

จังหวัดจันทบุรี

ระดับการคัดสรร

อำเภอ

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : แกงหมูชะมวง

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี):

2. แหล่ง

ชุมชน อำเภอ มะขาม ตำบล -

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดหมู่

3.2 ลักษณะ คาว

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

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

ช่วงฤดูกาลผลไม้แบบนี้ หลายคนคงยกโขยงกันไปเที่ยวแถวภาคตะวันออกของประเทศ เนื่องจากมีสวนผลไม้มากมายให้เลือก มีผลไม้หลากหลายให้ชิม ซึ่งล้วนแล้วแต่อร่อยถูกปากทั้งนั้น แต่นอกจากผลไม้แล้วทางจังหวัดแถบนี้ก็มีอาหารท้องถิ่นที่อร่อยขึ้นชื่อไม่แพ้กัน นั่นก็คือเมนู "หมูชะมวง" "หมูชะมวง" เป็นเมนูอาหารพื้นบ้านแถบจังหวัดจันทบุรี ระยอง และตราด ซึ่งเป็นใช้วัตถุดิบพื้นบ้านมาประกอบเป็นอาหารนั่นเอง โดยแกงหมูชะมวง จะใช้ "ใบชะมวง" ที่เป็นผักพื้นบ้าน มาเป็นส่วนประกอบสำคัญ ใบชะมวงนี้ก็ได้มาจากต้นชะมวงเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง พบได้ทั่วไปในเขตป่าร้อนชื้นไม่ว่าจะเป็นภาคอีสาน ภาคตะวันออก ภาคกลาง และภาคใต้ ใบชะมวงจะมีลักษณะคล้ายกับใบมะดัน ใบเนื้อหนา มีรสชาติเปรี้ยว จึงนำมาใช้เพิ่มรสชาติในอาหารหลายๆ จาน ส่วนสรรพคุณของใบชะมวงก็มีอยู่ไม่น้อย ช่วยเป็นยาระบาย แก้ไข้ กัดเสมหะ แก้ไอ และแก้กระหายน้ำสำหรับ "หมูชะมวง" มีวิธีการทำคือโขลกเครื่องแกงแล้วนำมาผัดกับเนื้อหมู สามารถใช้ได้ทั้งเนื้อหมูล้วน ๆ หรือจะเลือกใส่หมูสามชั้นก็ได้หากไม่กลัวไขมัน ผัดเสร็จแล้วใส่ใบชะมวง เติมน้ำ ปรงรสด้วยน้ำตาลปี๊บ และเกลือ หรือน้ำปลา (บางสูตรอาจไม่ใส่น้ำปลา เนื่องจากทำให้รสชาติเพี้ยนไปจากดั้งเดิม) ส่วนความเปรี้ยวนั้นจะได้จากใบชะมวงอยู่แล้ว จากนั้นเคี่ยวต่อเรื่อย ๆ จนหมูเปื่อยนุ่ม กินคู่กับข้าวสวยร้อน ๆ กับแกงหมูชะมวงรสชาติเปรี้ยวหวานเค็มกลมกล่อม เคล็ดลับในการทำหมูชะมวงให้ได้รสชาติจากใบชะมวงแท้ ๆ นั้น อยู่ที่การเลือกใบชะมวงที่ไม่อ่อนหรือไม่แก่จนเกินไป ล้างทำความสะอาดแล้วฉีกส่วนก้านทิ้งไป เมื่อจะใส่ลงในแกงก็ให้ใช้มือฉีกใบชะมวงเป็นชิ้น ๆ และอย่าให้ชิ้นเล็กน้อย จะได้รสชาติความเปรี้ยวจากใบชะมวงออกมาอย่างเต็มที่ ใครที่มีโอกาสไปเยือนจังหวัดแถบภาคตะวันออก ก็อย่าลืมหาชิม "หมูชะมวง" แกงพื้นบ้านแสนอร่อยเป็นของคาว แล้วมาปิดท้ายมื้อด้วยผลไม้نانาชนิดให้อิ่มหนำสำราญใจ "หมูชะมวง" เป็นเมนูอาหารพื้นบ้านในแถบจังหวัดจันทบุรี ระยอง และตราด ซึ่งเป็นการใช้วัตถุดิบพื้นบ้านมาประกอบเป็นอาหาร โดยแกง

