

ระดับการคัดสรร

อำเภอ

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : เห็ดแครงปัง

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี):

2. แหล่ง

ชุมชน อำเภอ พุ่งสง ตำบล -

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดย่อย

3.2 ลักษณะ อาหารในชีวิตประจำวัน

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

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

เห็ดแครงหรือเห็ดตีนตุ๊กแก เป็นเห็ดที่ขึ้นได้ทั่วทุกภูมิภาคทั่วโลกและงอกได้ตลอดปี เป็นเห็ดขนาดเล็กลักษณะคล้ายเปลือกหอยแครง ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง ๑ - ๔ เซนติเมตร รูปร่างคล้ายพัด ไม่มีก้านดอกและเป็นที่รู้จักมากในแถบภาคใต้ พบมากบนท่อนไม้ยางพารา ที่ตัดทิ้งไว้ ชาวสวนที่โค่นไม้ยางพาราเก่าเพื่อที่จะปลูกยางใหม่ พอไม้ผุแล้วชาวบ้านก็จะพากันไปหาเห็ดแครง สวนใครก็ไปเก็บกันได้ ไม่หวงกัน เพราะขอนไม้ยางมีมากมาย เป็นร้อย ๆ ท่อน เก็บกันไม่หวาดไม่ไหว ถ้าเก็บมาแล้วรับประทานไม่หมดก็ตากแดดให้แห้งเก็บไว้กินได้ข้ามปี ถือว่าเป็นการถนอมอาหารของชาวภาคใต้ มีคุณค่าทางโภชนาการ มีคาร์โบไฮเดรต และโปรตีนสูงชาวบ้านบางท้องถิ่นในภาคใต้ นิยมนำมาแกงคั่วกับปลาย่าง หรือนำมาย่าง ตามสูตรเด็ด เห็ดแครง สามารถแก้พิษหรือถอนพิษ เนื่องจากรับประทานเห็ดพิษชนิดอื่น ๆ ได้ด้วย เห็ดแครงจัดว่าเป็นเห็ดทางการแพทย์อีกชนิดหนึ่งในปัจจุบันมีการสกัดเอาสารสำคัญในกลุ่ม เบต้ากลูแคนจากเห็ดชนิดนี้เพื่อนำมาใช้ประโยชน์ทางการแพทย์ มีสรรพคุณทางยา เห็ดแครงสามารถต่อต้านมะเร็งได้หลายชนิด สามารถป้องกันการเข้าทำลายของเชื้อแบคทีเรียหลายชนิดในหนูทดลอง หรือรักษาโรคมะเร็งปากมดลูกร่วมกับการฉายรังสี ส่วนต่างประเทศประเทศญี่ปุ่นจะใช้ทำเป็นยาเนื่องจากมีสารที่มีคุณสมบัติในการต่อต้านเชื้อไวรัส และยับยั้งเซลล์มะเร็ง

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

เห็ดแครงเป็นพืชในท้องถิ่นที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ พืชทางวัฒนธรรม มาแปรเป็นพืชเศรษฐกิจโดยการ

อนุรักษ์ ซึ่งเป็นอาหารที่ประกอบขึ้น จากส่วนประกอบที่หาได้ภายในท้องถิ่น และสามารถปรุงอาหารได้หลายประเภท เป็นอาหารที่มีสรรพคุณทางยา โดยเฉพาะมีสารต่อต้านโรคมะเร็งได้หลายชนิดราคาในท้องตลาดที่ชาวบ้านเก็บมาขาย กิโลกรัมละ ประมาณ ๒๐๐ - ๒๕๐ บาท ถือได้ว่าเป็นพืชเศรษฐกิจ ที่มีคุณค่าทางอาหารสูงอีกชนิดหนึ่ง

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

ส่วนผสม

- ๑. เห็ดแครง ๑ กก.
- ๒. เครื่องแกง ครึ่งกิโล
- ๓. มะพร้าวขูด ๑ กก.
- ๔. ปลาทูนึ่ง ตัวขนาดใหญ่
- ๕. ตัว ๕.ไข่ไก่ ๔ ฟอง
- ๖. น้ำตาลปีบ ๑ ช้อนโต๊ะ
- ๗. หัวกะทิ ครึ่งกก. คลุกเคล้าเข้าด้วยกัน

วิธีการ ประกอบอาหาร

- ๑) เลือกเห็ดแครงที่ดูขาวสะอาด ตัน ดอก อ้วน สมบูรณ์ นำมาแกะให้เป็นต้นเล็ก ๆ ล้างให้สะอาดตั้งให้สะเด็ดน้ำ แกะปลาทูนึ่งคลุกเคล้ารวมกับเครื่องแกง ใส่ไข่ไก่ ตีเข้าด้วยกัน
 - ๒) เอาเห็ดแครงมาซอยเป็นดอกเล็ก ๆ ล้าง วางให้สะเด็ดน้ำ
 - ๓) นำเครื่องแกงผสมกับมะพร้าวขูด ปลาทูนึ่ง ใส่คลุกเคล้าให้เป็นเนื้อเดียวกัน
 - ๔) นำดอกเห็ดแครงไปโคลกกับเครื่องแกงผสมที่เตรียมไว้ คลุกเคล้าให้เข้ากัน
- มาคลึงให้เป็นก้อนนำไปใส่ช่องแช่เย็น ประมาณ ๑๐ นาที เพื่อให้ส่วนผสมเกาะเข้าเป็นเนื้อเดียวกัน
- ๕) นำไปปิ้งเตาถ่านด้วยไฟอ่อน ๆ พอสุก

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

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



เห็ดแครงจากเรือนเพาะชำ



นำมาแกะให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ



เตรียมอุปกรณ์ เครื่องปรุง ตัดใบชา ใบขมิ้น และใบตอง เพื่อเตรียมไว้ห่อ



วางเครื่องปรุง ไวบนใบขมิ้นก่อน



ตามด้วยใบตองชั้นที่ ๒ และใช้ก้านมะพร้าว กลัดบนใบตอง



นำไปปิ้งไฟ ด้วยเตาถ่าน ใช้ไฟอ่อน ๆ



รสชาติหอมน่ารับประทาน ใช้วัสดุธรรมชาติในท้องถิ่น

7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สาธิตและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ
มี

(ระบุเหตุผล)

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)

8. ชื่อ - สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ - สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

นางพิมลวรรณ สุขสวัสดิ์

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

๖๕/๓ หมู่ที่ ๕ ตำบลนาไม้ไผ่ อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

๖๕/๓ หมู่ที่ ๕ ตำบลนาไม้ไผ่ อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช

โทรศัพท์ ๐๙๐ ๑๗๒ ๒๐๑๓ โทรสาร

E-mail

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

10. ผู้เรียบเรียงข้อมูล/ ผู้บันทึกข้อมูล/ รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

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