

# สถานสัมพันธชุมชนสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้

ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๒



## วิทยากรผู้ให้ความรู้



### การปลูกผักไฮโดรโปนิิกส์

คุณ สุปวีณ วงศ์เทเวัญ

๔๑ / ๘๗ ม.๗ ต. เกาะขวาง

อ. เมือง จ.จันทบุรี

เบอร์ติดต่อ ๐๘๓-๗๓๒-๖๓๙๕



### การทำก๋วยเตี๋ยวหมูเลี้ยง

คุณ พรรษา เขาหนองบัว

๒๓ ม. ๔ ต. หนองบัว

อ. เมือง จ.จันทบุรี

เบอร์ติดต่อ ๐๘๙-๘๐๕๑๙๔๖



### การทำข้าวเกรียบอ่อนไส้มะพร้าว

คุณ ระวีวรรณ โทษกานันท์

๓๑ ม. ๖ ต. หนองบัว

อ. เมือง จ.จันทบุรี

เบอร์ติดต่อ ๐๘๘-๕๒๘๐๔๙๙



### เจตียกลางน้ำบ้านเขาแหลม

คุณ ปาณิสรา พวงษ์

๓๐/๑ ม. ๑๑ ต. โป่งน้ำร้อน

อ. โป่งน้ำร้อน จ.จันทบุรี

เบอร์ติดต่อ ๐๙๓-๑๓๑๑๖๗๑

## การปลูกผักไฮโดรโปนิคส์



ไฮโดรโปนิคส์ (Hydroponic) คือการปลูกพืชในน้ำที่ผสมสารละลายอาหารปลูกเลี้ยง หรือที่เรียกกันตามท้องตลาดว่า “ปุ๋ยน้ำ” โดยผักที่ปลูกแบบ Hydroponic ส่วนมากจะเป็นผักกินใบ เป็นพืชระยะสั้นที่เก็บเกี่ยวในระยะเวลาอันรวดเร็ว ที่นิยมปลูกแบบไฮโดรโปนิคส์ ได้แก่ เรตโธค กรีนโอ๊ค ร็อคเก็ต พัลเลย์ กรีนคอส บัตเตอร์เฮด ผักกาดหอม ระยะเวลาในเก็บเกี่ยวคือ ๔๐ - ๖๐ วัน ส่วนใหญ่นั้นจะใช้เป็นวัตถุดิบประกอบอาหารในเมนูสลัดผักที่มักจะรับประทานสดๆ

ไฮโดรโปนิคส์ (Hydroponics) เป็นการปลูกพืชโดยไม่ใช้ดินแต่ใช้น้ำที่มีธาตุอาหารพืชละลายอยู่ หรือ การปลูกพืชในสารละลายธาตุอาหารพืชทดแทน ซึ่งนับเป็นวิธีการใหม่ในการปลูกพืช โดยเฉพาะการปลูกผักและพืชที่ใช้เป็นอาหาร เนื่องจากประหยัดพื้นที่ และไม่ปนเปื้อนกับสารเคมีต่างๆ ในดิน ให้ได้พืชผักที่สะอาดเป็นอาหาร ปัจจุบันนี้ในเทคนิคการปลูกพืชแบบไร้ดินหลายแบบด้วยกัน

คำว่า ไฮโดรโปนิคส์ (hydroponics) เป็นคำผสมระหว่างคำ ๓ คำ คือ

ไฮโดร (hydro) หมายถึงน้ำ

โปโนส (ponos) เป็นคำที่มาจากภาษากรีก หมายถึงการทำงาน และ

อิกส์ (ics) หมายถึงศาสตร์หรือศิลปะ

การปลูกผักไฮโดรโปนิกส์ (Hydroponic Vegetable Gardening) นั้นเป็น การปลูกผักสวนครัว โดยไม่ใช้ดิน แต่เป็นการให้สารอาหารผ่านน้ำ นี่คือการที่มาจากคำว่า “Hydroponic” นั้นเอง ซึ่งคำว่า “Hydro” แปลว่า “น้ำ” ซึ่งข้อดีของการ ปลูกผักไฮโดรโปนิกส์ ไม่ใช้ดิน : เป็นที่ทราบกันว่า “ดิน” นั้นมีสารเจือปนอยู่มากมาย และเป็นแหล่งอยู่อาศัยของสัตว์เล็กๆ

ปลูกง่าย : ไม่ต้องขนย้ายดิน ขึ้นมาปลูกบนคอนโดมิเนียม สกปรก เลอะเทอะ เสียเวลาทำความสะอาดกันอีก

