

## รากวัฒนธรรม อาหาร

### ระดับการคัดสรร

อำเภอ

#### 1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : แกงหัวตาล

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี):

#### 2. แหล่ง

ชุมชน อำเภอ ลาดยาว ตำบล หนองยาว

#### 3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดหมู่

3.2 ลักษณะ คาว

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

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

แกงหัวตาล เป็นอาหารคู่บ้านคู่เมืองของตำบลหนองยาวแต่โบราณกาล อำเภอลาดยาว จังหวัดนครสวรรค์ เป็นอาหารชาวไทยทรงดำ มักนิยมทำเลี้ยงแขกเวลาจัดงานต่างๆ แกงหัวตาลได้มาจากลูกตาลอ่อนหรือลอนตาลที่ยังอ่อนอยู่ โดยปอกเปลือก และฝานเป็นชิ้นบาง ๆ ต้มกับน้ำเกลือหรือแช่น้ำมะขามเปียก เสร็จแล้วล้างน้ำให้สะอาด นำไปแกงกับกะทิแบบแกงเผ็ดใส่

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

#### 5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

๑.หัวตาลอ่อน (หัวตาลอ่อน ซอยเอาเฉพาะด้านบนสีขาว และเต้าตาลอ่อน น้ำหนักรวมครึ่งกิโลกรัม)

๒. เกลือ

๓.น้ำพริกแกงเผ็ด (ส่วนประกอบมี ตะไคร้ พริกแห้ง กระเทียม กระชาย อย่างละครึ่งขีด ผีวมะกรูดและข่า หั่น

บางๆ ๓-๔ ช้อน

ปลาหมึกแกะเอาแต่เนื้อ ๑ ขีด เกลือ กะปิ เล็กน้อย โขลกรวมกันให้เป็นเนื้อเดียว เครื่องแกงที่ได้น้ำหนัก

ประมาณไม่เกิน ๔ ชีด)

- ๔. กะทิสด 1 กิโลกรัม
- ๕. เนื้อปลาทุย่าง /เนื้อย่าง/หมูย่าง
- ๖. น้ำปลา
- ๗. น้ำตาลโตนด
- ๘. มะขามเปียก
- ๙. ใบมะกรูดหั่นฝอย

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)



๑. เอาหัวตาลอ่อนมาซอยเป็นชิ้นบางๆ



๒. นำไปแช่น้ำเกลือที่ผสมน้ำมะขามเปียก (เพื่อไม่ให้หัวตาลดำ) แช่ไว้ประมาณ 20 นาที แล้วขยำๆ หัวตาลกับน้ำเกลือที่

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับประยุกต์(ถ้ามี)

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

ผสมกับน้ำมะขามเปียกจนนิ่ม แล้วนำไปล้างน้ำสะอาด



๓. นำกะทิตั้งไฟจนเดือด ใส่ น้ำพริกแกงเผ็ดลงไปพร้อมกับ  
คนๆ ให้เข้ากัน จนเดือด ๔. ใส่หัวตาลลงไปแล้วรอจนเดือด  
แล้วปรุงรสด้วยน้ำปลาและน้ำตาลโตนด ๕. ใส่เนื้อปลาอย่าง  
(หมูหรือไก่) ลงไป แล้วเติมหางกะทิอีกเล็กน้อย รอจนเดือด



๖. ตักใส่ถ้วย แล้วโรยหน้าด้วยใบมะกรูดหั่นฝอย (เคล็ดลับ  
อีกอย่างคือ หากต้องการให้น้ำแกงอร่อย ต้องใส่เนื้อปลาเค็ม  
ทอดลง ไปผสมในเครื่องแกงด้วย น้ำแกงจะมีรสกลมกล่อม  
มาก แต่ก่อนเติมเครื่องปรุงรส ควรชิมก่อนเพื่อกันความเค็ม  
มากเกินไป)

## 7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สาคิตและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ  
(ระบุเหตุผล)

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)

## 8. ชื่อ - สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ - สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

นายประสิทธิ์ มีสุข

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร  
ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก  
ก้านันตำบลหนองยาว อำเภอลาดยาว จังหวัดนครสวรรค์  
โทรศัพท์ ๐๘๑๕๙๖๕๗๑๓ 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