หมูชะมวง จะใช้ “ใบชะมวง” ที่เป็นผักพื้นบ้าน มาเป็นส่วนประกอบสำคัญ ใบชะมวงนี้ก็ได้มาจากต้นชะมวง เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง พบได้ทั่วไปในเขตป่าร้อนชื้นไม่ว่าจะเป็นภาคอีสาน ภาคตะวันออก ภาคกลาง และภาคใต้ ลักษณะโดยทั่วไปของต้นชะมวงหรือต้นส้มวง จัดเป็นไม้ป่าประเภทยืนต้นขนาดใหญ่ สูงประมาณ 15-20 เมตร ลำต้นโตขนาด คนพอโอบโคนต้นมิด ส่วนใหญ่ลำต้นจะเปราะค่อนข้างตรงและสูงชะลูด เปลือกต้นมีลักษณะแข็งผิวสีน้ำตาลไหม้ปนเทา กระพี้มีสีเหลือง มีเสี้ยนยาวละเอียด ค่อนข้างเหนียว ทนทาน แก่นสีน้ำตาลไหม้ แข็งเหนียว ถ้าหากเปลือกออกมามีกลิ่นเปรี้ยวอ่อนๆ โขยออกมา ค่ะ ใบของต้นส้มวงเป็นใบเดี่ยว ออกสลับคล้ายกับใบมะดัน รูปทรงใบหอกเรียวยาว โคนและปลายแหลม ยาวประมาณ 10-15 ซม. ใบหาค่อนข้างแข็งเป็นมัน ส่วนยอดอ่อนจะมีสีน้ำตาลแดง ใต้ใบจะมีสีนวลจางกว่า สำหรับลักษณะดอก ดอกจะมีขนาดเล็ก กลีบดอกค่อนข้างแข็ง มีสีเหลืองอ่อน ซึ่งเมื่อดอกบานจะมีกลิ่นหอมระรวย และเมื่อดอกได้รับการผสม จะกลายเป็นผล ผลของต้นส้มวง มีลักษณะกลมมอดูคล้ายลูกมั่งคุด เนื้อผลมีสีขาวค่อนข้างเปรี้ยว ภายในมีเมล็ดค่อนข้างแข็งแยกออก 2 ซีก เมล็ดนี้สามารถเจริญไปเป็นต้นได้ บางคนจะเก็บเอาลูกชะมวงมาหั่นตากแดดให้แห้งเพื่อเก็บเอาไว้ใส่แกงส้ม

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

สำหรับในด้านของ ชะมวงสรรพคุณ นั้นมีมากมายหลายประการ ดังนี้ ชะมวงสรรพคุณ ด้านอาหาร : ใ้ยยอดอ่อนและใบอ่อนซึ่งมีรสเปรี้ยว แกะใช้ กัดพอกเสมหะ แก้อาตุพิการ แก้อุจจาระ แก้อาเจียน แก้อาหารไม่ย่อย ชะมวงสรรพคุณ ด้านราก : ใช้แก้ไข้ แก้อ่อนใน ถอนพิษ แก้บิด ลดเสมหะ ใบชะมวงจะมีลักษณะคล้ายกับใบมะดัน ใบเนื้อหยาบ มีรสชาตเปรี้ยว จึงนำมาใช้เพิ่มรสชาติในอาหารหลายๆ งาน ส่วนสรรพคุณของใบชะมวงก็มีอยู่ไม่ใช่ น้อย ช่วยเป็นยาระบาย แกะใช้ กัดเสมหะ แก้อาเจียน และแก้อาหารไม่ย่อย สำหรับ “หมูชะมวง” มีวิธีการทำคือโขลกเครื่องแกงแล้วนำมาผัดกับเนื้อหมู สามารถใช้ได้ทั้งเนื้อหมูล้วนๆ หรือจะเลือกใส่หมูสามชั้นก็ได้ ผัดเสร็จแล้วใส่ใบชะมวง เติมน้ำปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบและเกลือ หรือน้ำปลา (บางสูตรอาจไม่ใส่น้ำปลา เนื่องจากทำให้รสชาติเพี้ยนไปจากดั้งเดิม) ส่วนความเปรี้ยวนั้นจะได้จากใบชะมวงอยู่แล้ว จากนั้นเคี่ยวต่อเรื่อยๆ จนหมูเปื่อยนุ่ม กินคู่กับข้าวสวยร้อนๆ กับแกงหมูชะมวงรสชาตเปรี้ยวหวานเค็มกลมกล่อม เคล็ดลับในการทำหมูชะมวงให้ได้รับรสชาติจากใบชะมวงแท้ๆ นั้น อยู่ที่การเลือกใบชะมวงที่ไม่อ่อนหรือไม่แก่จนเกินไป ล้างทำความสะอาดแล้วฉีกส่วนก้านทิ้งไป เมื่อจะใส่ลงในแกงก็ให้ใช้มือฉีกใบชะมวงเป็นชิ้นๆ และอย่าให้ชิ้นเล็กน้อย จะได้รสชาติความเปรี้ยวจากใบชะมวงออกมาอย่างเต็มที่

