาะเกร็ด อำเภopakเกร็ด จังหวัดนนทบุรี

7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สถิติและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ
มี
(ระบุเหตุผล)

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)

8. ชื่อ - สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ - สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

นางสาวสุโรจนา วรปัญญาณ

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

คุณอู๊ด เกาะเกร็ด

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

135 หมู่ 1 ตำบลเกาะเกร็ด อำเภopakเกร็ด จังหวัดนนทบุรี

โทรศัพท์ 0816328681, 0843284320 โทรสาร

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

10. ผู้เรียบเรียงข้อมูล/ ผู้บันทึกข้อมูล/ รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้อง
ของข้อมูล

ผู้เรียบเรียงข้อมูล

ตำแหน่ง

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

ผู้บันทึกข้อมูล

ตำแหน่ง

รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

1.

ตำแหน่ง

2.

ตำแหน่ง

3.

ตำแหน่ง

ผู้ตรวจสอบและอนุมัติ

ตำแหน่ง วัฒนธรรมจังหวัด

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