



การพัฒนาแนวคิดกรรมการท่องเที่ยววิถีชุมชนบ้านเชิงสร้างสรรค้อย่างยั่งยืน
ด้วยแนวคิดเศรษฐกิจ BCG และ SDG เพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขัน
บนฐานอัตลักษณ์ทุนทางวัฒนธรรมจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

จานใหม่ หัวใจจวบ



จานใหม่ หัวใจจวบ

การพัฒนานวัตกรรมการท่องเที่ยววิถีประมงพื้นบ้านเชิงสร้างสรรค์อย่างยั่งยืน
ด้วยแนวคิดเศรษฐกิจ BCG และ SDG เพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขัน
บนฐานอัตลักษณ์ทุนทางวัฒนธรรมจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

ที่ปรึกษา

นายสิทธิชัย สวัสดิ์แสน

ผู้ว่าราชการจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

รองศาสตราจารย์ ดร. อุดมวิทย์ ไชยสกุลเกียรติ

อธิการบดี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

บรรณาธิการ

รองศาสตราจารย์วิวรรณ วงศ์อรุณ

คณะอุตสาหกรรมและการท่องเที่ยว

พิมพ์ครั้งที่

1 (กันยายน 2568)

จำนวน

500 เล่ม

คำนำ

INTRODUCTION

อาหารไม่ใช่เพียงสิ่งที่เรากิน หากแต่เป็นสิ่งที่บอกเล่ารากเหง้า ความผูกพัน และวิถีชีวิตของผู้คนในแต่ละท้องถิ่น จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ เมืองชายทะเลที่ทอดยาวจากเหนือจรดใต้ ที่ได้เต็มไปด้วยความหลากหลายทั้งในด้านภูมิประเทศ ผู้คน และวัฒนธรรมอาหาร โดยเฉพาะอาหารทะเลซึ่งเป็นหัวใจของวิถีชีวิตของผู้คนทั้ง 8 อำเภอ ที่แม้จะอยู่ภายใต้ท้องทะเลเดียวกัน แต่กลับมี "รสชาติ" และ "เรื่องเล่า" ที่แตกต่างกันอย่างน่าทึ่ง

"จานใหม่ หัวใจจวบ" คือฉบับบันทึกของการเดินทางผ่านรสชาติ ที่ผู้เขียนได้มีโอกาสลงพื้นที่ ทำงานร่วมกับชุมชนในแต่ละอำเภอ หุดคุ้ย แบ่งปัน และร่วมกันคิดค้นเมนูใหม่ๆ จากวัตถุดิบประมงพื้นบ้านที่หาได้เฉพาะในถิ่นนั้นๆ เมนูในเล่มนี้จึงไม่ใช่แค่สูตรอาหาร แต่คือการร้อยเรียงเรื่องราวของชาวบ้านผ่านจานอาหาร ผ่านวัตถุดิบที่สดจากทะเล ผ่านภูมิปัญญาและความคิดสร้างสรรค์ที่ทำร่วมกัน ทุกจานที่คุณจะได้เห็นต่อจากนี้ คือคำเชิญให้คุณออกเดินทาง ไม่ใช่แค่เพื่อไปชิม แต่เพื่อไปเข้าใจชุมชน ไปรู้จักท้องทะเลแบบที่เขารู้จัก และไปสัมผัสรสชาติแท้จริงของ "หัวใจจวบ" ที่ปรุงด้วยมือและใจของผู้คนตัวเล็กๆ แต่ยิ่งใหญ่ในความตั้งใจ

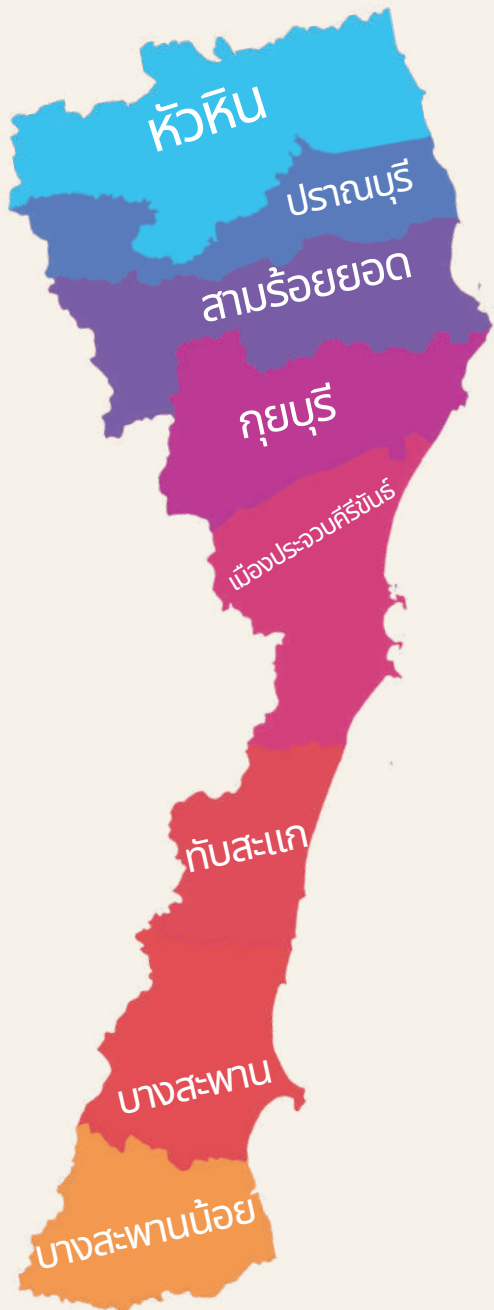
ขอขอบคุณชาวบ้านทุกชุมชนทั้ง 8 อำเภอ ที่ให้โอกาสในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ขอคุณทะเลประจวบที่ยังมอบวัตถุดิบอันล้ำค่าและขอขอบคุณคุณผู้อ่าน ที่เปิดใจลิ้มลอง "จานใหม่" ซึ่งกลั่นออกมาจากหัวใจของเรา

ด้วยความเคารพในรสชาติและหัวใจของชุมชน
วิวัฒน์ วงศ์อรุณ

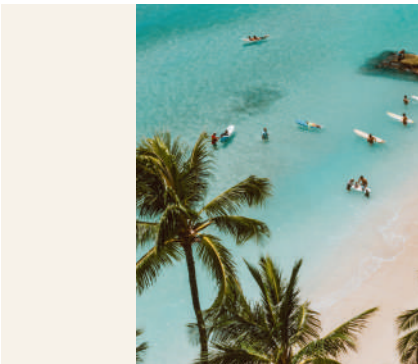


สารบัญ

CONTENT



หัวหิน	5
หมึกไฟเขียว	8
ห่มทองสองสมุทร	10
จลามต้นยำนน้ำแดง	12
ปรานบุรี	14
หอยกระฉี่ฉั่วบ	17
ปูเสวย	19
ทะเลใต้คลื่น	21
สามร้อยยอด	23
ช่อนช่อนทุ่ง	26
โรลปลาบิลทุ่งสามร้อยยอด	28
แก่งคิ้วหน้าสับหวานหอยแมลงงู	30
กุยบุรี	32
มัจฉาริมกุย	35
หอยลุ่มปูพิ	37
หลงนารีเขาแดง	39
เมืองประจวบคีรีขันธ์	41
ไหมทองในท้องวาฬ	44
โถยซีด	46
เรอไปท้องกับโครมา	48
ทับสะแก	50
ทะปิลงธารา	53
สองสายใยผูกสัมพันธ์	55
นกคุ้มห่มรัก	57
ทางสะพานใหญ่	59
กอดมันพบรัก	62
ข้าวผัดดีจัง	64
ไข่มุกดำบ้านต้นทองหลาง	66
ทางสะพานน้อย	68
เพราะเราคู่กัน	71
เพโลทะเลดำ	73
ขาวรมควันทะเลหวาน	75
ขอบคุณ	77



หัวหิน

กลุ่มธนาคารปูม้าบ้านเขาตะเกียบ

หัวหินลึกลับ: การเดินทางผ่านรสชาติ จากทะเลสู่จานอาหารชุมชน

เขาตะเกียบ ไม่ใช่เพียงจุดชมวิวยอดนิยมริมทะเลหัวหินอันมีชื่อเสียง แต่คือบ้านของชาวประมงผู้ยืนหยัดอนุรักษ์วิถีชีวิตและทรัพยากรทางทะเลด้วยหัวใจ และที่นี่คือถิ่นกำเนิดของกลุ่มธนาคารปูม้าเขาตะเกียบ ชุมชนเล็กๆ ที่รวมพลังของชาวบ้านเพื่อ“ปลุกทะเล” ไม่ใช่เพียงเพื่อให้มีปูม้าให้จับต่อไปในอนาคต แต่เพื่อรักษาสมดุลของระบบนิเวศชายฝั่งและส่งต่อความยั่งยืนสู่ลูกหลาน



กลุ่มธนาคารปูม้า ทำงานอย่างจริงจังในการรวบรวมแม่ปูที่มีไข่ มาพักพิงในกระชัง ก่อนจะปล่อยลูกปูกลับคืนสู่ธรรมชาติ นี่ไม่ใช่แค่การอนุรักษ์ แต่คือการ“ปลุกใจ” ของชุมชน ให้รู้คุณค่าของทรัพยากรในมือ

จากจุดเล็กๆ ที่เริ่มด้วยความตั้งใจ ปัจจุบันกลุ่มธนาคารปูม้าเขาตะเกียบได้กลายเป็นต้นแบบของการจัดการชุมชนเชิงอนุรักษ์ที่ไม่เพียงดูแลทะเล แต่ยังต่อยอดทรัพยากรให้กลายเป็นเมนูอาหารพื้นถิ่นสุดสร้างสรรค์ที่ทั้งอร่อย น่าจดจำ และสะท้อนภูมิปัญญาของผู้คนริมฝั่งทะเล

หัวหิน

กลุ่มธนาคารปูม้าบ้านเขาตะเกียบ 

หัวหินลึกลับ: การเดินทางผ่านรสชาติ จากทะเลสู่จานอาหารชุมชน



หมึกไฟเขียว “เพราะไฟเขียวนี้นี้... ไม่ได้แค่สั่งให้รถวิ่ง แต่เป็นสัญญาณว่า "ถึงเวลาลุยลึกลับหัวหิน"

ยามค่ำคืนที่ชุมชนชายฝั่งทะเลหัวหิน คือเวลาที่แสงไฟสีเขียวสว่างวาบกลางทะเลสองเป็นประกายแวววับไปทั่วท้องทะเล นั่นคือแสงจากเรือ “โดหมึก” ซึ่งเป็นวิถีดั้งเดิมของชาวประมงที่ออกไปหาหมึกในทะเลโดยใช้ไฟล่อ เดิมการออกเรือโดหมึกจะใช้หลอดไฟ สีเหลือง แต่ปัจจุบันนิยมใช้ไฟสีเขียวเพราะหมึกชอบเล่นไฟสีเขียวมากกว่า จึงเป็นที่มาของ “หมึกไฟเขียว” ที่แสดงถึงความสดของหมึกที่ได้จากเรือ แล้วส่งตรงถึงห้องครัวของชุมชน ทำให้หมึกที่ได้มีรสชาติหวานตามธรรมชาติ “หมึกไฟเขียว” คือเมนูพื้นบ้านที่เรียบง่ายแต่เต็มไปด้วยพลังแห่งรสชาติ

✨ หมึกไฟเขียว : “เมนูเรียบง่าย คำแรกก็ติดไฟ คำต่อไปไม่หยุดกิน”



ห่มทองสองสมุทร “ปากหม้อสับปะรดห่อสทะเลด้วยแป้งเหนียวนุ่มละมุนลิ้น”

ไม่ใช่แค่ปากหม้อธรรมดา แต่เป็น ปากหม้อสับปะรด ผลไม้ที่ขึ้นชื่อของจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ที่ช่วยชูรสให้ทะเลให้โดดเด่น นำมาห่อไส้ กุ้ง และปู วัตถุดิบจากท้องทะเลหัวหินที่ชาวชุมชนธนาคารปูม้า บ้านเขาตะเกียบต้องการให้ลิ้มรสความแปลกใหม่ของปากหม้อที่ไม่เหมือนใคร ภายใต้ชื่อ “ห่มทองสองสมุทร” เหมาะสำหรับสายชิมที่มองหาความแปลกใหม่ในหัวหิน ที่รอให้ทุกคนมาลิ้มลอง

✨ "ห่มทองสองสมุทร : รสชาตินุ่มลิ้น แบบที่คุณไม่เคยชิมมาก่อน"

หัวหิน

กลุ่มธนาคารปูม้าบ้านเขาตะเกียบ 

หัวหินลึกลับ: การเดินทางผ่านรสชาติ จากทะเลสู่จานอาหารชุมชน



ฉลามตัมยำน้าแดง “รสชาติเผ็ดร้อนจากทะเลหัวหิน”

เมนูจาก ปลาฉลาม มักพบเห็นไม่บ่อยนัก ส่วนใหญ่ที่ใคร ๆ รู้จัก ก็คือ ผัดฉาปลาฉลามซึ่งเป็นเมนูที่พบเห็นทั่วไปในร้านอาหารหรือร้านขายข้าวแกงในตลาดหัวหิน แต่ยังมีเมนูเด็ดที่สืบทอดกันมาหลายชั่วอายุคนที่ต้องการให้ผู้คนได้เปิดใจลิ้มลองคือ “ฉลามตัมยำน้าแดง” ความอร่อยของน้ำซุปรู้ได้มาจากการต้มปลาฉลามด้วยไฟอ่อนแรงผสานความหอมของสมุนไพรไทยและความจัดจ้านจากเครื่องต้มยำ โอ้บรรลเปรี้ยวของน้ำมะขามเปียกและมะนาวได้ได้อย่างกลมกล่อม จนกลายเป็นซุปรสเผ็ดเข้มข้นที่ปลูกประสาทรับรสให้ตื่นขึ้นทุกประสาทสัมผัส ดังนั้น เมนูนี้จึงไม่ใช่แค่อาหาร... แต่มันคือ “ความทรงจำที่ร้อนแรง” ที่ติดปลายลิ้นไปตลอดการเดินทาง

