จังหวัดกำแพงเพชร

ระดับการคัดสรร

อำเภอ

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : ปลาร้าผัด ตำบลไทรงาม อำเภอไทรงาม จังหวัดกำแพงเพชร
ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี): -

2. แหล่ง

ชุมชน - อำเภอ ไทรงาม ตำบล ไทรงาม

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดหมู่ อาหารพื้นถิ่น
3.2 ลักษณะ คาว

-

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

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)
ภูมิหลัง
เนื่องจากชาวไทรงามส่วนใหญ่เป็นชาวอีสานที่อพยพมาอาศัยอยู่ อาหารอีสานอย่างปลาร้าจึง เป็นอาหารท้องถิ่นของตำบลไทรงาม ที่นับเป็นภูมิปัญญาด้านอาหาร โดยนำมาใช้ในการถนอมอาหาร และเป็นการเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ รวมทั้งเป็นการสะท้อนวิถีชีวิตชาวบ้านที่มีการดำรงชีวิตด้วยการพึ่งพาธรรมชาติ ชาวบ้านมักนิยมรับประทานปลาร้า ผักต้ม หรือผักสด และมีการถ่ายทอดสืบต่อกันมาจนเป็นวิถีชีวิตของชาวไทยอีสานก็ว่าได้ ในตำบลไทรงามมีอาหารพื้นบ้านจำหน่ายในตลาดสดเทศบาลที่สามารถซื้อหาได้ง่าย ทำให้ได้รับความนิยมเพราะสะดวก เหมาะกับการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน
ความเชื่อ
ปลาร้าผัดกินกับผักนาๆ ชนิดเป็นอาหารช่วยลดน้ำหนักได้เป็นอย่างดี อีกทั้งได้สารอาหารจากปลาและผักที่นำมารับประทานกับปลาร้าผัด ปลาร้าผัดต้องกินกับผักดิบ ทั้งมะแว้ง แตงกวา แตงไทยอ่อน ยอดกระถิน ใบบัวบก หัวปลี มะเขือกรอบหลากหลายพันธุ์ ฯลฯ ซึ่งนอกจากยอดมะกอกกับผักเม็กแล้ว ผักดิบที่เหมาะกับปลาร้าสับอีกอย่างคือขมิ้นขาว หรือบางบ้านเรียกขมิ้นม่วง ด้วยรสชาติที่เผ็ดนิดๆ กลิ่นหอมฉุนเล็กน้อย เมื่อจิ้มกับปลาร้าผัดแล้วเข้ากันดีจริงๆ ถ้าได้กินละก็รับรองจะติดใจในรสชาติ

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

โดยส่วนใหญ่อาหารไทยจะมีวิธีการประกอบอย่างง่าย ๆ และใช้เวลาในการทำไม่มากนัก โดยเฉพาะทุกครัวเรือนของคนไทย จะมีส่วนประกอบอาหารติดอยู่ทุกครัวเรือน ไม่ว่า จะเป็น พริกแห้ง กุ้งแห้ง น้ำปลา กะปิ ส้มมะขาม กระเทียม หัวหอมตลอดจนปลาร้า ซึ่งทุกบ้านทุกครัวเรือนจะขาดเสียไม่ได้เลย

อาหารไทยขึ้นชื่อได้ว่ามีประวัติมาช้านาน ผู้คนส่วนใหญ่ทั้งในและต่างประเทศต่างนิยมชมชอบในอาหารไทยกันมากมาย โดยเฉพาะชื่อเสียงในด้านความเข้มข้นและจัดจ้านของรสที่ติดปากติดใจผู้คนมานับศตวรรษ เมนูอาหารไทยที่ขึ้นชื่อลือชาหลายชนิดจึงประกอบไปด้วยอาหารมากมาย อาหารไทยถือว่ามีลักษณะมีศิลปะอยู่ในสายเลือด ปลาร้าผัดก็เป็นอีกหนึ่งเมนูที่ได้รับความนิยมในปัจจุบัน ทั้งตลาดในประเทศ และตลาดต่างประเทศ