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

แกงหมูใบชะมวง เป็นอาหารพื้นบ้านเมืองและอาหารขึ้นชื่อของจันทบุรี และเป็นอาหารที่รับประทานได้ทุกเพศทุกวัย เพราะเป็นแกงที่ไม่เผ็ด มีรสชาติเปรี้ยวหวาน และเป็นอาหารเมนูสุขภาพ มีสรรพคุณทางสมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย หมูชะมวงเป็นอาหารพื้นบ้านเมืองจันทน์หรือจังหวัดจันทบุรี โขลกเครื่องแกงมาผัดกับหมู ถ้าไม่กลัวอ้วนและไขมันใช้หมูสามชั้น ผัดจนหมูตึงตัว ใส่ใบชะมวง เติมน้ำปรุงรสด้วยน้ำปลาและน้ำตาลปีบ ความเปรี้ยวได้จากใบชะมวง เคี่ยวจนหมูเปื่อยนุ่ม สุดท้ายรสชาตเปรี้ยว หวาน เค็ม หากินไม่ได้ง่าย ๆ ชะมวง (Cowa) เป็นต้นไม้ ขนาดกลาง สูง 15 - 20 ม. เรือนยอด เป็นพุ่มรูปกรวยคว่ำ ทรงสูง ผิวใบเป็นมัน เนื้อใบหนา ใบมีรสเปรี้ยว ดอก เป็นช่อขนาดเล็ก ส่วนที่นำมาใช้ได้แก่ ราก ใบ และผล ชื่อท้องถิ่นที่ชาวจันทบุรีเรียกก็จะมิต่างๆ กัน อาทิ กะมวง มวง ยอดมวง ส้มวง ชะมวงเป็นพืชที่มีสรรพคุณทางสมุนไพรได้แก่ ราก รสเปรี้ยว แกะใช้ แก้อ่อนในกระหายน้ำ ยาถอน พิษไข้ แก้บิด เสมหะ เป็นพิษ ใบ รสเปรี้ยว ยาระบายท้อง แกะใช้ กัดพอกเสมหะ แก้อาตุพิการ แก้อุจจาระ แก้อาเจียน ผล รสเปรี้ยว ระบายท้อง แกะใช้ กัดพอกเสมหะ แก้อาตุพิการ แก้อาหารไม่ย่อย ฟอกโลหิต นอกจากนี้ คณะเภสัชฯ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ได้ค้นพบสารชนิดใหม่ใน "ใบชะมวง" ออกฤทธิ์ต้านมะเร็ง นับเป็นการค้นพบครั้งแรกของโลก พร้อมตั้งชื่อว่า

"ชะมวงโอน" ระบุใช้เป็นสารต้นแบบที่นำไปพัฒนาโครงสร้างสู่ยาต้านมะเร็งในอนาคต วิธีทำ - ล้างใบชะมวงให้สะอาด ฉีกตามก้านหยาบๆแบบเดียวกับที่ฉีกใบมะกรูดแล้วใส่ลงไป ครีบ (ไม่ต้องรอจนหมูสุก) - ล้างเนื้อหมูทั้ง 3 ประเภทให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมหนาๆ ราว 1/2 นิ้ว - ย่างฆ่า กระเทียม หอมแดง กะปิ ให้หอมก่อนจะโขลกกับเกลือป่นให้ละเอียด ปิดท้ายด้วยการใส่พริกไทยเม็ดตามลงไปโขลกให้เข้ากันดี - ตั้งกระทะใช้ไฟกลาง ใส่น้ำมันพืชเล็กน้อย นำเครื่องแกงที่โขลกไว้ลงผัดจนหอม ใส่เนื้อหมูทั้งสามอย่างลงผัดพร้อมกัน ใช้น้ำ พอน้ำพริกเริ่มสุกใส่น้ำตาลปีบ 3 ช้อนโต๊ะ ผัดให้สุกดีแล้วยกกระทะลง - ตั้งหม้อแทน เทหมูที่ผัดไว้ในกระทะลงหม้อ ใส่ใบชะมวงที่เด็ดไว้ทั้งหมดลงไป เติมน้ำสะอาดตามลงไปให้พอท่วมหมู จากนั้นปรุงรสเพิ่มด้วยใส่เกลือ 1 ช้อนชา เคี่ยวไปเรื่อยๆจนหมูและผักเปื่อย หากเปรี้ยวไม่พอก็เติมด้วยใบชะมวงที่เหลือ หรือจะใช้น้ำส้มมะขามเปียกก็ได้ รสหวานเติมด้วยน้ำตาลทราย รสเค็มเติมด้วยน้ำปลาดี หากชอบสีเข้มอีกหน่อยเหาะซีอิ๊วดำเล็กน้อยลงไปแต่งสีก็ได้