✦ ฉลามตัมยำน้าแดง : "เมนูร้อนแรงที่ปลูกลิ้นให้ตื่นในทุกคำ"



HUA
HIN

หมึกไฟเขียว



เมนูเรียบง่าย
คำแรกก็ติดไฟ
คำต่อไปไม่หยุดกิน

หมึกไฟเขี้ยว

ส่วนผสม

น้ำมันพืช	100
หมึกกล้วย	800
ซอสฝาเขียว	50
น้ำตาลทราย	25

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันลงไป เหลือไว้เล็กน้อย พอน้ำมันเริ่มร้อนใส่หมึกลงไป ผัดให้ทั่ว ปิดฝา ให้น้ำแห้ง
2. ปรงรสด้วยซอสฝาเขียว และน้ำตาล คนให้เข้ากัน จนแห้ง ใส่น้ำมันที่เหลือเล็กน้อย คนให้เข้ากัน จัดเสิร์ฟกับน้ำจิ้มซีฟู้ด

หมึกกล้วย



ห่มทอง สองสมุทร



รสชาตินุ่มลิ้น
แบบที่คุณไม่เคย
ชิมมาก่อน

ห่มทอง สองสมุทร



ส่วนผสม

น้ำมันพืช	100	กรัม
หอมแดงซอย	200	กรัม
สามเกลอ	35	กรัม
กุ้งสดสับ	150	กรัม
กุ้งแห้งบด	60	กรัม
ไชโป้วสับ	320	กรัม
น้ำตาลมะพร้าว	300	กรัม
แบะแซ	30	กรัม
ถั่วลิสงคั่วบด	220	กรัม

น้ำมันพืช	20	กรัม
หอมใหญ่สับ	100	กรัม
ต้นหอมซอย	200	กรัม
เนื้อปู	150	กรัม
ซีอิ๊วขาว	20	กรัม
น้ำมันหอย	20	กรัม
น้ำตาลทราย	10	กรัม

แป้งข้าวเจ้า	200	กรัม
แป้งมัน	200	กรัม
น้ำสับปะรด	520	กรัม
เกลือ	เล็กน้อย	

กระเทียม	40	กรัม
พริกจินดา	20	กรัม
ซีอิ๊วดำหวาน	20	กรัม
ซีอิ๊วขาว	40	กรัม
น้ำส้มสายชู	70	กรัม
น้ำตาลทราย	85	กรัม
เกลือ	เล็กน้อย	

วิธีทำ

1. ทำไส้กุ้ง โดย ตั้งกระทะ น้ำมัน เจียวหอมแดงให้เหลือง ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน
2. ผัดสามเกลอกับน้ำมันหอมเจียวเล็กน้อย พอหอม ใส่กุ้งสด ผัดให้เข้ากัน ใส่กุ้งแห้ง ไซโป้ว ผัดให้เข้ากันจนกุ้งสุก
3. ปรงรสด้วยน้ำตาล แบะแซ ผัดให้เข้ากัน ใส่ถั่วลิสงและหอมเจียว ผัดให้เข้ากันจนส่วนผสมแห้ง
4. ปั่นไส้ให้เป็นก้อน แล้วนำไปพักไว้
5. ทำไส้ปู โดยตั้งกระทะ ใส่น้ำมันพอร้อนใส่หอมใหญ่ ผัดจนสุกหอม ใส่เนื้อปูลงไปผัดให้เข้ากัน ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำมันหอย และน้ำตาล ผัดจนแห้ง แล้วพักไว้ให้เย็น
6. ผสมแป้งข้าวเจ้า และ แป้งมันเข้าด้วยกัน ใส่เกลือเล็กน้อย และ น้ำสับปะรดลงไปคนในแป้ง คนให้แป้งละลายจนเข้ากัน
7. ตักแป้งหยอดบนปากหม้อเป็นแผ่นบาง ๆ ปิดฝาไว้ประมาณ 30 วินาที เพื่อให้แป้งสุก แล้วเปิดฝาหม้อ นำใส่วางลงไป ใช้ไม้พายปาดห่อแป้ง แล้วจึงตักขึ้นวางบนถาดที่ทาด้วยน้ำมันกระเทียมเจียว แล้วนำไปจัดเสิร์ฟ

สับปะรด



ฉลามต้มยำน้ำแดง



เมนูร้อนแรง
ที่ปลุกลิ้นให้ตื่น
ในทุกคำ

ฉลามต้มน้ำแดง

ส่วนผสม

ปลาฉลาม	700	กรัม
พริกแห้งคั่ว	35	กรัม
กระเทียมคั่ว	100	กรัม
หอมแดงคั่ว	100	กรัม
กะปิย่าง	35	กรัม
น้ำเปล่า	2	ลิตร
ข่าหั่น	60	กรัม
ตะไคร้หั่น	100	กรัม
ใบมะกรูด	15	กรัม
น้ำมะขามเปียก	170	กรัม
เกลือ	15	กรัม
น้ำปลา	60	กรัม
น้ำมะนาว	30	กรัม

วิธีทำ

1. ล้างปลาฉลามกับน้ำเกลือ และแบ่งมัน และล้างออกด้วยน้ำสะอาด นำไปลวกในน้ำเดือด พักให้สะเด็ดน้ำ
2. โขลกพริกแห้ง กระเทียม หอมแดงให้ละเอียด ใส่กะปิย่าง โขลกพอเข้ากัน
3. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่ลงเครื่องแกงที่โขลกแล้วลงไป
4. ใส่ข่า ตะไคร้ มะกรูด ใส่ลงไป พอน้ำเดือด ใส่ปลาฉลาม
5. ปรับรสด้วยน้ำมะขามเปียก เกลือ น้ำปลา น้ำมะนาว ยกลงจัดเสิร์ฟ

ปลาฉลาม



ปราณบุรี

เมื่อคนอยู่กับทะเล...ทะเลก็อยู่กับคน
วิสาหกิจชุมชนประมงพื้นบ้านปากน้ำปราณ อำเภอปราณบุรี



ปราณบุรี



กลุ่มประมงพื้นบ้านที่รวมตัวกันอย่างเข้มแข็ง สร้างวิสาหกิจชุมชนเพื่อพัฒนาเศรษฐกิจท้องถิ่นอย่างยั่งยืน โดยยึดมั่นในการทำ โครงการทำความดีเพื่อพ่อหลวง “ปล่อยเพียงหนึ่งได้ถึงล้าน” เป็นต้นกำเนิดของโครงการปล่อยปูไข่นอกกระดองเพื่อการอนุรักษ์ของวิสาหกิจชุมชนประมงพื้นบ้านปากน้ำปราณบุรี ควบคู่กับการอนุรักษ์ทรัพยากรทางทะเล วัตถุประสงค์จากปากน้ำปราณจึงไม่ได้แค่สดใหม่จากทะเล แต่เต็มไปด้วย “คุณค่า” และ “เจตนา” และเมื่อชาวบ้านหันมาพัฒนาวัตถุดิบเหล่านั้นให้กลายเป็นอาหารจานใหม่ เมนูที่เกิดขึ้นจึงไม่ใช่เพียงของกิน หากคือการ “ถ่ายทอดชีวิต” และ “แบ่งปันเรื่องราว” ของผู้คนริมฝั่งทะเล

ในอาหารจานใหม่ หัวใจจวบ คุณจะได้ลิ้มรสจานเด็ดจากชุมชนปากน้ำปราณ ที่ไม่ได้มีแค่ความอร่อย แต่บอกเล่าความเป็นอยู่ของชาวเลยุคใหม่ คนที่ไม่เพียงรักชีวิตของตน แต่ยังรักษาทะเลให้คงอยู่ต่อไป เพื่อรุ่นลูกรุ่นหลาน

> อาหารของพวกเขาไม่ใช่แค่จานอาหาร แต่อาจเป็นคำตอบของการอยู่ร่วมกับทะเลอย่างยั่งยืน

ปราณบุรี

วิสาหกิจชุมชนประมงพื้นบ้านปากน้ำปราณ อำเภอปราณบุรี

เมื่อคนอยู่กับทะเล...ทะเลก็อยู่กับคน



หอยกระจี้จั่วบ “จากของแถมในลอบปู สู่เมนูท้องถิ่นแสนอร่อยแห่งปราณบุรี”

เมื่อเอ่ยถึงอาหารพื้นถิ่นของชุมชนชายทะเลปราณบุรี หลายคนอาจนึกถึงปูม้า หมึก หรืออาหารทะเลสด ๆ แต่มีอาหารชนิดหนึ่งที่ซ่อนตัวอยู่ในลอบปูของชาวประมงมายาวนานโดยไม่เป็นที่สนใจ เพราะเป็นหอยทะเลขนาดเล็ก และด้วยนิสัยของหอยที่ชอบกิน "หอยหวาน" และเป็นหอยที่ไม่เป็นที่ต้องการของชาวประมงในเชิงพาณิชย์ ทำให้ “หอยกระจี้” กลายเป็น “ของแถม” ที่ติดลอบกลับมาโดยไม่ตั้งใจ ซึ่งในอดีตชาวบ้านไม่นิยมรับประทานและเห็นว่าเป็นแค่สัตว์ติดลอบ ทว่าความคิดนี้ได้เปลี่ยนไป เมื่อวิสาหกิจชุมชนประมงพื้นบ้านปากน้ำปราณ นำหอยกระจี้มาต้ม แกะเนื้อกินกับน้ำจิ้มซีฟู้ดรสแซ่บ ได้รสชาติของเนื้อหอยที่หวานตามธรรมชาติ เคี้ยวหนึบ และเข้ากันดีกับน้ำจิ้มรสจัดจ้านแบบไทย ๆ และอยากส่งต่อความอร่อยไปให้กับนักท่องเที่ยวทุกคน ดังนั้น เมนู “หอยกระจี้จั่วบ” จึงไม่ใช่แค่อาหารทะเลธรรมดา แต่สะท้อนวิถีชีวิตของชาวประมงปราณบุรี ผู้ไม่ปล่อยให้ทรัพยากรทะเลถูกมองข้าม และรู้จักพลิกแพลงดัดแปลงสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้กลายเป็นสิ่งมีค่า ด้วยการเปลี่ยนของแถมติดลอบให้เป็นของดีแห่งโต๊ะอาหาร ทำให้วันนี้ “หอยกระจี้” ไม่ใช่ของไม่มีค่าอีกต่อไป แต่กลายเป็นตัวแทนของการไม่ละเลยสิ่งรอบข้าง

✨ หอยกระจี้จั่วบ : “จากของไร้ค่า... สู่เมนูเพิ่มมูลค่า”



ปราณบุรี

วิสาหกิจชุมชนประมงพื้นบ้านปากน้ำปราณ อำเภอปราณบุรี

เมื่อคนอยู่กับทะเล...ทะเลก็อยู่กับคน



ปูเสวย “รสชาติแห่งปราณบุรีที่คุณต้องลิ้มลอง”

ที่ชายฝั่งทะเลปราณบุรี ไม่ใช่แค่ทิวทัศน์ที่งดงามเท่านั้นที่ชวนหลงใหล แต่อาหารท้องถิ่นยังชวนชวนเรื่องราวของวัฒนธรรม และวิถีชีวิตที่ผสมผสานกันอย่างกลมกล่อม เช่นเดียวกับเมนูพื้นบ้านชื่อหรืออย่าง “ปูเสวย” ที่ไม่ได้มีดีแค่ชื่อ แต่เต็มไปด้วยรสชาติที่ยากจะลืม

ปูเนื้อขาว จากทะเลสองน้ำ

เคล็ดลับของความอร่อยเริ่มต้นที่วัตถุดิบ **ปูม้า**จากปราณบุรี ซึ่งมีเอกลักษณ์เฉพาะคือ เนื้อสีขาวนุ่มหวาน ธรรมชาติต่างจากปูทะเลทั่วไป เพราะที่นี่คือบริเวณทะเลสองน้ำที่น้ำเค็มจากทะเลและน้ำจืดจากแม่น้ำปราณบุรี ผสมผสานกัน ทำให้ปูเติบโตในสภาพแวดล้อมที่อุดมสมบูรณ์ที่สุด นำมาผัดกับพริกแกง และมะพร้าวทึนทึกขูด บ่งบอกความเป็นจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ที่เป็นเมืองแห่งมะพร้าว เดิมความหอมกลมกล่อมจากปลาอินทรีเค็มที่ทุกบ้านในปราณบุรีขาดไม่ได้ในมื้ออาหาร รสชาติจึงจัดจ้าน แต่ละคำเต็มไปด้วยความทรงจำ ปลาอินทรีเค็มไม่ใช่แค่เครื่องปรุง แต่เป็นวัตถุดิบที่อยู่คู่ครัวของคนที่นี่มาช้านาน กลายเป็นรสชาติประจำบ้านที่นักท่องเที่ยวเริ่มได้รู้จัก เมนู “ปูเสวย” จึงไม่ใช่แค่อาหารทะเลอีกจานหนึ่ง แต่เป็นงานที่เล่าเรื่องราวของทะเลปราณบุรี วิถีการกินของชุมชน และภูมิปัญญาในครัวที่ส่งสมกันมาแต่โบราณ

ชื่อ “ปูเสวย” จึงไม่ใช่แค่ชื่อที่หูหรรษา แต่สะท้อนความเคารพต่อวัตถุดิบ และความภาคภูมิใจ

ในอาหารที่ ถือว่า “คู่ควรต่อการเสวย”

★ ปูเสวย : “อร่อยอย่างมีศักดิ์ศรี กินทีไรรู้เลยว่าหรร”



ทะเลได้กลิ่น “ซุปรหอมหมกสไตร์ปราณ ที่กลิ่นรสชาติซัดเข้าหัวใจ”

