



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....ลาบปูนา..... จังหวัด.....ร้อยเอ็ด.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล)นางบรรจง...แมนสถิตย์.....

สถานที่ตั้ง.....ร้านซุ้มอาหารจงเจริญ.....

เลขที่.....๖๓.....หมู่.....๑.....ถนน.....แจ้งสนิท.....

ตำบล/แขวง.....นิเวศน์.....อำเภอ/เขต.....ธวัชบุรี.....

จังหวัด.....ร้อยเอ็ด.....รหัสไปรษณีย์.....๔๕๑๗๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๙๘-๔๔๙๖๒๖๔.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)จำเป็นต้องมี

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)ร้านซุ้มอาหารจงเจริญ.....

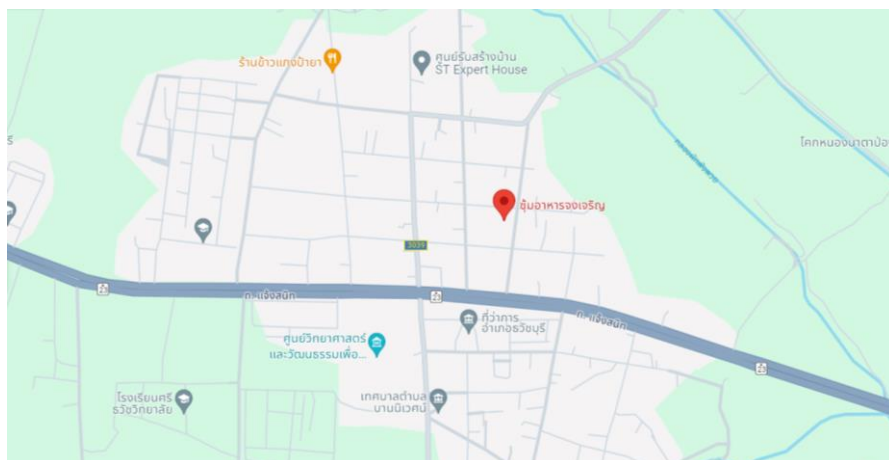
สถานที่ตั้ง.....ร้านซุ้มอาหารจงเจริญ.....

เลขที่.....๖๓.....หมู่.....๑.....ถนน.....แจ้งสนิท.....

ตำบล/แขวง.....นิเวศน์.....อำเภอ/เขต.....ธวัชบุรี.....

จังหวัด.....ร้อยเอ็ด.....รหัสไปรษณีย์.....๔๕๑๗๐.....

หมายเลขโทรศัพท์..... ๐๙๘-๔๔๙๖๒๖๔.....



ด้านประวัติ...

(- ๒ -)

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

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

ปูนา เป็นสัตว์ที่ชาวอีสานคุ้นเคย ด้วยนำปูมาประกอบเป็นเมนูอาหารรับประทานหลายประเภท อาทิ เมนู ปิ้ง ย่าง แกง ลาบ อ่อม และยังนำมาเป็นส่วนประกอบของส้มตำปู ปูนา มีประโยชน์สามารถรับประทานได้ทั้งตัว ร้านซุ้มอาหารจังหวังเจริญ มีประสบการณ์ในการอนุรักษ์ภูมิปัญญาในการปรุงอาหารอีสานให้มีรสชาติอร่อย สะอาด และถูกหลักอนามัย และปลอดภัยต่อสิ่งแวดล้อม ได้รังสรรค์เมนูลาบปูนาซึ่งเป็นอีกหนึ่งเมนูที่รอให้ลูกค้าได้ลองรับประทาน

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

๑. นำปูมาล้างด้วยน้ำสะอาด ๔ ถึง ๕ น้ำ หรือจนกว่าน้ำที่ล้างปูจะใส
๒. หลังจากล้างปูสะอาดแล้ว นำมาแกะ และแยกเอามันปูออก
๓. ระหว่างที่แกะปู ส่วนของท้องปู ให้แยกออกใส่ครกไว้
๔. เมื่อแยกมันปูออกเสร็จแล้ว จะได้มันปู
๕. โขลกในส่วนของอกปูที่แยกใส่ครกไว้ โขลกให้ละเอียด
๖. พอโขลกอกปูละเอียดแล้ว ให้เติมน้ำลงไปเพื่อที่จะกรองเอาน้ำปู
๗. กรองเอาน้ำปูที่โขลก
๘. นำน้ำปูที่แยกแล้วมาเทใส่หม้อมันปู แล้วนำขึ้นตั้งไฟ ต้มทิ้งไว้ให้เดือดเลย
๙. ระหว่างรอสุก เตรียมผักรอไว้ นำมาล้างน้ำให้สะอาดหั่นเป็นชิ้นพอดีคำ
๑๐. หลังจากที่ตั้งทิ้งไว้จนน้ำเหลือนิดหน่อย ให้ทำการปรุงรส ใส่พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลาร้า น้ำปลา ตามรสชาติที่ชอบ ปรุงรสเสร็จปิดไฟเตา จากนั้นพักทิ้งไว้ให้เย็น
๑๑. ใส่ต้นหอม ใส่ผักที่เตรียมไว้ คนให้เข้ากัน

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

-

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญาที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☐ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ปูนา	เป็นแหล่งโปรตีนและแคลเซียม	ร้านซุ้มอาหารจังหวังเจริญ
๒	พริกป่น	ช่วยลดน้ำหนัก ช่วยให้เจริญอาหาร	
๓	ข้าวคั่ว	เพิ่มรสชาติอาหารให้กลมกล่อม และหอมอร่อยยิ่งขึ้น	
๔	น้ำปลาร้า	มีจุลินทรีย์ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย	

		มีแคลเซียมสูง	
๕	น้ำปลา	เป็นแหล่งของโปรตีนที่มีคุณภาพสูง โปรตีนช่วยสร้างกล้ามเนื้อและซ่อมแซมเซลล์ในร่างกาย	
๖	เกลือ	ให้แร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกายป้องกันภาวะความดันโลหิตต่ำ ป้องกันภาวะการขาดไอโอดีน	
๗	ต้นหอม	ช่วยแก้หวัด คัดจมูก ลดไข้	
๘	ใบมะกรูด	ช่วยยับยั้งหรือชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง	
๙	หอมแดง	ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ดีต่อหัวใจและหลอดเลือด	
๑๐	ผักชีฝรั่ง	ช่วยดับกลิ่นคาวอาหาร และช่วยเพิ่มรสชาติของอาหาร	

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุติดและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/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



ลงชื่อ บรรจง แมนสัตรู ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นางบรรจง แมนสัตรู)

ตำแหน่ง เจ้าของร้านซุ้มอาหารจังหวัง

วันที่ ๑๓ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๗