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

เตรียมของ

1. สันคอหมู 500 กรัม
2. ใบชะมวง 1-1/2-2 ถ้วย
3. พริกแห้งเม็ดใหญ่ 4 เม็ด
4. หัวหอมแดง 7 หัว
5. กระเทียม 20 กลีบ
6. ข่า 4 แว่น
7. กะปิ 1/2 ช้อนโต๊ะ
8. พริกไทยป่น มากน้อยตามชอบ
9. เกลือป่น 1/2 ช้อนชา
10. น้ำมันพืชสำหรับผัดเครื่องแกง 3 ช้อนโต๊ะ
11. น้ำสะอาด 4 ถ้วย
12. น้ำปลา 4-5 ช้อนโต๊ะ อาจจะบวกลดนิดหน่อย ใช้ชิมเอาประกอบนะคะ
13. น้ำตาลปีบ 3-4 ช้อนโต๊ะ อาจจะบวกลดนิดหน่อย ใช้ชิมเอาประกอบนะคะ

วิธีทำ

- ล้างใบชะมวงให้สะอาด ฉีกตามก้านหยาบ ๆ แบบเดียวกับที่ฉีกใบมะกรูดแล้วใส่ลงไป (ไม่ต้องรอจนหมูสุก)
- ล้างเนื้อหมูทั้ง 3 ประเภทให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมหนา ๆ ราว 1/2 นิ้ว
- ย่างฆ่า กระเทียม หอมแดง กะปิ ให้หอมก่อนจะโขลกกับเกลือป่นให้ละเอียด ปิดท้ายด้วยการใส่พริกไทยเม็ดตามลงไปโขลกให้เข้ากันดี
- ตั้งกระทะใช้ไฟกลาง ใส่น้ำมันพืชเล็กน้อย นำเครื่องแกงที่โขลกไว้ลงผัดจนหอม ใส่เนื้อหมูทั้งสามอย่างลงผัดพร้อมกัน ใช้น้ำ พอน้ำพริกเริ่มสุกใส่น้ำตาลปีบ 3 ช้อนโต๊ะ ผัดให้สุกดีแล้วยกกระทะลง
- ตั้งหม้อแทน เทหมูที่ผัดไว้ในกระทะลงหม้อ ใส่ใบชะมวงที่เด็ดไว้ทั้งหมดลงไป เติมน้ำสะอาดตามลงไปให้พอท่วมหมู จากนั้นปรุงรสเพิ่มด้วยใส่เกลือ 1 ช้อนชา เคี่ยวไปเรื่อยๆ จนหมูและผักเปื่อย หากเปรี้ยวไม่พอเติมด้วยใบชะมวงที่เหลือหรือจะใช้น้ำส้มมะขามเปียกก็ได้ รสหวานเติมด้วยน้ำตาลทราย รสเค็มเติมด้วยน้ำปลาดี หากชอบสีเข้มอีกหน่อยเหาะซีอิ๊วดำเล็กน้อยลงไปแต่งสีก็ได้

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

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบดั้งเดิม

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

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับเปลี่ยนยุค(ถ้ามี)

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



แกงหมูชะมวง



แกงหมูชะมวง



แกงหมูชะมวง



แกงหมูชะมวง



แกงหมูชะมวง



แกงหมูชะมวง



แกงหมูชะมวง



แกงหมูชะมวง



แกงหมูชะมวง



แกงหมูชะมวง

7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สถิติและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ
มี

(ระบุเหตุผล)

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)

8. ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

- เป็นอาหารที่ประชาชนในชุมชนทำได้ทุกครัวเรือน จะนิยมทำกันเป็นอาหารหลักในงานประเพณี หรืองานบุญ
ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

เทศบาลตำบลปัลลวี่

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

สำนักงานเทศบาลตำบลปัลลวี่ อำเภอมะขาม จังหวัดจันทบุรี

โทรศัพท์ ๐๓๙ – ๓๑๗๐๓๙ โทรสาร

E-mail

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

ไม่มี

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