ถ้าคุณเคยรู้จักหอมหมกในแบบเดิม ๆ ที่เป็นก้อนเนื้อปลาแน่นๆ ห่อใบตองนึ่งจนหอม... ขอให้ลองชิมภาพนั้นไว้ก่อน แล้วเปิดใจให้กับ “ทะเลได้กลิ่น” เมนูที่แปลงร่างหอมหมกแบบดั้งเดิมให้กลายเป็นซุปรสชาติพิเศษ รสชาตินุ่มละมุนลิ้น สะท้อนกลิ่นลูกใหม่ของการสร้างสรรค์อาหารพื้นถิ่นของปราณบุรี ที่เสิร์ฟหอมหมกในถ้วยซุปร ตกแต่งด้วยหมึกกล้วย ซึ่งเป็นวัตถุดิบที่บ่งบอกความอร่อยของทะเลปราณ ไม่ว่าจะเป็นนักท่องเที่ยว สายกิน หรือสายศิลป์ในครัว เมนูนี้จะพาคุณได้กลิ่นแห่งรสชาติ ไปถึงใจกลางของวัฒนธรรมท้องถิ่น

★ ทะเลได้กลิ่น : “กลิ่นแรงก็ไหน ก็สู้ไหว ถ้าได้กินจานนี้”

หอยกระฉี่จ๊วบ



จากของไร้ค่า...
สู่เมนูเพิ่มมูลค่า

หอยกระจี่จิ๋ว



ส่วนผสม

หอยกระจี่จิ๋ว 2000 กรัม
น้ำเปล่า
โซดา

วิธีทำ

1. ล้างหอยกระจี่จิ๋วให้สะอาด นำไปต้มจนสุก ตักขึ้น
แช่น้ำเย็น แกะเอาเฉพาะเนื้อ ล้างด้วยน้ำโซดาอีก
ครั้ง

พริกชี้หูสวน 50 กรัม
กระเทียม 40 กรัม
น้ำตาลทราย 45 กรัม
น้ำปลา 20 กรัม
เกลือ 2 กรัม
น้ำมะนาว 50 กรัม

2. โขลกพริกชี้หูกับกระเทียม ปั่นรสด้วย น้ำตาล
น้ำปลา เกลือ และน้ำมะนาว

หอยกระจี่จิ๋ว



หมายเหตุ : หอยกระจี่จิ๋วล้างด้วยโซดาจะทำให้เนื้อหอยมีเนื้อสัมผัสกรอบมากขึ้น
สามารถนำไปทำเมนูประเภทแกง ยำ ปลา ได้

อร่อย ชวนให้ลิ้มลอง



ปูเสวย

(พัดพริกแกงมะพร้าวปู)



อร่อยอย่างมีศักดิ์ศรี
กินทีไรรู้เลยว่าหรุ

ปูเสวย

(ผัดพริกแกงมะพร้าวปู)



ส่วนผสม

น้ำมันพืช	25	กรัม
เนื้ปลาอินทรีเค็ม	90	กรัม
พริกแกงเผ็ด	80	กรัม
มะพร้าวทึนทึกขูดขาว	300	กรัม
น้ำตาลทราย	10	กรัม
น้ำตาลมะพร้าว	100	กรัม
น้ำปลา	7	กรัม
เนื้อปู	300	กรัม
น้ำเปล่า	50	กรัม
ใบมะกรูด	5	กรัม
พริกชี้ฟ้า เขียวแดง	20	กรัม

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันให้พอร้อน ทอดปลาเค็มจนสุกหอม นำขึ้นมาแกะก้างออก และยีให้ละเอียด
2. นำกระทะตั้งไฟอีกครั้ง ใส่น้ำมัน และนำพริกแกงใส่ลงไป ผัดให้หอม ใส่ปลาเค็ม มะพร้าว ปู รสด้วยน้ำตาลทราย น้ำตาลมะพร้าว ผัดจนเข้ากันดี ใส่ปู ลงไปผัดให้เข้ากัน ใส่มะกรูดซอย พริกชี้ฟ้าเล็กน้อย พร้อมจัดเสิร์ฟ

ปูม้า



ทะเลโต้คลื่น

(ห่อหมกน้ำ)



คลื่นแรงก็ไหน ก็สู้ไหว
ถ้าได้กินจานนี้

ทะเลโต๊คลึ้น (ห่อหมกน้ำ)



ส่วนผสม

ปลาชูด (อินทรี)	500	กรัม
พริกแกงเผ็ด	25	กรัม
ไข่ไก่	2	ฟอง
น้ำตาลทราย	15	กรัม
น้ำปลา	8	กรัม
หัวกะทิ	200	กรัม
หมึกกล้วยหั่นเป็นชิ้น	200	กรัม
กะหล่ำปลี	150	กรัม
หางกะทิ	1300	กรัม
น้ำปลา	45	กรัม
น้ำตาลทราย	10	กรัม
เกลือ	เล็กน้อย	
หัวกะทิ	100	กรัม
ใบโหระพา	25	กรัม
ใบมะกรูดซอย	3	กรัม
พริกชี้ฟ้าแดง	10	กรัม

วิธีทำ

1. ผสมปลาชูด น้ำพริกแกง ไข่ไก่ น้ำตาล น้ำปลา หัวกะทิ กวนให้เข้ากัน จนเหนียว
 2. ใส่หมึกกล้วยคนให้เข้า พักไว้
 3. แกะกะหล่ำปลีแยกออกเป็นชิ้น ๆ
 4. นำหางกะทิขึ้นตั้งไฟ ใส่ น้ำปลา น้ำตาลทราย เกลือ คนให้เข้ากัน พอเดือด
 5. ตักส่วนผสมปลาวางบนใบกะหล่ำปลี ใส่ลงไปบนน้ำกะทิ ต้มจนสุก ราดด้วยหัวกะทิ ตกแต่งด้วย ใบโหระพา ใบมะกรูด และพริกชี้ฟ้า ยกลงเสิร์ฟ
- หมายเหตุ :** ปลาชูดหากไม่มีปลาอินทรี สามารถใช้น้ำปลาแทนได้ และสามารถใช้อาหารทะเลชนิดอื่น เช่น หอย ปู กุ้ง แมงดา ตกแต่งได้

วัตถุดิบจากทะเล



สามร้อยยอด

กลุ่มอนุรักษ์ทรัพยากรสามร้อยยอด บ้านหนองแถมน้อย

กลุ่มอนุรักษ์ทรัพยากรสามร้อยยอด คือพลังของชาวบ้านที่รวมตัวกันอย่างจริงจัง เพื่อปกป้องแหล่งน้ำและความหลากหลายทางชีวภาพรอบตัวเพื่อการดูแลแหล่งอาศัยของสัตว์น้ำพันธุ์ที่เป็นเหมือน“หลังบ้าน”ของชุมชน แต่สิ่งที่น่าทึ่งยิ่งกว่าคือ ชาวบ้านที่นี่ไม่ได้หยุดแค่ “การรักษา” พวกเขาก้าวต่อไปสู่ “การพัฒนาอย่างยั่งยืน” ด้วยการนำทรัพยากรที่ดูแลมาอย่างดี มาต่อยอดเป็นอาหารที่ทั้งปลอดภัย อร่อย และสะท้อนภูมิปัญญาท้องถิ่นอันลึกซึ้ง

ใน “อาหารจานใหม่ หัวใจจวบ” เมนูที่มาจากบ้านหนองแถมน้อย จึงไม่ใช่เพียงแค่อาหารพื้นบ้านธรรมดา แต่คือ “รสชาติของการดูแล” ไม่ว่าจะเป็นวัตถุดิบจากท้องทะเลโดยเฉพาะหอยแมลงภู่ที่เลี้ยงดูอย่างดี ปลาช่อน ปลานิล หรือพืชผักพื้นถิ่นในทุ่งสามร้อยยอดที่ถูกนำมาปรุงด้วยภูมิปัญญาและความตั้งใจจริง



สามร้อยยอด

กลุ่มอนุรักษ์ทรัพยากรสามร้อยยอด บ้านหนองแขมน้อย



ช่อนช่อนทุ่ง : “เปิดรสลับจากทุ่งสามร้อยยอด”

ที่นี่ ปลาไม่ได้เลี้ยงในบ่อ แต่เป็นปลาที่เติบโตจากธรรมชาติ ในพื้นที่สามร้อยยอด หนึ่งในปลาที่ขึ้นชื่อคือ ปลาช่อน ซึ่งเป็นปลาเนื้อแน่น รสหวานธรรมชาติ ทำให้ปลาช่อนกลายมาเป็นวัตถุดิบหลักของเมนูที่มีชื่อเก๋ และรสชาตินุ่มลิ้นนั่นคือ “ช่อนช่อนทุ่ง” ซึ่งเป็นเมนูง่าย ๆ เสริมกับวัตถุดิบหลากหลายจากทุ่งสามร้อยยอดและน้ำจิ้มที่เสิร์ฟกับจานนี้ก็จะสะท้อนความกลมกล่อมของวิถีชุมชน เป็นเมนูที่ไม่่ว่าคุณจะกินแบบไหน ก็มีกลิ่นอายของความหลากหลายที่ซ่อนอยู่ในจานเดียว

ซ่อนความลึกของ “ทุ่ง” ไว้ในจาน

ชื่อ “ช่อนช่อนทุ่ง” ไม่ได้หมายถึงแค่ปลาช่อนที่มาจากทุ่ง แต่ยังหมายถึงการซ่อนเรื่องราวของชุมชนในรสชาติแต่ละคำ รวมทั้งความอุดมของธรรมชาติ ภูมิปัญญาในการใช้พืชพื้นถิ่น และความตั้งใจของคนในชุมชนที่อยากบอกเล่าตัวตนผ่านอาหาร



โรลปลานิลทุ่งสามร้อยยอด : “ห่อผักพื้นบ้าน ห่อใจคนกิน ด้วยปลานิลจากใจสามร้อยยอด”



โรลปลานิลทุ่งสามร้อยยอด คือเมนูที่เกิดจากการหลอมรวมของธรรมชาติและไอเดียสร้างสรรค์ของคนในชุมชนที่ตั้งใจนำเสนออาหารสุขภาพที่ยังคงเคารพต่อรากของท้องถิ่น โดยใช้ปลานิลจากทุ่งสามร้อยยอด ซึ่งได้รับการดูแลจากชุมชนที่รู้จักจังหวะของธรรมชาติ ปลาจึงมีเนื้อแน่น กลิ่นหอม และหวานตามธรรมชาติ สิ่งที่ทำให้โรลนี้ต่างจากโรลทั่วไปคือการใช้ หน่อธูปฤๅษี พืชท้องถิ่นที่เติบโตในพื้นที่ชุ่มน้ำรอบเขตอุทยานแห่งชาติเขาสามร้อยยอด ที่มีเนื้อสัมผัสกรอบนุ่ม มีกลิ่นหอมอ่อน ๆ และมีคุณค่าทางโภชนาการสูง เมื่อรวมเข้ากับแครอทขูดฝอย มะม่วงและสับปะรด วัตถุดิบที่ขึ้นชื่อของชาวสามร้อยยอด และผักสลัด ดังนั้น เมนูนี้จึงกลายเป็นมิติแห่งสีสันและรสชาติในหนึ่งคำเดียว

เมนูเพื่อสุขภาพ... ที่ยังคงกลิ่นอายของวิถีถิ่น

โรลปลานิลทุ่งสามร้อยยอด ไม่ใช่แค่เมนูสวยสุขภาพ แต่คือการเล่าเรื่องชีวิตผ่านอาหาร เป็นการพาคนกินไปรู้จักความอุดมสมบูรณ์ของพื้นที่ชุ่มน้ำ และวิถีของคนที่อยู่กับธรรมชาติอย่างเคารพ



สามร้อยยอด

กลุ่มอนุรักษ์ทรัพยากรสามร้อยยอด บ้านหนองแขมน้อย



แกงคั่วหน่อสับหวานหอยแมลงภู่น้ำสามร้อยยอด : “เมนูพื้นบ้าน รสจัดจ้านจากทะเลและภูเขา”



หน่อสับปรดหวาน – ของเหลือที่ไม่ไร้ค่า

สามร้อยยอดไม่ได้มีดีแค่ทะเล แต่ยังเป็นแหล่งปลูก สับปรด มะม่วง ที่ขึ้นชื่อ โดยเฉพาะในแถบบ้านเขาแดงและเขาไม้รวก เมื่อเก็บผลสับปรดไปขาย สิ่งที่เหลือคือ “เหง้า” หรือ “หน่อ” ที่ปกติแล้วจะถูกทิ้ง เพราะไม่มีมูลค่าทางการค้า ทางกลุ่มอนุรักษ์ทรัพยากรสามร้อยยอด ได้นำมาใช้เป็นวัตถุดิบในการทำอาหารผสมกับวัตถุดิบที่โดดเด่นของชุมชนคือ **หอยแมลงภู่น้ำ** ที่ผ่านการเลี้ยงดูอย่างดีแตกต่างจากที่อื่น ทำให้หอยมีรสชาติดี สะอาด เมนูนี้จึงไม่ใช่แค่ “ของกิน” แต่คือภาพสะท้อนของวิถีชีวิตที่ไม่ปล่อยให้ทรัพยากรถูกทิ้งเปล่า ทั้งหอยที่เลี้ยงอย่างใส่ใจ **หน่อสับปรด**ที่แปรรูปจากของเหลือใช้ไปจนถึงเครื่องปรุงพื้นถิ่นที่อยู่คู่ครัวมาหลายชั่วคน



แกงคั่วหน่อสับหวานหอยแมลงภู่น้ำสามร้อยยอด : “หอม มัน เผ็ดหวาน สะท้านลิ้น จากชายเขาสู่ชายทะเล”



แกงคั่วหน่อสับหวานหอยแมลงภู่น้ำ



โรลปลานิลทุ้งสามร้อยยอด



ปลาช่อนช่อนทุ้ง

จึงไม่ได้เกิดจากเซฟมีโออาซิฟในครัวเมืองใหญ่ แต่เป็นผลลัพธ์ของคนในชุมชนที่หันกลับมาองวัตถุดิบรอบตัวอย่างลึกซึ้ง และตั้งใจจะ “เล่าเรื่อง” อาหารของชุมชนผ่านรสชาติ

