



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร ส้มตันโคขุนโพนย่างคำ จังหวัด สกลนคร
ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น
☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล) นายราชันย์ คำภูแสน
สถานที่ตั้ง.....
เลขที่ ๗๗/๕๓ หมู่ - ถนน รัฐบาล
ตำบล/แขวง ธาตุเชิงชุม อำเภอ/เขต เมือง
จังหวัด สกลนคร รหัสไปรษณีย์ ๔๗๐๐๐
หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๑-๙๕๔๘๑๒๐

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)
สถานที่ตั้ง.....
เลขที่.....หมู่.....ถนน.....
ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....
จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....
หมายเลขโทรศัพท์.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



/๒. ด้านประวัติ...

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

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

สกลนครมีสินค้าหรือผลิตภัณฑ์ GI ประจำจังหวัดที่มีชื่อเสียงหลากหลายชนิด เช่น น้ำหมากเมา ผ้าย้อมคราม ข้าวฮางหอมทองสกลทวาปีและโคขุนโพนยางคำ เป็นต้น แต่สินค้าประจำจังหวัดที่สร้างชื่อเสียงมากที่สุด คือ “โคขุน” โคขุนโพนยางคำเป็นเนื้อวัวเกรดพรีเมียมที่มีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว ไม่มีกลิ่นคาว เนื้อมีความนุ่ม มีลายมันแทรก รสชาติอร่อย ต้นกำเนิดของโคขุนนั้นมาจากบ้านโพนยางคำ ภายใต้การดำเนินการของสหกรณ์การเลี้ยงปศุสัตว์ กรป. กลาง โพนยางคำ จำกัด ขึ้นส่วนเนื้อเมื่อฆ่าและออกมาแล้วแบ่งได้หลายส่วน เช่น เนื้อสันใน เนื้อซี่โครง จากความโดดเด่นเฉพาะตัวของเนื้อโคขุนทำให้มีธุรกิจในการจำหน่ายและส่งออกเนื้อโคขุนเป็นอย่างมากนอกเหนือจากนี้ได้มีการนำชิ้นส่วนของตีนโคขุนมาพัฒนาต่อยอดเป็นเมนูอาหารจากภูมิปัญญาชาวบ้าน เช่น ส้มตีนวัวโคขุน ยำตีนวัวโคขุน ส้มตำตีนวัวโคขุน เป็นต้น เพื่อส่งเสริมอาชีพให้กับคนในท้องถิ่นได้มีทางหารายได้เพิ่มเติมนอกเหนือจากการทำการเกษตร และยังทำให้ผู้บริโภค หรือ นักท่องเที่ยวได้รู้จักและได้ลองชิมอาหารจากภูมิปัญญาชาวบ้านมากยิ่งขึ้น

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

๒.๒.๑ นำตีนวัว นำมาแช่น้ำประมาณ ๒๐-๓๐ น.เพื่อละลายน้ำแข็ง ลอกกลีบเท้า และอุ้งเท้า เพื่อให้เลืบลหลุดออกและนำมาเผา พอประมาณ เพื่อให้ขนที่เลืบลหลุดออกทั้งหมดจนเท้ามีลักษณะไหม้เกรียม หลังจากนั้นนำเท้าที่เผามาแช่น้ำประมาณ ๑๐-๒๐ น. เพื่อให้ขูดง่ายและนำไปต้ม ๒-๔ ชั่วโมงหั่นตีนวัวให้เป็นชิ้นพอดีคำ ล้างทำความสะอาด ๒ - ๓ น้ำจนน้ำใส

๒.๒.๒ นำผักหอมมาคั้น ๒ - ๓ น้ำ จนกว่าน้ำสีเขียวจะเปลี่ยนเป็นสีใส หลังจากนั้นนำกระหล่ำมาคั้นด้วยกันแล้วล้างทำความสะอาด

๒.๒.๓ ทูบกระเทียมให้ละเอียด ผสมเกลือ / กระเทียม ลงในซามและคั้นให้เข้ากัน

๒.๒.๔ น้ำตาล แล้วคั้นอีกรอบ

๒.๒.๕ ใส่ตีนวัวลงไปผสมและคั้นให้เข้ากันอีกรอบ

๒.๒.๖ หลังจากนั้นเติมน้ำเปล่าลงไป ผสมคลุกเคล้าให้เข้ากัน (ใส่ตามความชอบของแต่ละคน)