ศัตรูพืชน้อย : แต่ก็ไม่ใช่ว่าจะไม่มีเลย ส่วนมากจะเป็น แมลงเพลี้ยตัวเล็กๆ ที่จะคอยมาระราน ผลผลิตของคุณ

ราคาถูก : ลงทุนไม่มาก เพียงแค่ซื้อเมล็ดพันธุ์เล็กๆ มาของละไม่กี่สิบบาท ได้มาหลายเมล็ด รวมไปถึง สารละลายธาตุอาหาร A และ B ในส่วนอุปกรณ์ที่เหลือ ก็สามารถซื้อวัสดุเหลือใช้ อย่าง ขวดน้ำพลาสติก ฟองน้ำ กระดาษ ได้เลย

คาดการณ์ผลผลิตง่าย : การปลูกผักไฮโดรโปนิกส์ สามารถคาดเดา ระยะเวลาผลิดอกออกผล ได้ง่าย เนื่องจากเวลาค่อนข้างจะแน่นอน



## การทำก๋วยเตี๋ยวหมูเลียะง



ก๋วยเตี๋ยวหมูเลียะง หรือ ก๋วยเตี๋ยวหมูเรีง อาจจะพบว่ามีกรเขียนทั้ง ๒ แบบ กรใช้คำว่า “เรีง หรือ เลีง” ขึ้นอยู่กับคำอธิบาย คำว่า “เรีง” หมายความตามตัวคือ นำหมูมาวางเรีง ส่วนคำว่า “เลียะง” ก็เหมือนกับการทำแกงเลียะง คือการทำเครื่องเทศ สมุนไพรต่างๆ มาโขลกผสมกันก่อนนำไปใส่น้ำ

สิ่งที่เป็นความเฉพาะเจาะจงของก๋วยเตี๋ยวหมูเลียะง คือ การเติมแ่งของเร่ว ซึ่งเร่วเป็นไม้ที่เป็นราก พบมากเฉพาะในภาคตะวันออก เร่วเป็นไม้พื้นบ้าน แล้วก็มีการเติม ข่าแก่ กระเทียมดอง กะปิเผา ซึ่งกะปิกี้เป็นอาหารที่มีการผลิตในท้องถิ่น ส่วนสับปะรด ก็ปลูกได้ตามท้องถิ่น ฉะนั้นการผสมผสานเครื่องเทศหลายๆ อย่างลงไป ทำให้ก๋วยเตี๋ยวหมูเลียะงมีรสชาติที่มีความเฉพาะมากๆ และเป็นรสชาติที่อร่อยและหอมเครื่องเทศ



เร่วหอม สมุนไพรที่หาได้ในจังหวัดจันทบุรี

## ขั้นตอนการทำก๋วยเตี๋ยวหมูเลี้ยง



### ส่วนผสมและวัตถุดิบ

|               |     |          |                            |          |          |
|---------------|-----|----------|----------------------------|----------|----------|
| ขาไก่         | ๒   | แ่ง      | ตะไคร้หั่นท่อน             | ๓        | ต้น      |
| ดอกผักชีฝรั่ง | ๓   | ต้น      | เปลือกอบเชย                | ๕        | แท่ง     |
| โป๊ยกั๊ก      | ๑/๒ | ถ้วยตวง  | เร่วหอม                    | ๔        | แ่ง      |
| หอมแดง        | ๓   | หัว      | กระเทียมกลีบเล็กปอกเปลือก๑ | ช้อนโต๊ะ |          |
| กระดูกหมู     | ๓   | ชิ้น     | น้ำตาลกรวด                 | ๒        | ก้อนเล็ก |
| ซีอิ๊วหวาน    | ๑   | ช้อนโต๊ะ | กระเทียมดอง                | ๑        | หัว      |
| สับปะรด       | ๑/๓ | ลูก      | น้ำกระเทียมดอง             | ๑/๒      | ถ้วยตวง  |
| ใบมะกรูด      | ๕   | ใบ       | น้ำเปล่า                   | ๔        | ถ้วยตวง  |
| หมูสันคอ      | ๑   | กิโลกรัม | เส้นก๋วยเตี๋ยวเส้นจันท์    | ๑        | กิโลกรัม |
| กระเทียมเจียว | ๑   | ถ้วยตวง  | ผักชีลาวซอย                | ๑        | ถ้วยตวง  |
| แตงกวาซอย     | ๑   | ถ้วยตวง  | ผักบุ้งไทยหั่นท่อน         | ๑        | กิโลกรัม |
| ถั่วงอก       | ๑   | กิโลกรัม | น้ำซุ๊ป                    | ๑        | หม้อ     |

