



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร ลาบปลาแม่น้ำชี จังหวัดยโสธร

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล) นางสาวปัญชลี พวงศรี

สถานที่ตั้ง ร้านกกระเบาะคาเฟ่

เลขที่ ๓๓๙ หมู่ที่ ๒ ตำบลฟ้าหยาด อำเภอมหาชนะชัย จังหวัดยโสธร รหัสไปรษณีย์ ๓๕๑๓๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๑ - ๒๖๕๙๒๘๘

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)จำเป็นต้องมี

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) ร้านกกระเบาะคาเฟ่

สถานที่ตั้ง ร้านกกระเบาะคาเฟ่

เลขที่ ๓๓๙ หมู่ที่ ๒ ตำบลฟ้าหยาด อำเภอมหาชนะชัย จังหวัดยโสธร รหัสไปรษณีย์ ๓๕๑๓๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๑ - ๒๖๕๙๒๘๘

QR Code พิกัดที่ตั้ง



/๒. ด้านประวัติ...

(- ๒ -)

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

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

อำเภอมหาชนะชัย มีพื้นที่ติดกับแม่น้ำชี ชาวบ้านส่วนใหญ่จะประกอบอาชีพหาปลาและนำปลามาประกอบอาหาร เช่น ลาบปลา ปิ้งปลา อุ้ปลา เนื่องจากน้ำในแม่น้ำชีจะไหลเวียนตลอด เนื้อปลาจากแม่น้ำชีจะมีรสหวานมัน ไม่มีกลิ่นสาบ เมื่อนำมาปรุงเป็นอาหารร่วมกับผัก สมุนไพรในท้องถิ่นจะให้รสชาติที่อร่อย พร้อมสรรพคุณดูแลร่างกาย ลาบปลาแม่น้ำชี ถือเป็นเมนูท้องถิ่นที่หาทานได้เฉพาะพื้นที่ติดแม่น้ำชีและหล่อเลี้ยงวิถีชีวิตชุมชนตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน มีการสืบทอดวิธีทำจากบรรพบุรุษสู่รุ่นลูกหลาน โดยใช้วัตถุดิบท้องถิ่นในการปรุง เช่น นำผัก สมุนไพรปลอดสารจากเกษตรกรในชุมชนและจากสวนครัวที่บ้านมาประกอบเป็นเครื่องปรุง ซึ่งให้คุณค่าทางโภชนาการต่อร่างกาย เช่น โปรตีนจากเนื้อปลา ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรบของร่างกาย ข้าว ตะไคร้ ใบมะกรูด แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ นอกจากนี้ ทางชุมชนได้จำกัดเครื่องมือจับปลาในแม่น้ำชีในช่วงฤดูวางไข่ของปลาเพื่อรักษาระบบนิเวศ เมนูลาบปลาแม่น้ำชีสามารถนำมาพัฒนาเป็นอาชีพ เพื่อสร้างรายได้ให้กับครอบครัวและส่งเสริมเศรษฐกิจชุมชนได้อีกด้วย

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

วัตถุดิบ

๑. เนื้อปลาค้าว ๒๐๐ กรัม
๒. ข้าว ๑ หวี
๓. ตะไคร้ ๒ ต้น
๔. ใบมะกรูด ๓ - ๔ ใบ
๕. ข้าวอ่อนสับละเอียด ๓.๕ กรัม
๖. ใบมะกรูดซอย ๓ กรัม
๗. ต้นหอมซอย ๘ กรัม
๘. ผักชีฝรั่งซอย ๘ กรัม
๙. หอมแดงซอย ๕๕ กรัม
๑๐. สะระแหน่ซอย ๓ กรัม
๑๑. พริกป่น ๒ ช้อนโต๊ะ
๑๒. ข้าวคั่ว ๒ ช้อนโต๊ะ
๑๓. น้ำปลา ๑ ช้อนโต๊ะ

/วิธีการขั้นตอนการปรุง...

(- ๓ -)

วิธีการขั้นตอนการปรุง

๑. นำปลาค้าวมาล้างด้วยน้ำเกลือเพื่อล้างเมือกคาบปลาให้สะอาด แล้วแล่นเนื้อปลา หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ
๒. ต้มหม้อต้มน้ำให้เดือด แล้วใส่ข้าว ตะไคร้ ใบมะกรูดเพื่อดับกลิ่นคาว
๓. หลังจากนั้นนำเนื้อปลาไปลวกในน้ำเดือดประมาณ ๕ นาที
๔. ตักเนื้อปลาที่ลวกสุกแล้วลงในภาชนะ ใส่เครื่องปรุง พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลา คลุกเคล้าให้เข้ากัน
๕. เติมหอมแดงซอย ใบมะกรูดซอย หอมแดงซอย ต้นหอมซอย ผักชีฝรั่งซอย(ผักชีใบเลื่อย) สะระแหน่ซอย ชิมรสดูได้ที่แล้วจัดใส่จานเสิร์ฟคู่กับผักสด แต่งหน้าด้วยใบสะระแหน่และพริกสด ทานกับข้าวเหนียวหรือข้าวสวยร้อนๆ

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

ลวกเนื้อปลาเป็นเวลา ๕ นาที จะทำให้เนื้อปลานุ่ม

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญาที่ควรแก่การสืบทอดต่อรุ่นสู่รุ่น

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	เนื้อปลาข้าว	เป็นแหล่งโปรตีนที่ย่อยง่าย ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น มีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายหลายชนิด มีไขมันน้อย ช่วยในการควบคุมน้ำหนัก	ปลาจากแม่น้ำชี
๒	ข่า	แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด ขับลม	จากท้องถิ่น
๓	ตะไคร้	ทำให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น ลดแก๊สในลำไส้ ช่วยลดคอเลสเตอรอล	จากท้องถิ่น
๔	ใบมะกรูด	แก้ไอ แก้อาการไข้ใน อุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีน ช่วยในการชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง	จากท้องถิ่น
๕	หอมแดง	แก้หวัด คัดจมูก	จากท้องถิ่น
๖	ต้นหอม	วิตามินเอจากต้นหอมช่วยบำรุงสายตา และสมอง, ป้องกันภาวะโลหิตจาง , ขับเหงื่อ, ป้องกันโรคหัวใจ	จากท้องถิ่น
๗	ผักชีฝรั่ง	มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระสูง ซึ่งช่วยชะลอการเสื่อมของเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย , ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน	จากท้องถิ่น

/๘ สระแหม...

(- ๔ -)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๘	สระแหม	ขับลม บรรเทาอาการลำไส้แปรปรวน แก้อาการวิงเวียน คลื่นไส้	จากท้องถิ่น
๙	พริกป่น	ช่วยกระตุ้นการหมุนเวียนของโลหิต ขับเหงื่อ และทำให้ระบบย่อยทำงานดีขึ้น	จากท้องถิ่น
๑๐	ข้าวคั่ว	แก้อาการร้อนใน ระบายน้ำ บำรุงกำลัง	จากท้องถิ่น
๑๑	น้ำปลา	เป็นแหล่งของโปรตีนที่มีคุณภาพสูง ช่วยสร้างกล้ามเนื้อ และซ่อมแซมเซลล์ในร่างกาย	จากท้องถิ่น

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทย และการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ)

/๘. ภาพถ่าย..

๘. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ

(นางสาวปัญชลี พวงศรี)

วันที่ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๖๗