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

-

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

เครื่องปรุง/ส่วนผสม (สูตร)

๑. พริกแห้งเม็ดใหญ่
๒. เกลือ
๓. น้ำตาลทราย
๔. น้ำมะขามเปียก
๕. น้ำปลา
๖. หอมแดง
๗. กระเทียม
๘. ปลาร้าสับ
๙. น้ำมันพืช
๑๐. หมูสามชันสับ หรือบด

วิธีการประกอบอาหาร

๑. นำเนื้อหมูสามชั้นมาสับให้ละเอียดคั่วให้สุก
๒. คั่วพริกแห้ง หอม กระเทียมให้เหลือง
๓. นำพริก หอม กระเทียมที่คั่วแล้วโขลก หรือใช้เครื่องปั่นให้ละเอียด
๔. ตั้งกระทะใช้ไฟปานกลาง
๕. ใส่น้ำมันพืชลงกระทะ ใส่หมูสามชั้นสับ พริก หอม กระเทียมที่โขลกละเอียดลงไปผัดพร้อมกัน และนำปลาร้าสับลงไปผัดให้สุก
๖. ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก ชูรส น้ำปลา
๗. ผัดเครื่องปรุงต่าง ๆ ให้เข้ากันดีพอแห้งยกลงจากเตา
๘. รับประทานกับผักสด เช่น แตงกวา และมีเครื่องเคียงเช่น แคบหมู ไข่ต้ม

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 และ ภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับประยุกต์(ถ้ามี)
(แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบที่ปรับประยุกต์ และ ภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)

๒. เกลือ

๓. น้ำตาลทราย

๔. มะขามเปียก

๕. น้ำปลา

๖. หอม และกระเทียม

๗. ปลาร้าสับ

๘. น้ำมันพืช

๙. หมูสามชั้นสับ หรือบด

๒. นำพริก หอม กระเทียมคั่วที่โขลกละเอียดลงไปผัด ใส่ปลาร้าสับผัดให้เข้ากัน

๓. ใส่เครื่องปรุงรส น้ำปลา น้ำตาล น้ำมะขามเปียก ชูรส ผัดให้แห้ง

๔. ตักใส่ถ้วย รับประทานกับผักสด เช่น แตงกวา มะระ ขิง ฯลฯ เป็นต้น

๕. นำไปผัดให้เข้ากัน

จัดใส่จานพร้อมรับประทาน

7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สาธิตและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ
มี
(ระบุเหตุผล)
-

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)
ไม่มี

8. ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ
นางชุติมน จันทร์เพียงเพ็ญ ครู คศ. ๒
ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร
นางชุติมน จันทร์เพียงเพ็ญ ครู คศ. ๒ โรงเรียนอนุบาลไทรงาม ตำบลไทรงาม อำเภอไทรงาม จังหวัดกำแพงเพชร
ที่อยู่ที่ติดต่อได้สะดวก
โรงเรียนอนุบาลไทรงาม ตำบลไทรงาม อำเภอไทรงาม จังหวัดกำแพงเพชร
โทรศัพท์ ๐๕๕-๗๙๑๑๑๖ โทรสาร -
E-mail
-

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

-

10. ผู้เรียบเรียงข้อมูล/ ผู้บันทึกข้อมูล/ รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรากวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

ผู้เรียบเรียงข้อมูล นางสาววรัญรดา กุมรีจิตร
ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ
วัน/เดือน/ปี ที่เรียบเรียงข้อมูล วันที่ 12 เดือน กันยายน ปี พ.ศ. 2557

ผู้บันทึกข้อมูล นางวรรณภา ทัพมงคล
ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ

รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรากวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล
1. นางสาวพชรพรรณ ช่มเปี่ยม
ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการพิเศษ
2.
ตำแหน่ง
3.
ตำแหน่ง

ผู้ตรวจสอบและอนุมัติ นางสิริยา บุญญศิริพฤกษ์
ตำแหน่ง วัฒนธรรมจังหวัด
วัน/เดือน/ปี ที่อนุมัติ วันที่ 9 เดือน ตุลาคม ปี พ.ศ. 2557