ชวนคุณมา “กินเพื่อเข้าใจ”... ที่สามร้อยยอด





ช่อนช่อนทุ่ง



เปิดรสลับจาก
ทุ่งสามร้อยยอด

ช้อนช้อนทุ่ง



ส่วนผสม

น้ำมันพืช		
เนื้อปลาช่อนหัน	500	กรัม
แป้งทอดกรอบ	50	กรัม
พริกสด	30	กรัม
กระเทียม	30	กรัม
เกลือ	เล็กน้อย	กรัม
น้ำปลา	20	กรัม
น้ำมะนาว	60	กรัม
น้ำตาลมะพร้าว	25	กรัม
กะทิ	100	กรัม
พริกแกง	40	กรัม
น้ำปลา	15	กรัม
น้ำตาลมะพร้าว	35	กรัม
น้ำปลา	5	กรัม
น้ำตาลทราย	5	กรัม
น้ำมะขามเปียก	80	กรัม
ข้าวคั่ว	10	กรัม
พริกป่น	5	กรัม

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน นำปลาไปเคล้ากับแป้งบางๆ แล้วนำไปทอดให้สุก เหลือง ตักขึ้นพักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน
2. ทำน้ำจิ้มซีฟู้ด โดยโขลกพริก กระเทียม เกลือ ปูรกรสดด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาล
3. ทำน้ำจิ้มพริกแกง โดยนำกะทิตั้งไฟ ใส่พริกแกง ผัดจนหอม ปูรกรสดด้วย น้ำปลา น้ำตาล
4. ทำน้ำจิ้มแจ่ว โดยผสมน้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำมะขามเปียก ให้เข้ากัน ใส่ ข้าวคั่วกับพริกป่น

ปลาช่อน



เครื่องเคียง

ไหลบัวหั่นเต๋า	มะม่วงหั่นเต๋า
หน่อสุกหั่นเต๋า	หอมแดงหั่นเต๋า
เม็ดบัว	ขิงหั่นเต๋า
สับปะรดหั่นเต๋า	ใบชะพลู

หมายเหตุ : ใช้ผัก ผลไม้ สมุนไพร ชนิดต่าง ๆ ได้



โรลปลาเนื้ล

ทุ่่งสามร้อยยอด



ห่อผักพื้นบ้าน
ห่อใจคนกิน
ด้วยปลาเนื้ลจากใจ
สามร้อยยอด

โรลปลาเนื้ลกุ้งสามร้อยยอด

ส่วนผสม

เนื้อปลานิลทอด	500	กรัม
แผ่นปอเปี๊ยะญวน	10	กรัม
ผักสลัด	200	กรัม
หน่อรูปถั่ว	100	กรัม
สับปะรดหั่น	200	กรัม
แครอทหั่น	100	กรัม
มะม่วงเปรี้ยวหั่น	100	กรัม

วิธีทำ

1. นำแผ่นเมี่ยงชุบน้ำ นำผัก และเนื้อปลานิล วางบนแผ่นปอเปี๊ยะญวน ม้วนให้แน่น

หน่อรูปถั่ว



น้ำสลัดซีฟู้ด

พริกสด	30	กรัม
กระเทียม	30	กรัม
รากผักชี	10	กรัม
น้ำมันงา	40	กรัม
น้ำตาลมะพร้าว	40	กรัม
น้ำปลา	25	กรัม
น้ำสลัด	50	กรัม

2. ทำน้ำสลัดโดยโขลกพริก กระเทียม รากผักชี ให้ละเอียด ปูรสดด้วย น้ำมันงา น้ำตาล และน้ำปลา นำไปผสมกับน้ำสลัด คนให้เข้ากัน



น้ำจิ้มซีฟู้ด

พริกสด	20-30	กรัม
กระเทียม	30	กรัม
รากผักชี	10	กรัม
น้ำมันงา	40	กรัม
น้ำตาลมะพร้าว	35	กรัม
น้ำปลา	20	กรัม
เกลือ	เล็กน้อย	

3. โขลกพริก กระเทียม รากผักชี เกลือ ปูรสดด้วย น้ำมันงา น้ำตาล และ น้ำปลา



ปลาเนื้ล



แกงคั่วหน่อสับหวาน หอยแมลงภู่



เมนูพื้นบ้าน รสจัดจ้าน
จากทะเลและภูเขา

แกงคั่วหน่อสับหวานหอยแมลงภู่



ส่วนผสม

วิธีทำ

หน่อสับปะรด	360	กรัม	1. หั่นหน่อสับปะรดเป็นเส้น แช่น้ำเกลือ 1 คืน ล้างน้ำออก ตมน้ำทั้ง 3 ครั้ง และล้างด้วยน้ำเปล่าอีก 1 ครั้ง
กะทิ	1000	กรัม	2. เคี่ยวกะทิประมาณ 1/4 เคี่ยวจนแตกมัน (จะเห็นมันลอยเล็กน้อย) ใส่พริกแกง และกะปิ ผัดจนพริกแกงสุก หอม
พริกแกงเผ็ด	85	กรัม	3. ใส่หน่อสับปะรดลงไป คนให้เข้ากัน แล้วค่อย ๆ เติมกะทิลง ไปที่ละน้อย จนหมด ต้มจนหน่อสับปะรดเริ่มนิ่ม และ น้ำแกง ซึมเข้าไปในเนื้อสับปะรด
กะปิ	15	กรัม	4. ปรับรสด้วย น้ำตาล เกลือ น้ำปลา และหอยแมลงภู่ ใส่ใบมะกรูด และพริกชี้ฟ้า ราดด้วยกะทิเล็กน้อย
น้ำตาลมะพร้าว	70	กรัม	
เกลือ	5	กรัม	
น้ำปลา	8	กรัม	
หอยแมลงภู่ลวก	500	กรัม	
ใบมะกรูดฉีก	3	กรัม	
พริกชี้ฟ้า เขียว แดง	25	กรัม	



หวาน หอม อร่อยจ้า..



หน่อสับปะรด





กุกุบุรี

กลุ่มประมงพื้นบ้านเขาแดง



เรื่องเล่า: “กุกุบุรี สามคำ สามรส – เดินเข้าครัว ริมป่าชายเลน”

กุกุบุรี...ในความคิดของใครหลายคนอาจเป็นเพียงอำเภอ
เจียงฯ ริมทะเล ที่อยู่ระหว่างทางผ่านจากหัวหินไปประจวบ แต่
สำหรับนักเดินทางผู้เปิดใจรับรู้ด้วย “ลิ้น” แทน “ตา” กุกุบุรีคือ
สมบัติลับ ที่เก็บรสชาติของแผ่นดินและทะเลไว้อย่างลึกซึ้ง

กุยบุรี

กลุ่มประมงพื้นบ้านเขาแดง

เรื่องเล่า: “กุยบุรี สามคำ สามรส – เดินเข้าครัว ริมป่าชายเลน”



คำแรก: มัจฉาริมกุย “ปลากดขาวแช่น้ำปลาเขาแดง ทอด เสิร์ฟกับแจ่วผักเบี้ย”



ปลากดขาว เป็นปลาที่หาได้ง่าย เกือบตลอดทั้งปี เนื้อแน่น สามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นแกงส้ม แคดเดียว ผัดเผ็ด ผัดฉ่า นอกจากความอุดมสมบูรณ์ของอาหารทะเลแล้ว ในพื้นที่เขาแดงยังมี **น้ำปลาตราเขาแดง** ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์ที่ขึ้นชื่อของชาวเขาแดง

ดังนั้น เมนู “มัจฉาริมกุย” ได้แนวคิดในการนำเสนอปลากดขาว ควบคู่กับ น้ำปลาตราเขาแดง โดยนำปลากดขาวมาเคล้ากับน้ำปลาทอด เสิร์ฟกับวัตถุดิบที่อยู่ในชุมชนที่คนไม่เหินค่า คือ “ผักเบี้ย” นำมาทำแจ่ว หรือน้ำพริก ทำให้ได้รสชาติแปลกใหม่ น่าลิ้มลอง

คำแรกคือคำแห่ง “บ้าน” รสชาติที่ทั้งเรียบง่ายและแน่นด้วยวัตถุดิบท้องถิ่นอย่างแท้จริง



คำที่สอง: หอยลุยปรูฟี่ “ลาบหอยอื้ออยู่ กับใบโงกงาทอดกรอบ”

หอยอื้ออยู่ มักพบทั่วไปตามชายหาดในพื้นที่ของชุมชนบ้านเขาแดง เมื่อทะเลล่าถอยในยามน้ำลด ความลับของป่าชายเลนก็ค่อยๆ เผยตัว **หอยอื้ออยู่** หอยขนาดเล็ก เนื้อเหนียวหนึบ มีกลิ่นหอมฉพาะตัวที่ซ่อนตัวอยู่ใต้ดินดังสมบัติลับ นิยมนำมาลวกหอยให้สุก แล้วนำไปประกอบอาหารได้หลากหลายเมนู ไม่ว่าจะเป็น แกง ผัด ลวกจิ้ม น้ำจิ้ม รวมทั้งนำมาทำเมนู **ลาบหอยอื้ออยู่รสแซ่บ** โดยนำหอยมาต้มหั่นเป็นชิ้น คลุกกับพริกฉาบ ข้าวคั่ว หอมแดงซอย พริกป่น น้ำปลาตราเขาแดง และน้ำมะนาว กลายเป็น ลาบหอยทะเล ที่ร้อนแรงแต่ล้าลึก เสิร์ฟคู่กับ **ใบโงกงาทอดกรอบ** ที่เก็บจากป่าชายเลนข้างบ้าน นำไปทอดกรอบ ให้รสชาติหอม มัน เค็มเบา ๆ เป็นเครื่องเคียงที่กรอบกริบทุกคำ

คำที่สองคือ “ป่า” — รสชาติที่เกิดจากความเข้าใจและอยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างลึกซึ้ง



กุยบุรี

กลุ่มประมงพื้นบ้านเขาแดง

เรื่องเล่า: “กุยบุรี สามคำ สามรส – เดินเข้าครัว ริมป่าชายเลน”



คำสุดท้าย: หลงนารีเขาแดง “ข้าวเหนียวมูนกับแมงดาฉาบหวาน ---เมื่อทะเลแปลงร่างเป็นขนม””

หน่อสับปะรดหวาน – ของเหลือที่ไม่ไร้ค่า

“แมงดาทะเล” เป็นอีกหนึ่งวัตถุดิบที่ชุมชนประมงเขาแดงหาได้ง่าย นอกจากจะนำมาทำยำไข่แมงดาที่คุ้นเคยแล้ว ยังนิยมนำมาทำฉาบหวานรับประทานกันมาจากรุ่นสู่รุ่น ด้วยกรรมวิธีพื้นบ้าน โดยนำแมงดาจามาล้างให้สะอาด เคี่ยวกับน้ำตาลมะพร้าว และเนื้อมะพร้าวจนเหนียวข้นเงา กลายเป็น “แมงดาฉาบหวาน” ที่ทั้งหอม มัน หวานเค็มในตัว หนึบหนับ เคี้ยวสนุกไม่เหมือนใคร

สิ่งที่ทำให้เมนูนี้สมบูรณ์แบบคือ ข้าวเหนียวมูนกะทิหอม ที่มูนด้วยน้ำกะทิคั้นสด ใส่เกลือนิด น้ำตาลน้อย และใบเตยเพื่อกลิ่นหอม ข้าวเหนียวมูนร้อนๆ เสิร์ฟคู่กับแมงดาฉาบหวาน เป็นรสสัมผัสที่ชวนจูนงในคำแรก....แต่เสพติดในคำต่อไป เมนูนี้ไม่ได้มีแค่รสชาติแปลกใหม่ แต่ยังบอกเล่าเรื่องราวการอยู่ร่วมกับธรรมชาติ ความใส่ใจในวัตถุดิบ และการต่อยอดของชุมชนชายทะเลเขาแดง

🌟 หลงนารีเขาแดง “จากสัตว์โบราณสู่ขนมชายฝั่ง ลองสักคำ แล้วคุณจะรู้ว่าทะเลก็มีมูมหวาน”

ปิดท้าย: กุยบุรีไม่ได้มีดีแค่ธรรมชาติ

หากเคยผ่านกุยบุรีโดยไม่แวะ อาจพลาด “รสชาติ” ของเมืองนี้ไปโดยไม่รู้ตัว เพราะที่นี่... ไม่ได้มีแค่เขตอุทยาน ไม่ได้มีแค่ป่าชายเลน หรือโขลงช้างป่าแต่ยังมี “ครัวริมเลน” ที่ยังหายใจอยู่ทุกเช้าเย็น ครัวที่ใช้ของทะเล ของป่า ของชุมชน รังสรรค์เป็นคำที่เต็มไปด้วยเรื่องเล่า ความตั้งใจ และกลิ่นอายของการอยู่ร่วมกัน

> เพียงคุณเปิดใจ... ก็อาจพบว่า “การเดินทาง” ที่ดีที่สุด เริ่มต้นจากคำที่คุณกล้าชิม



มัจนาริมกุย



ปลากดขาวแช่น้ำปลา
เขาแดงทอด
เสิร์ฟกับแจ่วผักเบ็ญ

มัจฉาริมกุย

ส่วนผสม

เนื้อปลากดขาว	1000	กรัม
น้ำปลาตราเขาแดง	20	กรัม
น้ำมันสำหรับทอด		
ผักเบี้ย	300	กรัม
หอมแดง	150	กรัม
กระเทียม	110	กรัม
พริกสด	20	กรัม
น้ำมะนาว	70	กรัม
น้ำตาลทราย	10	กรัม
น้ำปลาตราเขาแดง	15	กรัม

วิธีทำ

1. เคล้าปลากับน้ำปลาพอเข้ากัน นำไปทอดจนกระทั่งสุก เหลือง
2. ต้มผักเบี้ยให้สุกจนผักนิ่ม นำมาล้างด้วยน้ำเปล่า 3-4 ครั้ง บีบน้ำออกจนแห้ง
3. คั่วหอมแดง กระเทียม พริกสด จนสุก หอม นำไปโขลกให้ละเอียด
4. ใส่ผักเบี้ยลงไปโขลกให้เข้ากัน ปรงรสด้วย น้ำมะนาว น้ำตาล และน้ำปลา จัดเสิร์ฟ

