

รากวัฒนธรรม อาหาร

ระดับการคัดสรร

อำเภอ

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : แกงคั่วส้มใบมะขามอ่อนกับหอยนางรม

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี):

2. แหล่ง

ชุมชน หัวบ้าน อำเภอ เมือง ตำบล ประจวบ

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวตหมู่ อาหารพื้นถิ่น

3.2 ลักษณะ คาว

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

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

แกงคั่วส้มใบมะขามอ่อนกับหอยนางรมเป็นอาหารพื้นบ้านยอดนิยมอย่างหนึ่งของชุมชน หมู่บ้านที่อยู่ติดริมคลอง ชาวบ้านประกอบอาชีพเลี้ยงหอยนางรม เช่น ชุมชนปากคลองบางนางรม จึงคิดนำหอยนางรมมาประกอบอาหารรับประทาน

หอยนางรมเป็นอาหารที่อุดมด้วยคุณค่าทางอาหารสูง เป็นอาหารทะเลที่นิยมบริโภคกันอย่างแพร่หลาย เป็นอาหารที่จัดได้ว่ามีคุณค่าทางโภชนาการสูง ส่วนเปลือกหอยยังใช้ทำปูนขาว ซึ่งใช้ประโยชน์ในการก่อสร้าง การเกษตรกรรม อุตสาหกรรมหลายประเภท

เนื้อหอยนางรม นอกจากจะใช้รับประทานสด และปรุงอาหารได้หลายอย่าง ยังแปรรูปเป็นอาหารสำเร็จรูปได้อีก เช่น หอยนางรมดอง หอยรมควัน และสกัดเป็นน้ำมันหอย

หอยนางรมพบอยู่ทั่วไปตามบริเวณน้ำตื้น ชายฝั่งทะเล แหล่งน้ำที่มีอาณาเขตติดต่อกับทะเล หอยนางรมมีหลายชนิดที่พบในประเทศไทย ได้แก่ หอยนางรมปากจีบขนาดเล็ก และหอยนางรมพันธุ์โตที่มีชื่อว่า "หอยตะโกรม" พบมากในจังหวัดชลบุรี ระยอง จันทบุรี สุราษฎร์ธานี ตราด

สำหรับ “หอยนางรม” สถาบันหัวใจและปอดแห่งชาติของแคนาดา ระบุว่า เป็นอาหารที่อุดมไปด้วยคุณค่าทางอาหาร เป็นแหล่งของวิตามินเอ (Vitamin A) วิตามินบีหนึ่ง (Vitamin B1) วิตามินบีสอง (Vitamin B2) วิตามินบีสาม (Vitamin B3) วิตามินซี (Vitamin C) และวิตามินดี (Vitamin D)

การบริโภคหอยนางรมตัวที่มีขนาดกลาง 4-5 ตัว ช่วยให้ร่างกายได้รับแร่ธาตุประเภทเหล็ก ทองแดง ไอโอดีน แมกนีเซียม แคลเซียม สังกะสี แมงกานีส และฟอสฟอรัส

สถาบันหัวใจและปอดแห่งชาติของแคนาดาระบุว่าหอยนางรมอุดมไปด้วยคุณค่าทางอาหาร เป็นแหล่งของวิตามินเอ บีหนึ่ง (ไทอามีน) บีสอง (ไรโบฟลาวิน) บีสาม (ไนอาซิน) ซี (กรมแอสคอร์บิก) และดี (แคลซิฟิรอล)

การบริโภคหอยนางรมตัวที่มีขนาดกลาง 4-5 ตัว ช่วยให้ร่างกายได้รับแร่ธาตุประเภท แร่เหล็ก ทองแดง ไอโอดีน แมกนีเซียม แคลเซียม สังกะสี แมงกานีสและฟอสฟอรัส

อย่างไรก็ตามอาหารดิบอาจมีแบคทีเรียผู้ที่ป่วยด้วยโรคตับ มะเร็ง โรคระบบภูมิคุ้มกัน ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานหอยนางรมสด

ประโยชน์ของหอยนางรมเพิ่มความรู้สึทางเพศในผู้ชายมากขึ้น ช่วยรักษาและป้องกันการเป็นหมันในผู้ชาย ป้องกันโรคต่อมลูกหมากโต ต่อมลูกหมากอักเสบ ควบคุมความดันโลหิต ควบคุมการแลกเปลี่ยนของออกซิเจนในเซลล์ป้องกันการเสื่อมของเซลล์ต่างๆ

