

## วิชาเมนูมะพร้าว

รหัสวิชา 030403

กลุ่มวิชาส่งเสริมการท่องเที่ยว

ห้องเรียนบ้านทุ่งสะท้อน

อาจารย์อุทัย หอมหวล

อาจารย์วีระวุฒิ กลมเกลี้ยง



**เมนูมะพร้าว** บ้านทุ่งสะท้อนเป็นชุมชนท่องเที่ยวในพื้นที่ปลูกมะพร้าว ที่นำมะพร้าวมาประกอบอาหารเป็นเมนูสำหรับส่งเสริมการท่องเที่ยว โดยชุมชน โดยนำเสนอ 2 เมนู เมนูควา ได้แก่ แกงเหม่งพร้าว และเมนู หวาน ได้แก่ ข้าวเหนียวกวน ซึ่งเป็นเมนูที่คนในชุมชนประกอบขึ้นเพื่อรองรับนักท่องเที่ยว จำหน่ายภายในชุมชน และเป็นผลิตภัณฑ์ชุมชน ที่จัดทำเป็นฐานเรียนรู้ชุมชน ด้วยเมนูอาหารที่ใช้มะพร้าวเป็นวัตถุดิบ

**แกงเหม่งพร้าว** ในท้องถิ่นที่ปลูกมะพร้าวกันมาก โดยเฉพาะจังหวัดประจวบคีรีขันธ์และจังหวัดชุมพร จะพบว่าเมนูอาหาร คาวที่ใช้มะพร้าวเป็นวัตถุดิบหลักยอดนิยมคือส่วนของ “เหม่ง” เป็นกะลาของมะพร้าวอ่อน ที่ยังไม่เกิดการสะสมเนื้อมะพร้าว นำมาหั่นเป็นชิ้นขนาดกำลังดี เนื้อกะลาที่ย่อย กัดแล้วสุกนุ่มกรุบตึ่ กลายเป็นวัตถุดิบต้นทางของแกงพื้นบ้าน ชื่อ “แกงเหม่งพร้าว” ที่รู้จักกันโดยทั่วไป นำไปแกงกับกะทิ ปรงรสด้วยพริกแกง กะปิ และน้ำตาลมะพร้าว ที่ลืวนหาได้ง่ายภายในท้องถิ่น แล้วเลือกเนื้อสัตว์ จะเป็นไก่บ้าน ปลาอย่าง หมูย่าง ทำได้ร่อยทั้งสัน ถ้าใช้เนื้อไก่บ้าน ก็ใส่ไก่บ้านลงในกระทะ รวนดับกลิ่นคาว ให้พอสุกแล้วนำไก่บ้านที่รวนแล้วพักไว้ จากนั้นใส่หางกะทิจากมะพร้าวทับสะแก นำพริกแกงกับกะปิลงไปเคล้ากับกะทิชิมรสชาติตามชอบ ผัดให้เครื่องแกงมีกลิ่นหอม เติมน้ำตาลมะพร้าวจากมะพร้าวทับสะแกและใบมะกรูดตามลงไป กะทิวัตถุดิบตามความเหมาะสม พอไก่บ้านเริ่มนิ่ม เริ่มนำเหม่งพร้าวใส่ลงกระทะ คลุกเคล้าให้เข้ากัน เติมหั้วกะทิ เพิ่มปริมาณน้ำแกง ปล่อยให้เดือดสักพัก พอ น้ำแกงเข้าเนื้อดีแล้ว ก็พร้อมตักเสิร์ฟให้ลองลิ้มความอร่อยกันได้

**ข้าวเหนียวกวน** เป็นขนมไทยโบราณที่ทำกันในงานเทศกาล เช่น เทศกาลสงกรานต์ ก็จะนิยมทำ “ข้าวเหนียวกวนกัน” หรือเรียกอีกอย่างว่า “ข้าวเหนียวแดง” ก็ได้ ในสมัยก่อนก็มักจะทำไว้ใส่บาตรทำบุญหรือเตรียมไว้สำหรับคนที่มาเยี่ยมบ้าน เพราะข้าวเหนียวกวนเป็นขนมที่เก็บไว้ได้นาน เดิมทีนั้น ไม่มีแหล่งซื้อที่สะดวกเหมือนในปัจจุบัน ก็ใช้ข้าวเหนียวกวนเป็นขนมสำหรับรับประทาน ด้วยความเป็นขนมที่เก็บไว้ได้นาน และหาวัตถุดิบได้ในท้องถิ่นอยู่แล้ว จึงเป็นที่นิยมกวนข้าวเหนียวกันโดยทั่วไป ส่วนประกอบของข้าวเหนียวกวน ประกอบด้วย ข้าวเหนียว กะทิจากมะพร้าวทับสะแก น้ำตาลมะพร้าวทับสะแก แปะแซช่วยเพิ่มความหวานและให้ข้าวเหนียวเกาะตัวกันมากขึ้น เมื่อทุกอย่างพร้อมติดเตาตั้งกระทะ ใส่กะทิลงในกระทะ เคี่ยวกะทิไปเรื่อยๆ กะทิจะงวดลงเรื่อยๆ พอได้ที่แล้วใส่น้ำตาลมะพร้าวลงไป จากขั้นตอนนี้ต้องคนกะทิอยู่ตลอดเวลา เมื่อกะทิเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล เดือด และงวดได้ที่แล้ว ใส่ข้าวเหนียวที่เตรียมไว้ตามลงไป คนต่อไปจนกว่าข้าวเหนียวแดงจะงวดจนได้ที่แล้วตักออกจากกระทะ ตัดแบ่งเป็นชิ้นตามความสวยงาม นำไปแจกจ่ายหรือจำหน่ายให้แก่ผู้สนใจต่อไป

**บ้านทุ่งสะท้อน** ด้วยความที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นที่มีคุณภาพ ทำให้แกงเหม่งพร้าว กลายเป็นเมนูสำคัญในสำหรับอาหารของ ผู้มาใช้บริการเข้าพักโฮมสเตย์สวนหอมหวาน และยังกำหนดการกวนข้าวเหนียวเป็นฐานเรียนรู้การทำขนมไทยของ การท่องเที่ยวโดยชุมชนบ้านทุ่งสะท้อน ช่วยให้ผู้มาเยือนได้เข้าถึงรสชาติอาหารพื้นบ้านอย่างเต็มอิม และยังเป็นการอนุรักษ์ การทำขนมไทยให้คงอยู่ต่อไป ส่งเสริมการท่องเที่ยวโดยชุมชนและมีส่วนสร้างรายได้ให้กับคนในชุมชนด้วย