ผักเบี้ย



น้ำปลาตราเขาแดง



หอยลุ่มปฐพี



ลาบหอยอี้อยู่
กับใบโถงทางทอดกรอบ

หอยลุยปฐพี



ส่วนผสม

หอยอ้อยต้มสุก 650 กรัม

น้ำปลา 180 กรัม

น้ำมันงา 210 กรัม

น้ำตาลทราย 90 กรัม

พริกป่น 20 กรัม

ข้าวคั่ว 70 กรัม

หอมแดงซอย 200 กรัม

ต้นหอมซอย 50 กรัม

ผักชีซอย 20 กรัม

ผักชีใบเลื่อย 30 กรัม

สระระแห่น

แป้งทอดกรอบ

น้ำเย็น

ใบโงกยาง

วิธีทำ

1. หั่นหอยอ้อยเป็นชิ้น พักไว้

2. ผสมน้ำปลา น้ำมันงา น้ำตาล คนให้น้ำตาลทรายละลาย

3. ใส่หอยอ้อย เคล้าให้เข้ากัน ใส่พริกป่น ข้าวคั่ว หอมแดง ต้นหอม ผักชี ผักชีใบเลื่อย เคล้าพอเข้ากัน จัดเสิร์ฟคู่กับ ใบโงกยางทอด

4. ผสมแป้งทอดกรอบกับน้ำเย็น คนให้เข้ากัน นำใบโงกยาง ไปชุบแป้ง ทอดด้วยไฟกลาง สุนแห้งสุกเหลือง ตักขึ้นให้ สะเด็ดน้ำมัน



หอยอ้อย

- หมายเหตุ :** 1. หอยที่เก็บมาแล้ว ต้องนำไปแช่น้ำเค็ม 1 คืน เพื่อให้คลายทรายจาก นั้นนำไปต้มให้สุก แล้วแกะเอาเฉพาะส่วนหัวที่ติดกับฝาามาทำลาบ และ ล้างด้วยน้ำสะอาดจนหมดเมือก หากต้องการนำไปทำแกง สามารถใช้ได้ เกือบทั้งตัว ยกเว้นส่วนปลายมักจะเต็มไปด้วย เพราะมีรสขม
2. ใบโงกยาง ควรเลือกใบโงกยางใหญ่ เพราะรสชาติดีกว่าใบโงกยางเล็ก



หลงนารีเขาแดง



จากสัตว์โบราณสู่ขนมชายฝั่ง
ลองสักคำ แล้วคุณจะรู้ว่า
ทะเลก็มีมุนหวาน



หลวงนารีเขาแดง



ส่วนผสม

น้ำเปล่า	550	กรัม
น้ำตาลมะพร้าว	500	กรัม
แบะแซ	150	กรัม
แมงดา(ไข่ เนื้อ นม ขา)	500	กรัม
มะพร้าวทึกทึกขูด	500	กรัม

ข้าวเหนียวแช่ยาว	500	กรัม
กะทิ	375	กรัม
น้ำตาลทราย	150	กรัม
เกลือ	3	กรัม
น้ำใบเตย/น้ำอัญชัน	10	กรัม

กะทิ	180	กรัม
แป้งข้าวเจ้า	3	กรัม
เกลือ	เล็กน้อย	

วิธีทำ

1. ผสมน้ำเปล่า น้ำตาลคนให้ละลาย ใส่แบะแซ คนจนส่วนผสมของน้ำเชื่อมข้นหนืด
2. ใส่แมงดาลงไป คนเล็กน้อย ใส่มะพร้าวลงไปคนให้เข้ากัน จนกระทั่งไข่แมงดาสุก ยกลงพักไว้ให้เย็น
3. ล้างข้าวเหนียว 2-3 ครั้ง แช่น้ำร้อน 10 นาที แล้วนำไปนึ่งให้สุก
4. ผสมกะทิกับน้ำตาล และเกลือตั้งไฟ พอเดือด ยกลงใส่น้ำใบเตย คนให้ส่วนผสมเข้ากัน แล้วนำไปนึ่งกับข้าวเหนียวที่นึ่งสุกแล้ว พักไว้ 30 นาที
5. จัดเสิร์ฟข้าวเหนียวกับแมงดาอบ ราดด้วยกะทิ
6. ผสมกะทิกับแป้งข้าวเจ้า คนให้แบ่งละลาย ใส่เกลือ ยกขึ้นตั้งไฟ คนจนแป้งสุก ยกลง



แมงดา



เมืองประจวบคีรีขันธ์



กลุ่มประมงพื้นบ้านคลองวาฬ

จากเรือเล็กในอ่าวใหญ่ สู่พลังอันยิ่งใหญ่ของผู้เฝ้าทะเล

กลุ่มประมงเรือเล็กคลองวาฬ คือหัวใจของชุมชนริมฝั่งอ่าวประจวบฯ แห่งนี้ ที่ซึ่งชาวประมงยังคงใช้เรือเล็กออกหาปลาด้วยเครื่องมือพื้นบ้านแบบไม่ทำลายล้าง ด้วยความเข้าใจต่อทะเลที่สะสมผ่านรุ่นต่อรุ่น ไม่ใช่แค่ในเชิงอาชีพ แต่ลึกซึ้งถึงระดับจิตวิญญาณ

คลองวาฬไม่ได้มีแค่ความงามของท้องทะเลและวาฬบรูด้า หากยังมี ความรู้ ความรัก และความห่วงใยในท้องทะเล ที่ชาวประมงเรือเล็กทุกคนมีเหมือนกัน นี่จึงไม่ใช่เพียงชุมชนประมงธรรมดา แต่คือแบบอย่างของการใช้ชีวิตร่วมกับธรรมชาติอย่างสมดุล ความโดดเด่นของอาหารทะเลในพื้นที่คลองวาฬที่แตกต่างคือ ด้วยพื้นที่ของคลองวาฬทะเลเป็นกันอ่าว ไม่มีโรงงานอุตสาหกรรมที่ปล่อยน้ำเสียลงในพื้นที่ทำให้ทะเลค่อนข้างอุดมสมบูรณ์ อาหารทะเลจึงมีรสชาติดี

ใน อาหารจานใหม่ หัวใจจวบ เราได้นำวัตถุดิบจากทะเลคลองวาฬที่จับด้วยมือจริง ๆ จากเรือเล็กที่คุณเห็นในยามเช้า มารังสรรค์เป็นจานอาหารที่สะท้อนทั้งรสชาติ และเรื่องราวของคนริมฝั่ง คนที่ยังยึดมั่นในความซื่อสัตย์ต่อทะเล และยินดีแบ่งปันความอร่อยอย่างยั่งยืน

> เพราะทุกคำที่คุณลิ้มรสจากคลองวาฬ

ล้วนแลกมาด้วยความรักในทะเล และความตั้งใจของคนตัวเล็ก ที่มีหัวใจยิ่งใหญ่เกินคลื่นใด



เมืองประจวบคีรีขันธ์

กลุ่มประมงพื้นบ้านคลองวาฬ

จากเรือเล็กในอ่าวใหญ่ สู่พลังอันยิ่งใหญ่ของผู้เฝ้าทะเล



ไหมทองในท้องวาฬ “เมนูพิเศษที่ผสมรสชาติแห่งท้องทะเลและแผ่นดิน”

จากแรงบันดาลใจแห่งท้องทะเลอันกว้างใหญ่และผืนดินอันอุดมสมบูรณ์ “ไหมทองในท้องวาฬ” คือเมนูที่รังสรรค์ขึ้นเพื่อเล่าเรื่องราวของความลงตัว ไล่ตั้งแต่การผสมผสานอย่างพิถีพิถันของ **มันเทศ** บดเนื้อเนียน ที่ให้ความหวานละมุนจากธรรมชาติ คลุกเคล้ากับ **ปลาสาหร่ายไหม** ที่ผ่านการปรุงรสอย่างกลมกล่อม เพิ่มมิติด้วยกลิ่นหอมและรสชาติเผ็ดร้อนอ่อน ๆ ของพริกไทยขาว ทั้งหมดนี้ถูกห่อหุ้มด้วยเปลือกนอกที่ประณีตงดงาม ดึงโซ่ของวาฬที่ซ่อนคุณค่าไว้ภายใน เมื่อแรกสัมผัส คุณจะรับรู้ถึงความกรอบนอกนุ่มใน ตามมาด้วยรสชาติอันเป็นเอกลักษณ์ของไส้ที่ผสานกันอย่างลงตัว เป็นประสบการณ์ที่ไม่ใช่แค่การลิ้มรส แต่คือการเดินทางผ่านเรื่องราวของวัตถุดิบท้องถิ่นที่ถูกยกระดับให้เป็นงานศิลปะแห่งอาหาร



โกยซีต “รสซัดสะใจ ใครไม่กินถือว่าพลาด”

บอกเล่าถึงความอุดมสมบูรณ์ของท้องทะเล ฝีมือและวิถีชีวิตของชาวประมง และภูมิปัญญาการทำอาหารที่สืบทอดกันมา น้ำจิ้มรสจัดจ้านที่เปรี้ยว เผ็ด เค็ม หวาน ได้อย่างลงตัวนั้น ไม่ได้มีแค่รสชาติ แต่ยังแฝงไปด้วยความรักและความตั้งใจของป้าแม่ที่ อยากให้ทุกคนได้ลิ้มลองความอร่อยที่แท้จริงของคลองวาฬ

เมื่อขึ้น **ปลามงโกยสด** ๆ ถูกจิ้มลงในน้ำจิ้มสีส้มแดงฉาน ยกเข้าปาก ความนุ่มละมุนลิ้นของเนื้อปลา ผสานกับรสชาติจัดจ้านของน้ำจิ้ม ทำให้เกิดประสบการณ์การกินที่ยากจะลืมเลือน เปรี้ยว เผ็ด ซาบซ่า แต่ก็หอมหวานจากเนื้อปลา เป็นความลงตัวที่บอกได้คำเดียวว่า... “ไม่อยากจะจริง ๆ กินไม่ได้”



เมืองประจวบคีรีขันธ์

กลุ่มประมงพื้นบ้านคลองวาฬ

จากเรือเล็กในอ่าวใหญ่ สู่พลังอันยิ่งใหญ่ของผู้เฝ้าทะเล



เธอไปท่องเที่ยวกับใครมา “หมึกกล้วยใส่ปลาพลั่วชาววัง – รสชาติแห่งคลองวาฬ” 

เริ่มต้นด้วย **หมึกสด** เนื้อแน่น ไม่บางหรือหนาเกินไป คัดพิเศษจากทะเลบ้านเรา นึ่งสุกพอดีแล้วบังเป็น รีวสวยงาม เผยเอกลักษณ์หมึกกล้วยที่เป็นสัญลักษณ์ของชุมชนคลองวาฬ ภายในซ่อนความละเมียดของ ปลาพลั่ว ชาววัง ทำจาก **ปลารังคัน** เนื้อหวานแน่น ยำกับผักกาดขาวจนรสกลมกล่อม ปลารังคันนี้ขึ้นชื่อว่ามีเนื้อนุ่มและรส หวานธรรมชาติยิ่งกว่าปลาโอ ถ้าลองชิมสด ๆ จะรู้สึกถึงความสดหวานที่แท้จริง ปิดท้ายด้วยการราดน้ำจิ้มซีฟู้ด สูตรโบราณ ที่มีเคล็ดลับผสมถั่วตัดแทนน้ำตาล เดิมกลิ่นหอมมันและรสหวานกลมกล่อม เคียงกับความเผ็ดเปรี้ยว จัดจ้าน ทำให้ทุกคำที่กัดลงไปเต็มไปด้วยรสชาติและเรื่องราวของทะเล นี่ไม่ใช่แค่เมนูอาหาร แต่คือ รสชาติแห่งวิถี คลองวาฬ ที่คุณต้องมาสัมผัสด้วยตัวเอง

เธอไปท่องเที่ยวกับใครมา "แซ่บจนต้องถาม! ท้องนี้ไม่ธรรมดา"



โหมทองในท้องวาท



จากสัตว์โบราณสู่ขนมหายฝั่ง
ลองสักคำ แล้วคุณจะรู้ว่า
ทะเลก็มีมูมหวาน

โหมทองในท้องวาฟ



ส่วนผสม

มันเทศนึ่งสุกบดละเอียด	200	กรัม
ปลาสาหร่ายไหม้คั่วปน	50	กรัม
มะพร้าวทึนทึกขูด	50	กรัม
พริกไทย	5	กรัม
เกลือ	เล็กน้อย	
แป้งข้าวเหนียว	500	กรัม
แป้งข้าวเจ้า	250	กรัม
น้ำตาลทราย	100	กรัม
ดีหมัก	30	กรัม
น้ำเปล่า	600	กรัม
น้ำมันสำหรับทอด		
น้ำตาลทราย	350	กรัม
น้ำเปล่า	100	กรัม

วิธีทำ

1. ผสมมันเทศ ปลา มะพร้าวทึนทึก พริกไทย และเกลือ เข้าด้วยกัน ปั้นเป็นก้อนกลม พักไว้
2. ผสมแป้งข้าวเหนียว แป้งข้าวเจ้าและน้ำตาลทราย เข้าด้วยกัน ค่อย ๆ ใส่น้ำเปล่า นวดจนเนียน พักแป้งไว้ 1 ชั่วโมง
3. แผ่แป้งให้เป็นแผ่นกลม นำไส้วางตรงกลาง ห่อไส้ให้มิด
4. ทอดขนมด้วยไฟปานกลาง จนสุก ตักขึ้นพักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน
5. ผสมน้ำตาลทรายกับน้ำเปล่า ตั้งไฟกลางค่อนข้างอ่อน เคี่ยวจนน้ำตาลข้นเป็นยางมะตูม ใส่น้ำมันที่ทอดลงไป คนกลับไปกลับมาให้ทั่วจนน้ำตาลเคลือบขนม

มะพร้าวทึนทึก





โกยชีวิต



รสซัดสะใจ
ใครไม่กินถือว่าพลาด

โกยซีด



ส่วนผสม

ปลาหมองโกย	450	กรัม
กระเทียม	40	กรัม
พริกแห้ง	10	กรัม
เกลือ	5	กรัม
น้ำส้ม	180	กรัม
ถั่วตัด	100	กรัม
กะหล่ำปลี		
แตงกวา		
ถั่วฝักยาว		
แครอท		
ผักสลัด		

วิธีทำ

1. แล่ปลาหมองโกยเอาเฉพาะเนื้อ
2. โขลกกระเทียม พริกแห้ง และถั่วตัด ให้ละเอียด ปรุงรสด้วยเกลือ และน้ำส้มสายชู
3. จัดเสิร์ฟปลาหมองโกย กับน้ำจิ้ม และผักสด

ปลาหมองโกย



ของดีเมืองประจวบ
อยู่ที่นี้จ้า...