## ขั้นตอนการทำ

๑. นำหอมแดงและกระเทียมมาโขลกรวมกันพอหยาบๆ แล้วใส่กะปilingไปโขลกรวมกัน ไม่ควรให้ละเอียด เพราะหากละเอียดมากน้ำจะขุ่น ตักใส่ถ้วยพักไว้

๒. นำหม้อขึ้นตั้งไฟ เติมน้ำเปล่าลงไป แล้วนำเครื่องปรุงร้ก้วยเตี๋ยวที่โขลกเตรียมไว้ใส่ลงหม้อ คนให้เข้ากัน

๓. ใส่ตะไคร้หั่นเป็นท่อนๆ ข่าแก่ ดอกผักชีฝรั่ง เปลือกอบเชย โป๊ยกั๊ก เรว้ หอมแดง กระเทียมกลีบเล็กๆ กะปิเผา กระเทียมดอง และใบมะกรูด ลงไป ต้มจนเดือด ใส่กระดูกหมูสับปะรด น้ำกระเทียมดอง น้ำตาลกรวด ซีอิ้วหวาน เกลือป่น ตั้งไฟทิ้งไว้จนเดือด

๔. นำเส้นก้วยเตี๋ยวเส้นจันท์ที่แช่น้ำแล้วขึ้นพักไว้ให้สะเด็ดน้ำมาใส่ตะกร้อลวกในน้ำเดือดจนเส้นนิ่ม นำไปใส่ในถ้วยก้วยเตี๋ยวที่ใส่ผักบุ้งและถั่วงอกที่ลวกเตรียมไว้แล้ว

๕. นำเนื้อหมูที่ลวกสุกหั่นเป็นชิ้นๆ มาวางเรียงบนเส้นก้วยเตี๋ยว ใส่แตงกวาหั่นซอยเล็กๆ ขึ้นฉ่ายหั่นฝอย ผักชีลาวซอย กระเทียมเจียว เสร็จแล้วเติมน้ำซุบที่เตรียมไว้ เป็นอันเสร็จพร้อมเสิร์ฟ



## การทำข้าวเกรียบอ่อนไส้มะพร้าว



### ส่วนผสมและวัตถุดิบ

#### ส่วนผสมแป้ง

|              |     |      |                             |     |          |
|--------------|-----|------|-----------------------------|-----|----------|
| แป้งข้าวเจ้า | ๑   | ถ้วย | แป้งมัน                     | ๑   | ช้อนโต๊ะ |
| น้ำตาลปีบ    | ๑/๓ | ถ้วย | แป้งเท้ายายม่อม             | ๑   | ช้อนโต๊ะ |
| น้ำเปล่า     | 3/4 | ถ้วย | น้ำอุ่น (สำหรับละลายน้ำตาล) | ๑/๔ | ถ้วย     |

#### ส่วนผสมไส้

|            |   |          |               |     |          |
|------------|---|----------|---------------|-----|----------|
| น้ำตาลทราย | ๖ | ช้อนโต๊ะ | มะพร้าวทึนทึก | ๒๕๐ | กรัม     |
| เกลือ      | ๑ | ช้อนชา   | งาดำคั่ว      | ๒   | ช้อนโต๊ะ |

## ขั้นตอนการทำ

๑. ตั้งกระทะ ใส่มะพร้าวขูด น้ำตาล และเกลือ คนให้น้ำตาลละลาย โรยงาที่คั่วเตรียมไว้
๒. ผสมแป้งทั้งสามชนิดรวมกัน ละลายน้ำตาลปีบด้วยน้ำอุ่น ใส่ลงในแป้งและนวดให้เข้ากัน ใส่ส่วนผสมให้เข้ากัน
๓. ต้มหม้อคอคอดซึ้งผ้าให้ตึง พอน้ำเดือดตักแป้งลงบนผ้า ปิดฝาให้สนิท เมื่อแป้งสุก แป้งจะพองตัว ตักใส่ชามวางลงไป ม้วนแผ่นแป้งให้สวยงาม เพื่อไม่ให้ไส้หลุด



## เจดีย์กลางน้ำบ้านหัวแหลม จันทบุรี



เจดีย์กลางน้ำแห่งนี้ ตั้งอยู่ใกล้กับท่าเทียบเรือประมงบ้านหัวแหลม หมู่ ๗ ตำบลสนามไชย อำเภอนายายอาม จังหวัดจันทบุรี ทางผ่านเลยไปทางจุดชมวิวนางพญาและหาดคู้วิมาน ด้วยความแปลกใหม่น่าสนใจดึงดูดนักท่องเที่ยวในยามนี้ก็คือ...ความงดงามของเจดีย์สีขาวบนโขดหินที่ตั้งอยู่กลางน้ำทะเล

