



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....กุ้งจ่อมผัดสมุนไพร..... จังหวัด.....บุรีรัมย์.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล)นางส้มเกลี้ยง สืบวัน.....

สถานที่ตั้ง.....

เลขที่..... ๑๓๔.....หมู่..... ๑๕.....ถนน.....-

ตำบล/แขวง.....ตำบลจรเข้มาก.....อำเภอ/เขต.....ประโคนชัย.....

จังหวัด.....บุรีรัมย์.....รหัสไปรษณีย์..... ๓๑๑๔๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘ ๘๑๙๓ ๘๘๔๐.....อีเมล.....-

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)ชุมชนคุณธรรมบ้านโคกเมือง.....

สถานที่ตั้ง.....

เลขที่..... ๑๓๔.....หมู่..... ๑๕.....ถนน.....-

ตำบล/แขวง.....ตำบลจรเข้มาก.....อำเภอ/เขต.....ประโคนชัย.....

จังหวัด.....บุรีรัมย์.....รหัสไปรษณีย์..... ๓๑๑๔๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘ ๘๑๙๓ ๘๘๔๐.....อีเมล.....-

QR Code พิกัดที่ตั้ง



/๒. ด้านประวัติ...

(- ๒ -)

๒. ด้านประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา/ ด้านวิธีการปรุง/ เคล็ดลับ บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต
ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก
ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

กุ้งจ่อม เป็นวิธีการถนอมอาหารจากภูมิปัญญาที่ทำสืบทอดกันมาและยังเป็นสินค้าขึ้นชื่อของอำเภอประโคนชัย จังหวัดบุรีรัมย์ ชุมชนบ้านโคกเมืองจึงเกิดแนวคิดที่จะนำกุ้งจ่อมมาเป็นเมนูไว้ต้อนรับนักท่องเที่ยว จึงได้นำกุ้งจ่อมในชุมชนและพื้นที่ใกล้เคียงมาผัดกับสมุนไพร แล้วปรุงรส ปรับแต่งผสมผสาน จนเกิดเป็นสูตร “กุ้งจ่อมผัดสมุนไพร” ที่มีรสชาติและสีสันทันเป็นเอกลักษณ์ เมื่อนักท่องเที่ยวได้รับประทานแล้ว ยากจะหาเป็นของฝากชาวบ้านโคกเมือง จึงได้คิดที่จะนำกุ้งจ่อมผัดสมุนไพรมาอบให้แห้ง เพื่อให้กุ้งจ่อมผัดสมุนไพรสามารถเก็บไว้รับประทานได้นานยิ่งขึ้น

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

วัตถุดิบ

๑. กุ้งจ่อม
๒. น้ำมันพืช
๓. กระเทียม
๔. หมูสับ
๕. ไข่
๖. หอมแดง
๗. ใบมะกรูด
๘. ตะไคร้
๙. พริกสด
๑๐. น้ำตาล
๑๑. น้ำปลา

ขั้นตอนการปรุง

๑. กรองกุ้งจ่อม และบีบน้ำออก
๒. ตั้งกระทะให้ร้อน ใส่น้ำมันพืชเล็กน้อย ผัดกระเทียมให้หอม ใส่หมูบด ใส่กุ้งจ่อม
๓. ใส่ไข่คนให้เข้ากัน ใส่หอมแดง ใบมะกรูด ตะไคร้ พริกสด
๔. ปรุงรสด้วย น้ำตาล น้ำปลา
๕. ผัดไปเรื่อย ๆ จนแห้ง
๖. ใส่จาน พร้อมรับประทาน

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

เคล็ดลับอยู่ที่ขั้นตอนการผัดกุ้งจ่อมให้แห้งกำลังดี ไม่อมน้ำมัน ทำให้กุ้งจ่อมผัดสมุนไพรมีรสชาติอร่อยเป็นเอกลักษณ์

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญาที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น

☐ อื่นๆ (ระบุ)

/๔. ด้านวัตถุดิบ...