เธอไปท้องกับใครมา

(หมึกกล้วยสอดไส้ปลาผ่าชาววัง)



รสซี้ดสะใจ
ใครไม่กินถือว่าพลาด

เธอไปท่องเที่ยวกับใครมา

(หมึกกล้วยสดใส่ปลาพลั่วชาววัง)

ส่วนผสม

ปลารังคันหันเต่า	80	กรัม
ผักกาดขาวหั่นฝอย	50	กรัม
ผักชีซอย	5	กรัม
หมึกกล้วย	700	กรัม

กระเทียม	30	กรัม
พริกขี้หนู	20	กรัม
เกลือ	เล็กน้อย	
ถั่วตัด	30	กรัม
น้ำตาลมะพร้าว	25	กรัม
น้ำมันงา	35	กรัม

วิธีทำ

1. ผสมปลารังคัน ผักกาดขาว และผักชีเข้าด้วยกัน แล้วนำไปยัดใส่หมึก
2. โขลกกระเทียม พริกแห้ง และถั่วตัด ให้ละเอียด ปรุงรสด้วยเกลือ และน้ำส้มสายชู
3. จัดเสิร์ฟปลาหมึกไทย กับน้ำจิ้ม และผักสด

หมึกกล้วย



ทับสะแก

วิสาหกิจชุมชนท่องเที่ยวชุมชนบ้านทุ่งประดู่



กับสะแก

วิสาหกิจชุมชนท่องเที่ยวชุมชนบ้านทุ่งประดู่



บ้านทุ่งประดู่ ที่นี่ วิสาหกิจชุมชนท่องเที่ยวชุมชนบ้านทุ่งประดู่ ไม่เพียงแต่จะเปิดประตูต้อนรับ นักเดินทางด้วยรอยยิ้ม หากยังเชิญชวนให้ทุกคน ได้ลิ้มรสชาติแห่งท้องถิ่นผ่านจานอาหารที่สะท้อนวิถีชีวิต ด้วยวัตถุดิบพื้นบ้านจาก ทะเลและสวนหลังบ้าน เช่น หมึกสด หมึกสายตัวโตจากเรือประมงพื้นบ้าน หมึก เคียวหอม ๆ จากภูมิปัญญาเก่าแก่มะพร้าววนกุ่มที่หอมหวาน และน้ำตาลมะพร้าว แท้เคียวจากเตาไฟพื้น เมนูที่เกิดจากวัตถุดิบเหล่านี้ไม่เพียงบอกเล่าเรื่องราวของ อาหาร แต่ยังสะท้อนความสัมพันธ์ระหว่างคนกับพื้นที่อย่างลึกซึ้ง “อาหารจานใหม่ หัวใจวบ” จึงเปรียบเสมือนประตูที่เปิดให้นักเดินทางได้ก้าวเข้าสู่โลกของการกิน อย่างมีความหมาย ผ่านประสบการณ์ tourism gastronomy ที่ทั้งอร่อย อิ่มใจ และยั่งยืน

กะปิหลงธารา “อร่อยจนตกหลุมรัก”

จุดเด่นของเมนูนี้ได้มาจาก กะปิที่ทำมาจากเคยตัวใหญ่ หรือที่ชาวบ้านเรียกกันว่า **เคยส้มโอ** ซึ่งจะพบได้ ในช่วงเดือนมีนาคมหรือเมษายน ตลอดแนวชายฝั่งของชุมชนที่มีพื้นที่หลายเป็นหลายหยาบเม็ดใหญ่หรือที่เรียกว่า Crystal Sand ด้วยความเฉพาะของพื้นที่จึงทำให้เคยที่ได้มา เป็นเคยส้มโอตัวใหญ่ที่มีความสดสะอาด ชาวบ้านจะทำการเจียดย่อยด้วยเครื่องมือประมงพื้นบ้านและด้วยการใช้ภูมิปัญญาชาวบ้านนำมาแปรรูปเป็นกะปิ ที่มีรสชาติหอมอร่อย ผิวสัมผัส มีความหยาบของตัวเคยเพราะใช้วิธีการขยำและเคล้าหมักกับเกลือ หมักบ่มไวจนได้ที่จึงนำมาประกอบอาหาร นอกจาก กะปิที่มีความโดดเด่น วัตถุดิบจากประมงพื้นบ้านคือ **หมึกกล้วย** ที่นำมาใส่ในเมนูนี้ยังมีความสดเพราะหาได้จากกลุ่ม ประมงพื้นบ้านที่จะออกเรือกันตอนหัวค่ำและเข้าฝั่งมาตอนหัวรุ่งก็นำมาประกอบอาหาร จึงสดมาก ทั้งน้ำตาลมะพร้าวที่ ใส่ก็เป็นน้ำตาลมะพร้าวแท้ ๆ กะปิที่ได้ก็มาจากมะพร้าวแท้สะแกซึ่งมีความโดดเด่นในเรื่องของความหอมหวานมันจนได้ รับตราสัญลักษณ์สิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ GI มะพร้าวแท้สะแก

กลิ่นหอมลอยมาแต่ไกล กะปิแท้ที่ทำให้ใจละลาย"



กับสะแก

วิสาหกิจชุมชนท่องเที่ยวชุมชนบ้านทุ่งประดู่



สองสายใยผูกสัมพันธ์ ผีเสื้อตัด เต็ด โดนใจ

จุดเด่นของเมนูนี้คือ หมึกสายและยอดอ่อนมะพร้าว หมึกสายที่ได้มาจากการจับแบบใช้ภูมิปัญญาชาวบ้านโดยการนำเปลือกหอยสังข์ผูกต่อกันเป็นพวงสายแล้วนำไปปล่อยให้หมึกเข้ามาหลบอาศัย แล้วจึงนำมาทำการหยอดน้ำจืดให้หมึกหนีออกมา แล้วจึงจับมาประกอบอาหาร ซึ่งกระบวนการทำต้องอาศัยความพยายามและเทคนิคเฉพาะในกาทำความสะอาดตัวหมึกให้มีความกรอบไม่เหนียวไม่เป็นเมือก ด้วยภูมิปัญญาของชาวประมงพื้นบ้านที่สืบทอดกันมาจึงได้หมึกที่มีทั้งความสดกรอบและเนื้อมีความหวานฉ่ำ นำมาทำการยำกับยอดมะพร้าวที่เป็นยอดมะพร้าวอ่อน สดและหวานกรอบด้วยวัตถุดิบจากอำเภอที่ได้รับการขนานนามว่า ทับสะแกเมืองแห่งมะพร้าวนั่นเอง

"เมื่ออาหารคือสะพานของความรักและรสชาติ"

> เชื่อมคนผ่านจาน เชื่อมใจผ่านวัตถุดิบ



นกคุ้มหม่รัก นุ่มละมุน หอมหวานมัน

จุดเด่นของเมนูนี้คือ มะพร้าวگانคุ้ม ที่เป็นมะพร้าวทานผลสดที่เนื้อมีความหวานมัน เนื้อนุ่มละมุน น้ำมีความหวาน ลักษณะที่โดดเด่นของเนื้อมะพร้าวที่มีความอร่อยเฉพาะตัวนำมาหม่ด้วยแป้งที่ผสมกับ น้ำตาลมะพร้าวแท้ที่มีความหวานหอมละมุนจากธรรมชาติจึงทำให้ขนมที่ดูแสนจะธรรมดามีความพิเศษขึ้นมาในทันใด ด้วยวัตถุดิบที่รังสรรค์จากธรรมชาติและคัดสรรมาอย่างลงตัว



เรื่องเล่าของมะพร้าวگانคุ้ม

มะพร้าวที่มีลักษณะผลเล็กรูปร่างกลม เมื่อแก่จัดตกมาที่พื้นผิวจะมีสีเหลืองลายปนน้ำตาลคล้ายนกชนิดหนึ่งที่เรียกว่านกคุ้ม เปลือกบาง กะลาบาง ผลเล็ก น้ำหวาน เนื้อหวานมัน ในสมัยก่อนแทบทุกบ้านที่มีสวนมะพร้าวจะมีปลูกกันโดยทั่วไป เพื่อเอาไว้รับแขกเพราะเป็นมะพร้าวที่มีรสชาติ น้ำหวานอร่อยเป็นที่ถูกปากของคนที่ได้ลิ้มลอง แต่ด้วยขนาดผลที่มีขนาดเล็กจึงทำให้ไม่เป็นที่นิยมในการปลูกเพื่อจำหน่ายเพราะผลขนาดเล็กขายไม่ได้ราคา จึงทำให้มะพร้าวชนิดนี้ไม่เป็นที่นิยมจนเกือบสูญหายไปจากอำเภอทับสะแก จนปัจจุบันจึงมีคนสนใจที่จะช่วยกันอนุรักษ์และหันมาปลูกกันมากขึ้น

กะปิหลงธารา

(หลนกะปิหมึก)



กลิ่นหอมลอยมาแต่ไกล
กะปิแท้ที่ทำให้ใจละลาย

กะปิหลงธารา (หลนกะปิหมึก)

ส่วนผสม

หมึกกล้วย	300	กรัม
กะปิ	85	กรัม
หัวกะทิ	85	กรัม
น้ำตาลมะพร้าว	80	กรัม
หอมแดงซอย	70	กรัม
ตะไคร้ซอย	60	กรัม
มะขามเปียก	150	กรัม
พริกชี้หูสวนทุบ	20	กรัม
ใบมะกรูด	5	กรัม

วิธีทำ

1. ลวกปลาหมึกจนสุกดี พักให้เย็น
2. นำกะปิห่อใบตองย่างให้หอม พักไว้
3. นำกะทิขึ้นตั้งไฟ ใส่กะปิ หอมแดง ตะไคร้ จนเดือด
ปรุงรสด้วย น้ำตาลมะพร้าว มะขามเปียก เคี่ยวจนงวด
ใส่ปลาหมึกที่ลวกไว้ พริกชี้หูสวน และ ใบมะกรูด



ผักกาดขาว

ขมิ้นขาว

ถั่วฝักยาว

แตงกวา

มะเขือเปราะ

4. จัดเสิร์ฟคู่กับผักสด

หมึกกล้วย



สองสายใยผูกสัมพันธ์

(ยำหมีกสาย)



เมื่ออาหารคือสะพาน
ของความรักและรสชาติ

สองสายใยผูกสัมพันธ์ (ยำหมึกสาย)

ส่วนผสม

หมึกสาย	1000	กรัม
น้ำแข็ง		
เกลือ		

ยอดมะพร้าวหั่น	700	กรัม
ขึ้นฉ่ายหั่น	50	กรัม
ต้นหอมหั่น	50	กรัม
หอมใหญ่ซอย	100	กรัม
มะเขือเทศหั่น	150	กรัม
พริกสด	35	กรัม
กระเทียม	35	กรัม
น้ำตาลมะพร้าว	60	กรัม
น้ำปลา	60	กรัม
น้ำมะนาว	115	กรัม

วิธีทำ

1. กวนหมึกสายกับน้ำแข็ง และเกลือ จนกระทั่งหนวดหดงอ จากนั้นนำไปล้างด้วยโซดาอีกครั้ง และทำความสะอาด ผ่า ตา ฟัน และขี้นึกออก ล้างด้วยน้ำสะอาด และนำไปลวกจนสุก
2. หั่นยอดมะพร้าวเป็นชิ้นพอดีคำ แช่น้ำเกลือ และล้างออกด้วยน้ำสะอาด พักไว้
3. โขลกพริก กระเทียม ให้ละเอียด ปูรกรสด้วย น้ำตาล น้ำปลา น้ำมะนาวคนให้เข้ากัน
4. ผสมปลาหมึก กับ ผักที่หั่นไว้ ใส่ น้ำยำ เคล้าพอเข้ากัน จัดเสิร์ฟ

หมึกสาย



นกคุ้มห่มรัก

(ปากหม้อมะพร้าวนกคุ้ม)



เชื่อมคนผ่านจาน
เชื่อมใจผ่านวัตถุดิบ

นกคุ้มห่มรัก (ปากหม้อมะพร้าวนกคุ้ม)

ส่วนผสม

แป้งข้าวเจ้า	250	กรัม
แป้งมัน	150	กรัม
น้ำตาลมะพร้าว	450	กรัม
น้ำเปล่า	800	กรัม
เกลือ	5	กรัม

มะพร้าวทึนทึกขูด	30	กรัม
เกลือ	20	กรัม
งาดำคั่ว บุบ	เล็กน้อย	
	30	กรัม
	25	กรัม
	35	กรัม

วิธีทำ

1. ผสมแป้งทั้ง 2 ชนิดรวมกัน ใส่ น้ำตาล เกลือ
นวดให้เข้ากัน เติมน้ำ คนจนแป้งละลายจนหมด
2. ผสมมะพร้าวทึนทึกขูด กับเกลือ และงาดำ
3. ตั้งหม้อน้ำข้าวเกรียบปากหม้อให้เดือด ก่อนนำแป้ง
ลงหม้อ คนส่วนผสมให้เข้ากันก่อน ตักแป้งลงหม้อ
เกลี่ยหน้าให้เสมอกัน ปิดฝาหม้อรอนแป้งสุก ตัก
แป้งออกใส่ถาด นำไส้มะพร้าวใส่และพับแป้ง