บ้านหัวแหลม เป็นหมู่บ้านชาวประมงชายฝั่งเก่าแก่ ตั้งอยู่บริเวณปลายแหลมอ่าวคู้กระเบน ฝั่งตรงข้ามกับแหลมเสด็จ อีกหนึ่งเสน่ห์ที่ชวนให้หลงใหลของหมู่บ้านชาวประมงแห่งนี้ เห็นจะหนีไม่พ้นการเข้ามาสัมผัสวิถีชีวิตแบบพื้นบ้าน ซึ่งชาวบ้านที่นี่ยังคงยึดการทำอาชีพประมงชายฝั่งเป็นหลัก ด้วยเพราะทำเลที่ตั้งที่อยู่ตรงปลายแหลมปากอ่าว จึงสะดวกอย่างยิ่งในการออกหาปลาเพื่อทำการประมง

สะพานไม้สร้างง่าย ๆ แต่แข็งแรงทอดยาวจากริมฝั่งถูกสร้างเตรียมไว้ให้ผู้มาเยือนได้เดินเข้ามาใกล้เจดีย์มากที่สุด ปลายทางเป็นลานสักการะบูชา ถวายธูปเทียน พวงมาลัย ดอกไม้ ตามศรัทธา แน่นหนาว่าไม่ใช่เพียงผู้มาเยือนเท่านั้นที่มากราบไหว้ หากแต่ยังมีชาวประมงท้องถิ่น ผู้ที่มาบนบานแก้บนในสิ่งที่สมปรารถนา ภาพสะท้อนศรัทธาที่เห็น ณ ลานแห่งนี้จึงมีมากมาย นับรวมไปถึงผู้คนที่เดินทางเข้ามาไม่ขาดสาย

ความโดดเด่นของจุดชมวิวน้ำบ้านหัวแหลม นักท่องเที่ยวจะได้เดินทอดน่องชมวิวยาว ๆ บนสะพานไม้ที่ทอดตัวยาวท่ามกลางน้ำทะเล ระยะทางประมาณ ๕๐ เมตร เป็นสะพานที่สร้างขึ้นจากพลังแห่งศรัทธาของชาวบ้าน เป็นทางเดินเพื่อสักการะ "เจดีย์บ้านหัวแหลม" (แต่สะพานไม้นี้ยาวไม่ถึงเจดีย์ และจะสามารถเดินถึงก็ต่อเมื่อช่วงเวลาน้ำลด) ซึ่งเป็นเจดีย์เก่าแก่ที่มีอายุกว่า ๒๐๐ ปี

สันนิษฐานกันว่าสร้างขึ้นเพื่อใช้เป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของชาวประมง ด้วยการทำประมงในสมัยก่อนเป็นอาชีพที่เสี่ยงอันตราย และเพื่อให้การออกเรือแต่ละครั้งปลอดภัย ซึ่งสร้างเจดีย์นี้ขึ้นมาเพื่อเป็นหลักยึดเหนี่ยวจิตใจนั่นเอง

การเดินทางมายังจุดชมวิวจัดยบ้านหัวแหลม จากเนินจุดชมวิวนางพญา แล้วตรงไปยังหมู่บ้านประมง ที่เป็นท่าเรือชุมชน (เส้นทางบังคับให้เลี้ยวซ้าย จากนั้นค่อยเลี้ยวขวาตรงทางแยก) โดยระยะทางจากเนินนางพญาไปถึงจุดชมวิวแห่งนี้ เพียงแค่ ๑ กิโลเมตรเท่านั้น และแนะนำสำหรับนักท่องเที่ยวคนไหนที่เอารถยนต์ส่วนตัวมาด้วย ควรจอดรถที่ลานกว้างแล้วเดินเข้าไป เพราะข้างในไม่มีที่จอดรถ และถนนทางเข้าก็ค่อนข้างแคบ

ข้อปฏิบัติการเข้าสักการะ วันจันทร์-ศุกร์ เปิด ๐๕.๐๐ น. ปิด ๒๐.๐๐ น. วันเสาร์-อาทิตย์ วันหยุดนักขัตฤกษ์ เปิด ๐๕.๐๐ น. ปิด ๒๑.๐๐ น. เข้าสักการะได้ครั้งละไม่เกิน ๑๕๐ คน



## ภาพกิจกรรมการปลูกผักไฮโดรโปนิิกส์





## ภาพกิจกรรมการทำก๋วยเตี๋ยวหมูเลี้ยง





## ภาพกิจกรรมการทำข้าวเกรียบอ่อนไส้มะพร้าว



# ภาพกิจกรรม เจดีย์กลางน้ำบ้านหัวแหลม จันทบุรี

