



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

เมนูอาหารถิ่นของจังหวัด “รสชาติ...ที่หายไป The Lost Taste” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร แกงขี้เหล็กนครพระชุม จังหวัด กำแพงเพชร

ประเภท ☐ อาหารคาว ☒ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล) นายคุณานนต์ ทองจั่ว

สถานที่ตั้ง วิสาหกิจชุมชนเกษตรสัมพันธ์ชาวกังราว/ไร่แรงดิน

เลขที่ ๓๐๔/๒ ถนน เทศา ๒

ตำบล/แขวง ในเมือง อำเภอ/เขต เมืองกำแพงเพชร

จังหวัด กำแพงเพชร รหัสไปรษณีย์ ๖๒๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๙ ๖๖๑๖๕๔๔

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) วิสาหกิจชุมชนเกษตรสัมพันธ์ชาวกังราว/ไร่แรงดิน

สถานที่ตั้ง วิสาหกิจชุมชนเกษตรสัมพันธ์ชาวกังราว/ไร่แรงดิน

เลขที่ ๓๐๔/๒ ถนน เทศา ๒

ตำบล/แขวง ในเมือง อำเภอ/เขต เมืองกำแพงเพชร

จังหวัด กำแพงเพชร รหัสไปรษณีย์ ๖๒๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๙ ๖๖๑๖๕๔๔

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา/ ด้านวิธีการปรุง/ เคล็ดลับ บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิตที่มีการสืบทอดกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

เป็นอาหารว่างประจำถิ่นตั้งแต่สมัยรุ่นบรรพบุรุษ ซึ่งช่วงเก็บเกี่ยวข้าวในนาเสร็จรุ่นปู่ตายาย มักจะนำข้าวเหนียวข้าวเปลือกมาคั่วให้ได้เป็นข้าวตอกแล้วทำส่วนผสมตามที่นำเสนอมานี้นำไปทำบุญวันสารท และวันสำคัญต่างๆ เราเรียกขนมชนิดนี้ว่าขนมข้าวตอกอัด และสืบทอดสู่รุ่นลูกหลานในกาลปัจจุบันได้มีการพัฒนาและต่อยอดประยุกต์ให้เข้ากับยุคสมัยและอนุรักษ์ผลผลิตของจังหวัดกำแพงเพชรจึงได้นำกล้วยไข่มาผสมกลายมาเป็นขนมข้าวตอกอัดกล้วยไข่ในปัจจุบัน เพิ่มเติมอัตลักษณ์ด้วยการอบควันเทียนให้มีกลิ่นหอมคงรักษาไว้ซึ่งความเป็นแบบฉบับขนมไทยพื้นถิ่นอย่างแท้จริง

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

เริ่มจากการคั่วข้าวเมล็ดเหนียวให้แตกด้วยกะทะที่แห้งและร้อนตั้งเตาไฟร้อนเรารับคั่วพอแตกแล้วนำขึ้นมาพักไว้ให้เย็นและคัดเศษข้าวเปลือกที่เราไม่ต้องการใช้ออกหลังจากนั้นจะมีการผสมไส้ที่เราเตรียมไว้เช่นมะพร้าว น้ำตาลให้เข้ากัน

จากนั้นนำข้าวตอกไปคั่วอีกครั้งเพื่อให้ได้ความร้อนและแห้งกรอบแล้วนำมาตำให้ละเอียดพอควร หลังจากนั้นขึ้นพักไว้และนำเครื่องไส้ขนมที่เราผสมไส้ไว้คือมะพร้าว น้ำตาลคลุกเคล้าให้เข้ากันจนได้ที่

หลังจากนั้นเราจะนำมาสุมกับข้าวตอกที่ตำแล้วให้เป็นเนื้อเดียวกันจะไม่กตเนื้อขนมแรงจนเกินไปทำให้เนื้อและได้อีกหลังจากนั้นจะมีการนำข้าวตอกที่เราผสมกับไส้ขนมแล้วได้ที่อัดเข้าไปในเครื่องพิมพ์และเคาะออกมาต่อด้วยการวางไว้ในหม้อเพื่ออบควันเทียนให้ได้ที่ประมาณ ๑๐ - ๑๕ นาที

ขั้นตอนสุดท้ายจะนำมาโรยผงข้าวตอกละเอียดให้สวยงามและแพ็คใส่กล่องเพื่อบรรจุเตรียมจำหน่ายหรือมอบเป็นของขวัญของที่ระลึกตามต้องการ

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

ใช้น้ำตาลมะพร้าวแท้เพื่อให้มีกลิ่นหอม ตัวมะพร้าวนำมาปอกและขูดเองเพื่อให้ได้ความสดใหม่

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

✓ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญา ที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

✓ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
	ข้าวตอก	ใช้รับประทานบำรุงกำลังเจริญธาตุ ข้าวใหม่หรือข้าวที่เพิ่งเก็บเกี่ยวและสีออกใหม่ ๆ นำมาหุงรับประทานช่วยบำรุงกำลัง ข้าวสาร ใช้แก้มิซร้อนในกระหายน้ำและสามารถใช้ตำผสมกับสุรา ทาแก้ลมพิษผื่นคัน	ชาวบ้าน/ชุมชนที่ทำนาข้าวเหนียว

	มะพร้าว	ช่วยให้ผิวพรรณเปรมปรี้ง ชะลอการเกิดริ้วรอยแห่งวัย แก้กระหายน้ำ ทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น ช่วยป้องกันการสูญเสียมวลกระดูก ทำให้กระดูกแข็งแรง ดีที่ออกซ์ ขับสารพิษออกจากร่างกาย ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ช่วยรักษาผู้ป่วยโรคหัวใจ ปรับสมดุลของน้ำตาลในเลือด	สถานที่ปลูกตามแหล่งต่าง ๆ ในชุมชน
	น้ำตาลทราย	ช่วยทำให้เลือดไหลเวียนได้ดี ช่วยรักษาปากเป็นแผล ช่วยบรรเทาการปวด ช่วยลดความเครียด ช่วยดับร้อน ถอนพิษ แก้อาการอักเสบ ช่วยแก้เจ็บคอ รักษาอาการไอมีเสมหะ	ตลาดชุมชน
	น้ำตาลมะพร้าว	อินซูลินในน้ำตาลมะพร้าว เป็นเส้นใยอาหารชนิดหนึ่ง ช่วยให้ลำไส้แข็งแรง อีกทั้งยังป้องกันมะเร็งลำไส้และปรับสมดุลของน้ำตาลในเลือดให้คงที่ นอกจากนี้น้ำตาลมะพร้าวมียาไขมันที่ดีต่อสุขภาพ ช่วยป้องกันคอเลสเตอรอลสูงและป้องกันโรคหัวใจอีกด้วย	ตลาดชุมชน

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุติดและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

- ✓ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ
- ✓ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

- ✓ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

- ☐ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๘. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ คุณนันท ทองจั่ว ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นายคุณนันท ทองจั่ว)

ตำแหน่ง เลขานุการวิสาหกิจชุมชนเกษตรสัมพันธ์ชาวกังราว/เจ้าของไร่แรงดิน
วันที่ ๑๗ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๗