(-๓-)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
-----	---------------------------	---------	-------

๑	กุ้งจ่อม	การทำกุ้งจ่อมเป็นการถนอมอาหารและยืดอายุการเก็บรักษาอาหารได้นานขึ้น	กุ้งฝอย ที่นำมาทำกุ้งจ่อมเป็นวัตถุดิบจากธรรมชาติ โดยชุมชนจะไปจับกุ้งฝอยจากบ่อน้ำบาราย ซึ่งเป็นบ่อน้ำที่อยู่ชุมชนมาช้านาน
๒	หมูสับ	โปรตีน มีประโยชน์ในการเจริญเติบโตของอวัยวะ เนื้อเยื่อ โดยร่างกายจะนำเอาไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ หรือเข้าสู่กระบวนการสร้างเนื้อเยื่อใหม่ขึ้นมาทดแทน ในส่วนที่ขาดหายไป ควบคุมการทำงานให้กับอวัยวะ พร้อมทั้งสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย เพิ่มกล้ามเนื้อ ช่วยให้มีสุขภาพแข็งแรงมากยิ่งขึ้นกว่าเดิม รักษาระดับน้ำตาลในเลือด และมีประโยชน์ต่อระบบการสืบพันธุ์อย่างมาก	
๓	ไข่ไก่	ไข่เป็นแหล่งโปรตีนที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ มากมายรวมไปถึง วิตามินเอ วิตามิน B และ B-๑๒ วิตามินดี ไอโอดีน โฟเลต โอเมก้า ๓	ชุมชนเลี้ยงเองในท้องถิ่น
๔	พริกสด	พริกอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ อย่าง วิตามินเอ วิตามินบี ๖ วิตามินซี ธาตุแมกนีเซียม ธาตุโพแทสเซียม ธาตุเหล็ก โยอาหาร พริกมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอวัย ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงมากยิ่งขึ้น ฯลฯ	ชุมชนปลูกเองในท้องถิ่น
๕	หอมแดง	หอมแดงมีน้ำมันอัลลิลิคไดซัลไฟด์ มีคุณสมบัติเป็นน้ำมันหอมระเหย เมื่อสูดดมกลิ่นเข้าไปจะช่วยรักษาอาการหวัดแบบไม่มีไข้ มีฤทธิ์ ในการต้านสารแปลกปลอมต่าง ๆ และยังอุดมไปด้วยวิตามิน และคุณค่าทางอาหารมากมาย ซึ่งช่วยบำรุงสมอง ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี รวมทั้งมีสารต้านอนุมูลอิสระ	ชุมชนปลูกเองในท้องถิ่น
๖	ใบมะกรูด	ใบมะกรูดอุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีนซึ่งช่วยในการชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง และช่วยต่อต้านมะเร็งได้ ช่วยแก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ ช่วยแก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อเป็นเลือดช่วยแก้อาการจุกใน	ชุมชนปลูกเองในท้องถิ่น
๗	ตะไคร้	ตะไคร้มีเกลือแร่จำเป็นหลายชนิด ได้แก่ แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก	ชุมชนปลูกเองในท้องถิ่น

		และวิตามิน สรรพคุณของลำตันตะไคร้ นำมาใช้แก้ปวด จากการปวดข้อ และฟกช้ำ แก้โรคทางเดินปัสสาวะ แก้ประจำเดือนมา ไม่ปกติ รวมถึงช่วยให้เจริญอาหาร แก้ท้องเสีย แก้ท้องอืด แก้จุกเสียด แน่นท้อง ขับลมในลำไส้	
๘	น้ำมัน	ไขมัน เป็นสารอาหารที่จำเป็น ต่อร่างกาย เพราะเป็นแหล่งของพลังงานและช่วย ในการดูดซึมวิตามินบางชนิด	
๙	น้ำตาล	น้ำตาลเป็นสารให้ความหวาน มีสรรพคุณ ช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดี รักษาปากเป็น แผล บรรเทาการปวด ลดความเครียด ดับร้อน ถอนพิษ แก้อาการอักเสบ และช่วย แก้เจ็บคอ รักษาอาการไอมีเสมหะ	
๑๐	น้ำปลา	เครื่องปรุงรส	

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุติดและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยี
เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทย
และการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

/๗. ด้านการ....

(-๕-)

๗. ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๘. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ.....ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นางส้มเกลี้ยง สืบวัน)

ตำแหน่ง ประธานโฮมสเตย์บ้านโคกเมือง



วันที่
....

๑๐.....เดือน..กรกฎาคม....พ.ศ..๒๕๖๗.....