ส่วนใบมะขามอ่อน มีวิตามินซี ช่วยบำรุงผิวพรรณ ป้องกันโรคคลักกะปิดลักกะเปิด แก้อา ขับเสมหะ มีวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา ธาตุเหล็กช่วยในการสร้างเม็ดเลือด แคลเซียมช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง นอกจากนี้ยังเป็นยาระบายและขับลมในลำไส้

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ แกงคั่วส้มใบมะขามอ่อนกับหอยนางรมเป็นอาหารพื้นบ้านยอดนิยมอย่างหนึ่งของ ชุมชน หมู่บ้านที่อยู่ติดริมคลอง ชาวบ้านประกอบอาชีพเลี้ยงหอยนางรม เช่น ชุมชนปากคลองบางนางรม จึงคิคนำหอยนางรมมาประกอบอาหารรับประทาน

หอย นางรมเป็นอาหารที่อุดมด้วยคุณค่าทางอาหารสูง เป็นอาหารทะเลที่นิยมบริโภคกันอย่างแพร่หลาย เป็นอาหารที่จัดได้ว่ามีคุณค่าทางโภชนาการสูง ส่วนเปลือกหอยยังใช้ทำปูนขาว ซึ่งใช้ประโยชน์ในการก่อสร้าง การเกษตรกรรม อุตสาหกรรมหลายประเภท

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

- หอยนางรม 1 กก.
- ไบมะขามอ่อน 7 ซีด
- ถั่วฝักยาวพอประมาณ
- น้ำกะทิ 1 กก.
- น้ำปลา 2 ซ้อนโต๊ะ
- น้ำตาลโตนด 2 ซ้อนโต๊ะ
- เกลือ 1 ซ้อนชา
- กะปิ 1 ซ้อนโต๊ะ
- หัวหอมแดง 7 หัว
- พริกแห้งดอกใหญ่แกะเม็ดออก 17 ดอก

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

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบดั้งเดิม

1. พริกแห้งดอกใหญ่แช่น้ำให้นิ่ม ใส่ครก โขลกพร้อมเกลือให้ละเอียดใส่หอมแดง โขลกให้ละเอียด ใส่กะปิ โขลกส่วนผสมให้เข้ากัน 2. น้ำกะทิใส่หม้อตั้งไฟเคี่ยวให้เดือด (ประมาณ 7 ซีด) ใส่เครื่องแกง เคี่ยวจนหอม ปรงรสหวานเค็มตามต้องการ 3. ใส่ถั่วฝักยาว พอถั่วสุกใส่ไบมะขาม ตั้งให้เดือด ใส่หอยนางรมตั้งให้เดือดอีกครั้ง ก่อนปิดไฟให้ราดหัวกะทิที่เหลือ

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



แกงคั่วส้มไบมะขามอ่อนกับหอยนางรม

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับประยุกต์(ถ้ามี)

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



แกงคั่วส้มใบมะขามอ่อนกับหอยนางรม



แกงคั่วส้มใบมะขามอ่อนกับหอยนางรม



แกงคั่วส้มใบมะขามอ่อนกับหอยนางรม

7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สาทิตและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ
มี

(ระบุเหตุผล)

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)

มี บาท/เดือน

8. ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

นางจำลอง พรหมแดง

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

408 ถนนสุศรี ตำบลประจวบ อำเภอเมืองประจวบคีรีขันธ์ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ 77000

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

408 ถนนสุศรี ตำบลประจวบ อำเภอเมืองประจวบคีรีขันธ์ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ 77000

โทรศัพท์ 08 9662 0929 โทรสาร

E-mail

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

10. ผู้เรียบเรียงข้อมูล/ ผู้บันทึกข้อมูล/ รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลพัฒนาธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

ผู้เรียบเรียงข้อมูล นางกิตติมาพร บุญเจริญ

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ

วัน/เดือน/ปี ที่เรียบเรียงข้อมูล วันที่ - เดือน กรกฎาคม ปี พ.ศ. 2557

ผู้บันทึกข้อมูล นายอานนท์ ไมเต็น

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ

รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลพัฒนาธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

1. นายเกริกชัย ชาติไทยไตรรงค์

ตำแหน่ง วัฒนธรรมจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

2. นางปัทมา รุจีวงศ์

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการกลุ่มส่งเสริมศาสนา ศิลปะ และวัฒนธรรม

3. นางกิตติมาพร บุญเจริญ

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ

ผู้ตรวจสอบและอนุมัติ นายเกริกชัย ชาติไทยไตรรงค์

ตำแหน่ง วัฒนธรรมจังหวัด

วัน/เดือน/ปี ที่อนุมัติ วันที่ - เดือน กันยายน ปี พ.ศ. 2557