๒.๒.๗ หลังจากนั้นนำใส่ภาชนะที่เตรียมไว้ บรรจุปิดฝาให้สนิท เก็บไว้ ๑ คืนในอุณหภูมิปกติ (หลังจากเป็นแล้วสามารถเก็บไว้ในตู้เย็นเพื่อให้สามารถเก็บไว้ได้นานได้)

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

เวลาคั้นส่วนผสมแต่ละอย่างเข้าด้วยกัน ควรใช้เวลา ๕ - ๑๐ นาทีเพื่อให้ส่วนผสมแต่ละอย่างเข้ากันได้ดีขึ้น ซึ่งทำให้รสชาติเข้มข้นมากยิ่งขึ้น

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญาที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ดินวัวเผา	บำรุง ข้อ เอ็นและกระดูก	ร้านค้าทั่วไปในชุมชน
๒	ผักกะหล่ำ	๑. ชัดขวางการเปลี่ยนน้ำตาลให้เป็นไขมัน ๒. บำรุงกระดูกและฟัน ๓. ช่วยย่อยอาหาร ๔. ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง	
		๕. กระตุ้นการสร้างเคราติน ๖. ช่วยให้นอนหลับสนิท ๗. กระตุ้น การพัฒนาสมองของเด็กทารกในครรภ์ ๘. ช่วยลดอาการแพ้ร้อน ๙. ช่วยบำรุงผิวพรรณ	ร้านค้าทั่วไปในชุมชน
๓	ต้นหอม	๑. มีน้ำมันหอมระเหยบรรเทาอาการหวัด ๒. มีสารฟลาโวนอยด์ต้านมะเร็ง ๓. ช่วยต้านอนุมูลอิสระและกระตุ้นภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ๔. ลดความเสี่ยงจากอาการโรคกระดูกพรุน เพราะมี แคลเซียมและฟอสฟอรัส ๕. ป้องกันภาวะโลหิตจาง ๖. ขับเหงื่อ แก้อักเสบ บวมแดง ป้องกันโรคหวัดเย็น ๗. แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ขับพยาธิ	
๔	กระเทียม	๑. ช่วยลดไขมัน LDL (ไขมันร้าย) ที่ไปสะสมในเลือด ๒. ช่วยดับกลิ่นคาวในอาหาร เพิ่มรสชาติ และ ความเผ็ดร้อนอ่อน ๆ ให้อาหาร ๓. ช่วยบรรเทาอาการไอ	

		แก้วโรคผิวหนัง ๔. ช่วยบรรเทาอาการไอ ๕. ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด	
๕	เกลือ	๑. ถนอมผลไม้ และลดความขมของผัก ๒. กำจัดคราบ ป้องกันสีตกบนเสื้อผ้าได้ ๓. ช่วยขจัดกลิ่นไม่พึงประสงค์ ๔. คงความสดของดอกไม้ และกำจัดวัชพืชได้ ๕. ใช้ขจัดคราบไหม้บนกระทะและเตารีด ๖. ทานแล้วดีต่อสุขภาพ	ร้านค้าทั่วไปในชุมชน
๖	ผงชูรส	๑. ช่วยเพิ่มความอยากอาหารให้แก่ผู้สูงอายุ ๒. ช่วยให้กระเพาะอาหาร และต่อมน้ำลายทำงานดีขึ้น ๓. ช่วยลดปริมาณโซเดียมในอาหารได้	
๗	น้ำตาล	๑. ช่วยลดความเครียด ๒. ใช้ถนอมอาหารน้ำตาลเป็นวัตถุดิบที่ใช้ในการถนอมอาหาร ๓. ช่วยกระตุ้นการทำงานของเนื้อเยื่อภายในร่างกาย	
๘	น้ำเปล่า	๑. ช่วยเพิ่มเมตาบอลิซึม ๒. กระตุ้นสมอง ๓. กระตุ้นระบบการขับถ่าย ๔. ลดความเสี่ยงต่อโรคร้าย	

☐ 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 และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
(.....)

ตำแหน่ง.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....