มะพร้าวนกคุ้ม





บางสะพาน

กลุ่มธนาคารปูม้าบ้านต้นทองกลาง

สามรส สามเรื่องราว จากหัวใจของชุมชนชายฝั่งบางสะพาน

ลมหายใจของทะเล ไม่ได้หยุดอยู่แค่ริมหาด แต่ซึมลึกเข้าสู่วิถีชีวิตของ
ผู้คนบ้านต้นทองกลาง อำเภอบางสะพาน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ชุมชนเล็กๆ ที่
หล่อเลี้ยงตนเองด้วยคลื่น ลม แสงแดด และการจับปลาที่เคารพต่อธรรมชาติ
ที่นี่ไม่ได้แค่มีปลา ปู แมงดา และหมีกหอม แต่ยังมี “เรื่องเล่า” ที่ปรุงเป็นอาหาร
กลายเป็นจานพิเศษที่ไม่ได้ตั้งใจแค่ให้อร่อย แต่ตั้งใจ “ให้อจดจำ”

บางสะพาน

กลุ่มธนาคารปูม้าบ้านต้นทองหลาง

สามรส สามเรื่องราว จากหัวใจของชุมชนชายฝั่งบางสะพาน



ทอดมันพริก "เมื่ออาหารคือสะพานของความรักและรสชาติ"

กลุ่มธนาคารปูม้าบ้านต้นทองหลาง ที่นี้ไม่ได้มีแค่ “ปู” เป็นพระเอก แต่ยังเป็นแหล่งรวมของวัตถุดิบทะเลที่สดใหม่ในทุกเช้าของวัน และจากวัตถุดิบธรรมดาๆ ปลาอินทรี ปู ไช้แมงดา ได้ถูกปรุงแต่งด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น กลายเป็นเมนูที่ชวนให้หัวใจเต้นแรง “ทอดมันพริก” ทอดมันปลาอินทรี ผสมเนื้อปูสด และไช้แมงดาทะเลที่ให้รสสัมผัสและกลิ่นอายทะเลอย่างแท้จริง คลุกเคล้ากับพริกแกงโหลกสด หอมกรุ่นสมุนไพร เต็มใบเล็กรูทกรูบรอบเพิ่มมิติของรสชาติและสัมผัส เสิร์ฟคู่กับน้ำจิ้มสูตรพิเศษที่ใช้สับปะรดท้องถิ่นเพิ่มความเปรี้ยวหวานสดชื่นตัดเลี่ยนได้อย่างพอดี ช่วยจับความหอมและเผ็ดร้อนของทอดมันให้ชัดเจนยิ่งขึ้น แต่ความพิเศษของ “ทอดมันพริก” ไม่ได้อยู่ที่รสชาติอย่างเดียว หากแต่อยู่ที่ “ความรัก” ของชุมชนที่ใส่ใจในทุกขั้นตอนตั้งแต่การจับปลาแบบยั่งยืน การดูแลพันธุ์ปู ไปจนถึงการปรุงอาหารทุกจานให้เป็นมากกว่าแค่อาหาร แต่เป็นเรื่องราว เป็นวัฒนธรรม เป็นหัวใจของบางสะพาน “ทอดมันพริก” คือความรักที่ทอดลงในกระทะ กลมกล่อมจากทะเล หอมกรุ่นจากชุมชน



บางสะพาน

กลุ่มธนาคารปูม้าบ้านต้นทองหลาง

สามรส สามเรื่องราว จากหัวใจของชุมชนชายฝั่งบางสะพาน



ข้าวผัดดีจัง “ดีจากดีหมึก หอมจากชุมชน อร่อยจากหัวใจ”

ถ้าอาหารจานหนึ่งจะสามารถบอกเล่าเรื่องราวของหมู่บ้านชายทะเลได้ “ข้าวผัดดีจัง” คือบทกวีแห่งรสชาติที่กลั่นจากชีวิตริมฝั่งทะเลของบ้านต้นทองหลาง อำเภอบางสะพาน พื้นที่ที่ชาวประมงไม่เพียงจับปลา แต่ยังร้อยเรียงอาหารให้กลายเป็นเรื่องเล่าที่ชวนลิ้มลอง

เอกลักษณ์ของเมนูนี้คือ “ดีหมึกหอม” วัตถุดิบท้องถิ่นที่ชาวบ้านนิยมใช้ในอาหารพื้นถิ่นมาแต่โบราณ ด้วยรสชาติเฉพาะตัว เมื่อนำมาผัดกับข้าวสวยร้อน ๆ และเพิ่มกะทิเข้มข้นเข้าไป กลายเป็นข้าวผัดที่มีมิติรสชาติลึกซึ้ง หอม มัน และเข้มข้นไม่เหมือนใคร

ข้าวผัดถูกจัดเสิร์ฟพร้อม หมึกหอมทอด เนื้อแน่นเคี้ยวมัน และยำสไลด์ท้องถิ่นที่มีชื่อชวนยืมว่า “ยำฮาวาย” แต่ไม่ได้ใช้ผลไม้เข้ามาเข้าแต่อย่างใด! วัตถุดิบทั้งหมดหาได้จากรอบชุมชน ไม่ว่าจะเป็น ยอดมะพร้าวอ่อน สับปะรดหวานฉ่ำ ดอกไผ่เตี้ย ที่ขึ้นอยู่บริเวณชายหาด และ ปลาจิ้งจั้งทอดตัวเล็กที่กรุบกรอบ ทุกอย่างถูกคลุกเคล้ากับน้ำย่ำรสเปรี้ยวหวาน สดชื่นจนอยากดักจ้ำไม่รู้จบ

“ดีหมึกก็มา กะทิก็กมี จานนี้ดีจนต้องยกนิ้ว”



ไข่มุกดำบ้านต้นทองหลาง

ขนมพื้นบ้านที่แฝงนวัตกรรมในแบบชาวเล แบ่งข้าวเหนียวผสมดีหมึกให้ได้สีดำดูไข่มุก ห่อไส้มะพร้าวกระฉีกผัดน้ำตาลมะพร้าว คลุกมะพร้าวขูดสดอีกชั้น ขนมที่ผสานระหว่างอาหารทะเลกับขนมไทยอย่างลงตัว จนเกิดเป็นรสชาติที่ทั้งแปลกใหม่และนุ่มลึก

“ไข่มุกดำไม่ได้มีแค่ในหอย แต่มีในขนมที่สร้างจากใจของชาวบ้านต้นทองหลาง”





ทอดมันพบบรัก



รสชาติของทะเล...ที่ทอด
ไว้ด้วยหัวใจของชุมชน

ทอดมันพบบรัก



ส่วนผสม

ปลาอินทรีขูด	200	กรัม
พริกแกงเผ็ด	20	กรัม
ไข่ไก่	1	กรัม
กะปิ	15	กรัม
น้ำตาลทราย	20	กรัม
เนื้อมู	300	กรัม
ไข่แมงดา	10	กรัม
ใบเล็บครุทซอย	10	กรัม
น้ำมันสำหรับทอด		

วิธีทำ

1. ผสมเนื้อปลา พริกแกงเผ็ด ไข่ไก่ กะปิ น้ำตาลทราย นวดหรือปั่นให้เข้ากันจนเหนียว
2. ใส่เนื้อมู ไข่แมงดา และใบเล็บครุท นวดให้เข้ากัน
3. ปั้นเป็นรูปทรงรักบี้ แล้วนำไปทอด จนสุก พักไว้ให้ สะเด็ดน้ำมัน เสิร์ฟกับอาจาด

น้ำอาจาด

น้ำตาลทราย	40	กรัม
เกลือ	5	กรัม
น้ำส้มสายชู	50	กรัม

4. ผสมน้ำตาลทราย เกลือ น้ำส้มสายชูเข้าด้วยกัน ตั้งไฟให้เดือด จนน้ำตาล ละลาย พักให้เย็น

สับปะรดหั่นเต๋า	150	กรัม
แตงกวาซอย	150	กรัม
หอมแดงซอย	50	กรัม
พริกชี้ฟ้าแดงซอย	20	กรัม

5. นำสับปะรด แตงกวา หอมแดง พริกชี้ฟ้าใส่ถ้วย ราดด้วยน้ำอาจาด เสิร์ฟพร้อมกับทอดมัน

ปลาอินทรี





ข้าวผัดดีจัง

(ข้าวมันดีหมึก-ยำสาวย)

ดีจากดีหมึก
หอมจากชุมชน
อร่อยจากหัวใจ

ข้าวผัดดีจัง (ข้าวมันดีหมึก-ยำฮาวาย)



ส่วนผสม

น้ำมันพืช	20	กรัม
กระเทียมสับ	50	กรัม
หอมแดงสับ	20	กรัม
ขิง	10	กรัม
ดีหมึก	20	กรัม
หมึกหอมหันเต๋าลวก	150	กรัม
กะทิ	160	กรัม
ข้าวสวย	600	กรัม
น้ำตาลทราย	25	กรัม
เกลือ	15	กรัม
หมึกหอมแดดเดียว	500	กรัม

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน ผัดกระเทียม หอมแดง และขิง ผัดให้หอม ใส่ดีหมึก หมึก ผัดให้เข้ากัน
2. ใส่กะทิ ข้าวสวยลงไปผัดให้เข้ากัน ประรสด้วยเกลือ และน้ำตาล

ยำฮาวาย

น้ำปลา	60	กรัม
น้ำตาลมะพร้าว	90	กรัม
น้ำมะนาว	100	กรัม
ยอดมะพร้าวหันเต๋าลวก	150	กรัม
มะเขือเทศราชินีผ่าซีก	60	กรัม
ดอกไค้เตี้ย	20	กรัม
สับปะรดหันเต๋าลวก	150	กรัม
พริกขี้หนูสวนซอย	10	กรัม
ปลาจิ้งจกทอด	50	กรัม

3. ผสม น้ำตาล น้ำปลา น้ำมะนาว พริกขี้หนูคนให้เข้ากัน นำผักที่หั่นมาคลุกเคล้าพอเข้ากัน โรยด้วยปลาจิ้งจก

หมึกหอม



ไข่มุกดำ บ้านต้นทองหลาง (ขนมต้มดีหมึก)



เชื่อมคนผ่านจาน
เชื่อมใจผ่านวัตถุดิบ

ไข่มุกดำบ้านต้นทองหลาง (ขนมต้มด้มหึก)



ส่วนผสม

ไส้ขนมต้ม

น้ำตาลมะพร้าว	120	กรัม
น้ำเปล่า	65	กรัม
มะพร้าวทึนทึกขูด	200	กรัม
เกลือ	เล็กน้อย	

วิธีทำ

- นำกระทะตั้งไฟ ใส่ น้ำ น้ำตาล เคี่ยวจนน้ำตาลละลาย
- ใส่ มะพร้าว และเกลือ กวนจนเหนียว พักไว้ให้อุ่น นำไปปั้นเป็นก้อนขนาด 1 เซนติเมตร

แป้งขนมต้ม

ด้มหึก	10	กรัม
ใบเตย	2	ใบ
แป้งข้าวเหนียว	160	กรัม
แป้งข้าวเจ้า	30	กรัม
กะทิ	175	กรัม

- ขยำด้มหึกกับใบเตย กรองพักไว้
- ผสมแป้ง 2 ชนิดให้เข้ากัน ใส่ด้มหึก กะทิ นวดจนกระทั่งแป้งเนียนนุ่ม
- ปั้นแป้งเป็นก้อนกลม ขนาด ½ นิ้ว
- แผ่แป้งให้เป็นแผ่นบาง ใส่ไส้ หุ้มแป้งให้มิดไส้ แล้วปั้นให้กลมอีกครั้ง

มะพร้าวทึนทึกขูด	300	กรัม
เส้น		
สำหรับคลุก		
เกลือ	เล็กน้อย	

- ผสมมะพร้าวกับเกลือให้เข้ากัน นำไปนึ่ง 10 นาที พักไว้
- ต้มแป้งในน้ำเดือดให้สุก (แป้งจะลอยขึ้นมา) ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำ ใส่ลงในมะพร้าวทึนทึกขูด เคล้าให้เข้ากัน จัดเสิร์ฟ

ด้มหึก





บางสะพานน้อย

กลุ่มประมงบ้านหนองเสม็ด

บ้านหนองเสม็ด ชุมชนเล็ก ๆ ริมหาดแห่งอำเภอ
บางสะพานน้อย จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ไม่ได้มีแค่คลื่น
ทะเลและความสวยงามของธรรมชาติ หากแต่ยังซ่อน
รสชาติลึกซึ้งของอาหารพื้นบ้านที่เกิดจากภูมิปัญญาชาว
บ้าน วัดฤดูบทะเลสดใหม่ และกลิ่นควันบางเบาจากวิถี
ชีวิตของคนในชุมชน

จาก “วิถี” สู่ “วิถีตร” เมื่อชาวบ้านและนัก
พัฒนาอาหารจับมือกัน เมนูที่ถือกำเนิดจากหนองเสม็ดจึง
ไม่ได้มีแค่รสชาติอร่อย แต่เปี่ยมด้วยเรื่องราว บางงานคือ
ความทรงจำของเด็กประมงในวัยเยาว์ บางงานคือการต่อ
ยอดภูมิปัญญาให้ทันยุคสมัย โดยยังคงเคารพในรากเหง้า
เดิม

บางสะพานน้อย

กลุ่มประมงบ้านหนองเสม็ด



เพราะเรารู้อัน **“สะเต๊ะหมึกหอมกับน้ำพริกเคี้ยว- เสน่ห์รสจัดจ้านจากหนองเสม็ด”**

เพราะเรารู้อัน เป็นเมนูที่กลุ่มประมงพื้นบ้านหนองเสม็ด จับคู่ความอร่อยลงตัวของ **หมึกหอม** กับ **เคี้ยว** มาทำเป็นสะเต๊ะหมึกหอม เสริฟกับน้ำจิ้มเคี้ยวและอาจาดที่เพิ่ม**สับปะรด** ที่อยากเชิญชวนมาลิ้มลองที่บ้านหนองเสม็ด

สะเต๊ะหมึกหอม หมึกหอม ของที่นี้เป็นหมึกหอมคุณภาพดี เนื้อหนา ผิวขาว รสชาติดีหาได้ง่ายและถือเป็นวัตถุดิบหลักที่โดดเด่นของชุมชนแห่งนี้ ดังนั้นชุมชนจึงมีความตั้งใจที่อยากรังสรรค์เมนูจากหมึกหอมเป็นเมนูที่อยากให้ทุกคนได้เปิดใจลองชิม ด้วยการคัดสรรหมึกหอมสด ๆ ที่ชาวประมงได้จากทะเล หมึกเครื่องเทศและกะทิเพิ่มความหอม ก่อนจะเสียบไม้แล้วย่างจนได้กลิ่นหอมเฉพาะตัว

และที่ทำให้จานนี้ไม่เหมือนใคร คือ **น้ำพริกเคี้ยว** น้ำจิ้มสูตรลับที่ทำจาก “กะปิ” อย่างดีของบางสะพานน้อย เคี้ยวกับพริกแกงและกะทิจนเข้มข้น ปูรสด้วย **“น้ำตาลมะพร้าว”** ของขึ้นชื่อในท้องถิ่น ที่ให้รสหอมหวานมัน และเพื่อเพิ่มความสดชื่นในคำสุดท้าย ด้วยอาจาด**สับปะรด** ที่ไม่เหมือนน้ำอาจาดทั่วไป เพราะใช้สับปะรดของท้องถิ่นมาผสมผสานกับหอมแดง และแตงกวา ทำให้มีกลิ่นหอม รสเปรี้ยว หวาน เข้ากันกับหมึกได้อย่างลงตัว

อาหารจานนี้ไม่เพียงแต่ทำให้ลิ้นรับรู้ถึงรสชาติ แต่ยังสะท้อนถึงอัตลักษณ์ของผู้คนริมทะเล ที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นอย่างรู้คุณค่า และผสานภูมิปัญญาพื้นบ้านให้ออกมาเป็นอาหารยอดเยี่ยม

“วัตถุดิบต่างกัน แต่กินแล้วเป็นเนื้อคู่!”



บางสะพานน้อย

กลุ่มประมงบ้านหนองเสม็ด



"เมโลทะเลดำ - พะโล้หอยสังข์แห่งบางสะพานน้อย-เมนูหายาก....ที่อยากชวนให้ลิ้มลอง"



อาหารจานนี้ดูเผิน ๆ คล้ายพะโล้ธรรมดา แต่แท้จริงแล้วคือ หอยสังข์ทะเลตัวโต ที่ชาวบ้านจับมาอย่างพิถีพิถัน แล้วนำมาต้มเคียงกับเครื่องพะโล้ เต็มไซ้จนกระทั่งเนื้อนุ่มลึกซึ้ง หอมกลิ่นเครื่องเทศ และสมุนไพร เคี้ยวด้วยไฟอ่อน จนได้รสชาติหอมหวานกลมกล่อมจากน้ำต้มที่ซึมซับเข้าไปในเนื้อหอย เสิร์ฟพร้อมน้ำจิ้มเปรี้ยวเผ็ด รสเด็ดไม่เหมือนใคร

แต่สิ่งที่ทำให้ประทับใจไม่รู้ลืม คือ เนื้อสัมผัสของหอยสังข์ ที่นุ่มแน่นแต่ไม่เหนียว มีความกรุบเบา ๆ คล้าย เป้าฮื้อ ขั้นตอนที่มีกพบในภัตตาคารหรู แต่อยู่ในจานเมโลทะเลดำ ที่อบอุ่นจนใจสั่น ดังนั้น เมนู“เมโลทะเลดำ” ไม่ใช่แค่ชื่อแปลกหู แต่กินแล้ว หูเหมือนอยู่ภัตตาคาร

"ทะเลลึกสีดำ รสล้ำที่ห้ามพลาด!"

ข้าวรวมควั่นทะเลหวาน ข้าวผัดกระเบนรวมควั่นน้ำปลาหวาน



จากภูมิปัญญาการย่างกระเบนด้วยกะพุด หรือกาบมะพร้าวของชุมชนนำมาสู่เมนู **ข้าวรวมควั่นทะเลหวาน** เพื่อต้องการเปิดประสบการณ์ในการรับประทานข้าวของกลุ่มประมงบ้านหนองเสม็ด อำเภอบางสะพานน้อย

ปลากระเบน เป็นปลาที่หาได้ง่ายในพื้นที่อำเภอบางสะพานน้อย ผ่านการรมควันด้วย **กะพุดหรือกาบมะพร้าว** ตามวิธีโบราณที่สืบทอดกันมาอย่างยาวนาน ทำให้ปลาที่ได้ไม่ใช่แค่ให้กลิ่นหอม แต่ยังเป็นการถนอมอาหาร และสร้างสีสันที่สวยงาม เป็นเอกลักษณ์ไม่เหมือนใคร ปลาที่รมควันเสร็จแล้วจะถูกหั่นเต๋า แล้วนำไปผัดกับข้าวสวยเมล็ดเรียวยาวร่วมกับเครื่องสมุนไพร บ้านๆ อย่าง หอมแดง กระเทียม ชিং ตะไคร้ ที่ซอยบาง ๆ จนกลมกลืนไปกับข้าว ปูรงรส ด้วยน้ำพริกเผา น้ำปลา ซีอิ๊ว น้ำตาล และสิ่งพิเศษที่ไม่มีวันหาได้จากร้านข้าวผัดทั่วไป **“ส้มจี๊ด”** ที่ให้กลิ่นเปรี้ยว อมหวานเฉพาะตัวแทนมะนาว ทำให้ข้าวผัดจานนี้หอมเข้ายวนไม่เหมือนใคร

ข้าวผัดจะเสิร์ฟพร้อมกับปลากระเบนย่างไฟอ่อน ๆ รสเค็มนิด ๆ เนื้อนุ่มมัน เสริมด้วย **น้ำปลาหวาน**แบบดั้งเดิม ที่ชาวบ้านทำน้ำเชื่อมจาก**น้ำตาลมะพร้าว** เคี้ยวกับน้ำมะขามเปียก น้ำปลาแท้ และพริกขี้หนู เสิร์ฟคู่กับผักสด กลายเป็นมือที่กินแล้วรู้สึกอบอุ่นใจอย่างประหลาด



เพราะเราคู่กัน

(สะเต๊ะหมึกหอม กับเคยคั่ว)



สะเต๊ะหมึกหอมกับน้ำพริก
เคยคั่ว – เส้นหีรสจัดจ้าน
จากหนองเสม็ด



เพราะเราคู่กัน (สแต็กหมึกหอม กับเคยคั่ว)

ส่วนผสม

หมึกหอม	500	กรัม
ผงกะหรี่	15	กรัม
กะทิ	200	กรัม

กระชาย	20	กรัม
หอมแดง	20	กรัม
พริกแกงเผ็ด	10	กรัม
กะปิ	10	กรัม

หัวกะทิ	220	กรัม
น้ำตาลมะพร้าว	50	กรัม
น้ำมันหอย	60	กรัม
ใบมะกรูด	3-4	ใบ

น้ำตาลทราย	40	กรัม
เกลือ	5	กรัม
น้ำส้มสายชู	50	กรัม

สับปะรดหั่นเต๋า	150	กรัม
แตงกวาซอย	150	กรัม
หอมแดงซอย	50	กรัม
พริกชี้ฟ้าแดงซอย	20	กรัม
ขนมปังปิ้ง		

วิธีทำ

1. หมักหมึกหอมด้วยผงกะหรี่ และกะทิ ประมาณ 30 นาที และนำไปย่างให้สุกมีกลิ่นหอม
2. โขลก กระชาย หอมแดง ให้ละเอียด ใส่พริกแกงเผ็ด กะปิ โขลกให้เข้ากัน
3. นำหัวกะทิขึ้นตั้งไฟให้แตกมัน ใส่พริกแกงที่โขลกไว้ คนจนเข้ากันดี ปรงรสด้วยน้ำตาล น้ำมันหอย น้ำปลา เคี่ยวจนส่วนผสมงวด
4. ใส่ใบมะกรูดใส่เพื่อเพิ่มความหอม ยกลง
5. ทำน้ำอูจากด โดยผสมน้ำตาลทราย เกลือ น้ำส้มสายชู เข้าด้วยกัน ตั้งไฟให้เดือด จนน้ำตาล ละลาย พักให้เย็น
6. นำสับปะรด แตงกวา หอมแดง พริกชี้ฟ้าใส่ถ้วย ราดด้วยน้ำอูจากด เสิร์ฟพร้อมกับขนมปังปิ้ง

หมายเหตุ : ไม่ควรย่างหมึกนาน เพราะจะทำให้เหนียว

หมึกหอม



แม่โลหะเลดำ

(พะไล้หอยสังข์)



ไม่ใช่แค่ซื้อแปลกหู
แต่กินแล้วหู
เหมือนอยู่ภัตตาคาร



แมโลทะเลดำ (พะไล้หอยสังข์)

ส่วนผสม

วิธีทำ

หอยสังข์ต้ม	500	กรัม	1. นำหอยน็อคน้ำแข็ง ดึงตัวหอยออกจากเปลือก นำไปต้ม ต้มให้สุก
ไข่นกกระทาต้มสุก	10	ฟอง	2. ต้มไข่นกกระทาให้สุก และปอกเปลือก
น้ำเปล่า	500	มิลลิลิตร	3. นำหม้อขึ้นตั้งไฟ เทน้ำเปล่า รอจนเดือด ใส่เครื่องพะไล้ และหอยสังข์ ปรงรสด้วย น้ำตาลปีบ ขอสฝาเขียวซีอิ๊วดำ น้ำมันหอย เกลือ ตุ่นต่อจนหอยน็อค ใส่ไข่นกกระทา ที่ต้มแล้ว
เครื่องพะไล้	8	กรัม	
สามเกลอ	10	กรัม	
น้ำตาลปีบ	100	กรัม	
ขอสฝาเขียว	10	กรัม	
ซีอิ๊วดำ	5	กรัม	
น้ำมันหอย	10	กรัม	
เกลือ	เล็กน้อย		
กระเทียมดอง	60	กรัม	4. ทำน้ำจิ้ม โดยนำกระเทียมดอง เกลือ พริกเหลือง กระเทียม นำลงโถปั่น เติมน้ำ น้ำตาลทราย และ น้ำส้มสายชู
เกลือ	90	กรัม	
พริกเหลือง	100	กรัม	
กระเทียม	150	กรัม	
น้ำตาลทราย	60	กรัม	
น้ำส้มสายชู	20	กรัม	
น้ำต้มสุก	150	กรัม	
คะน้าฮ่องกง	100	กรัม	5. ตั้งน้ำให้เดือดใส่เกลือ ลวกคะน้าพอสุก นำไปน็อคน้ำเย็น จัดเสิร์ฟคู่กับพะไล้
เกลือ	5	กรัม	

หอยสังข์



หมายเหตุ : เทคนิคการเอาเนื้อหอยออกจากเปลือก โดยการหยอดน้ำจืดลงไปในเปลือกหอย
หรือนำหอยไปน็อคน้ำแข็ง แล้วดึงเอาเนื้อหอยออกมาจากเปลือก



ข้าวรมควันทะเลหวาน

(ข้าวผัดกระเบณรมควันน้ำปลาหวาน)



ควันหอมจาก
กะพด(กาบมะพร้าว)
รสชาติแห่งความทรงจำ

ข้าวรมควั่นทะเลหวาน

(ข้าวผัดกระเบนรมควั่นน้ำปลาหวาน)



ส่วนผสม

น้ำมันพืช	20	กรัม
หอมแดงซอย	35	กรัม
กระเทียมสับ	20	กรัม
น้ำพริกเผา	40	กรัม
ตะไคร้ซอย	25	กรัม
ขิงสับ	50	กรัม
ข้าวสวย	550	กรัม
น้ำตาลทราย	5	กรัม
น้ำปลา	30	กรัม
ซอสฝาเขียว	10	กรัม
น้ำส้มจืด	10	กรัม

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะ ใส่ น้ำมันพืช ผัด หอมแดง กระเทียมให้ มีกลิ่นหอม ใส่ น้ำพริกเผา ตะไคร้ ขิง ผัดจนหอม และนำข้าวลงผัด ปรงรสด้วย น้ำตาลทราย น้ำปลา ซอสฝาเขียว น้ำส้มจืด ผัดพอเข้ากัน



กะพุด (กากมะพร้าว)

ปลากระเบนรมควั่น	170	กรัม
หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า		
พริกสดซอย	15	กรัม
ใบมะกรูดหั่นฝอย	3	กรัม
กระเทียมเจียว		
หอมแดงเจียว		

2. ใส่ปลากระเบนรมควั่น พริก มะกรูดหั่นฝอย ผัดพอเข้ากัน
3. โรยด้วยกระเทียมเจียว และหอมแดงเจียว

น้ำตาลมะพร้าว	65	กรัม
น้ำมะขามเปียก	70	ใบ
น้ำปลา	30	กรัม
พริกสดซอย	30	กรัม
หอมแดงซอย	20	กรัม

4. ทำน้ำปลาหวาน โดยละลายน้ำตาลกับน้ำ มะขามเปียก และน้ำปลา คนให้เข้ากัน ใส่ หอมแดงซอย พริกสดซอย

ปลากระเบน



ขอบคุณ



หัวหิน



คุณพิชญ กล้าขาย และสมาชิก

ปราณบุรี



คุณจำลอง บุญรอด และสมาชิก

สามร้อยยอด



คุณอิฐริรัตน์ จันทร และสมาชิก

กุยบุรี



คุณเกษร ชื่นอารมณ และสมาชิก

ขอบคุณ



เมืองประจวบคีรีขันธ์



คุณชุมพล ยศวิปาน และสมาชิก

ทับสะแก



คุณวิทยา สันติสุขไพบูลย์ และสมาชิก

บางสะพาน



ผู้ใหญ่อุดลย์ แสงจันทร์ และสมาชิก

บางสะพานน้อย



คุณรวัชชัย เชื้อชะเอม และสมาชิก

งานใหม่

หัวใจจบ



การพัฒนาวัฒนธรรมการท่องเที่ยวยุคใหม่ในพื้นที่บ้านเชิงสร้างสรรค์อย่างยั่งยืน ด้วยแนวคิดเศรษฐกิจ BCG และ SDG เพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันบนฐานอัตลักษณ์ทุนทางวัฒนธรรมจังหวัดประจวบคีรีขันธ์