



## แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

### ๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร นมเนยล

ประเภท ☐ อาหารคาว ☒ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ ☒ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ) .....

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล) นางสาวจัน คำภานุ อายุ ๖๖ ปี

ชุมชนคุณธรรมฯ บ้านเทนมีย์ ตำบลเทนมีย์ อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์

บ้านเลขที่ ๙๖ หมู่ที่ ๑ ตำบลเทนมีย์ อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์

รหัสไปรษณีย์ ๓๒๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖ ๔๖๙๔ ๘๘๐๙

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด

๑.๔.๑ ชุมชนคุณธรรมฯ บ้านเทนมีย์ ตำบลเทนมีย์ อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์

หมู่ที่ ๑ ตำบลเทนมีย์ อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์

รหัสไปรษณีย์ ๓๒๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖ ๔๖๙๔ ๘๘๐๙

๑.๔.๒ บ้านสำโรง ตำบลนาดี อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์

หมู่ที่ ๔ บ้านสำโรง ตำบลนาดี อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์

รหัสไปรษณีย์ ๓๒๐๐๐

๑.๔.๓ ตลาดนัดสี่เขียว บริเวณที่ว่าการอำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์

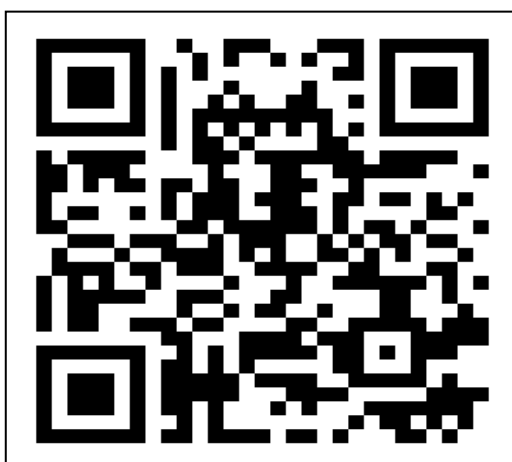
๑.๔.๔ ชุมชนคุณธรรมฯ บ้านสัมพันธ ตำบลกังแอน อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์

หมู่ที่ ๗ ตำบลกังแอน อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์

รหัสไปรษณีย์ ๓๒๑๔๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๓๓๐๑ ๙๙๘๗

\*\*\*QR Code พิกัดที่ตั้ง\*\*\*



**๒. ด้านประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา/ ด้านวิธีการปรุง/ เคล็ดลับ** บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับ ลักษณะของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

### **๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา**

นมเนยล เป็นขนมพื้นบ้านของชาวไทยเชื้อสายเขมรในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง ของประเทศไทย “นม” เป็นภาษาเขมรถิ่นไทย แปลว่า ขนม “เนยล” เป็นภาษาเขมรถิ่นไทย แปลว่า ทะนาน (เครื่องมือตวงข้าวที่ทำจากกะลาผ่าครึ่ง) ดังนั้น นมเนยล จึงแปลได้ว่า ขนมที่มีกระบวนการทำจากทะนาน (เครื่องมือตวงข้าวที่ทำจากกะลาผ่าครึ่ง) นมเนยล ทำจากแป้งข้าวเหนียว ผสมกับน้ำตาลทรายแดง น้ำตาลอ้อย และมะพร้าวขูด นึ่งจนสุก ขนมจะมีสีน้ำตาลอ่อน เนื้อสัมผัสเหนียว และมีรสหวานมัน ภูมิปัญญาของกลุ่มชาติพันธุ์เขมรสุรินทร์ นิยมปลูกต้นมะพร้าวในชุมชนบริเวณที่ตนอาศัยอยู่ เพื่อใช้ประโยชน์ในด้านต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ในวิถีชีวิต ประจำวันเช่นใช้ใบอ่อนมาห่อข้าวต้มมัดใบมะพร้าว (อันหอมสะละอะโดง) ใช้ใบแห้งมาทำเป็นฝ้ายบ้าน ใช้กะทิในการประกอบอาหารคาว หวาน ใช้ยอดมะพร้าวเป็นอาหาร ลำต้นสร้างที่อยู่อาศัย กะลาใช้ทำเป็น ของใช้ ดังนั้นภูมิปัญญาการทำอาหารจึงใช้มะพร้าวเป็นหลัก อย่างเช่น นมเนยล ที่ใช้เนยล (ทะนาน) เป็นอุปกรณ์สำหรับนึ่งขนม เมื่อจะทำขนม จึงนำ “เนยล” หรือทะนาน มาเจาะรูสำหรับนึ่ง จึงได้ชื่อนี้มา นมเนยล เป็นขนมพื้นบ้านจากภูมิปัญญาท้องถิ่นของชนพื้นเมืองในแถบอีสานใต้ซึ่งเป็นชุมชนเผ่าเขมร การทำนมเนยล ไม่ปรากฏชัดว่ามีการทำมาตั้งแต่เมื่อใด แต่มีความเชื่อว่าตนในสมัยโบราณจัดทำขึ้น เพื่อรับประทานเป็นอาหารช่วงเวลาว่างสำหรับครอบครัว เมื่อเสร็จจากฤดูเก็บเกี่ยวผลผลิตจากการเกษตร อีกประการหนึ่ง ชาวไทยเขมร จะนิยมนำนมเนยล เพื่อบูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์อารักขารวมถึงผีบรรพบุรุษ ในช่วงเทศกาล งานมงคลต่าง ๆ อาทิ เทศกาลแซนโหม่งตา (เทศกาลเช่นไหว้บรรพบุรุษของกลุ่มชาติพันธุ์เขมร) เป็นต้น อีกทั้ง มีปิตุชาธรรมจากการทำนมเนยล คือ นมเนยล ทำมาจากแป้งข้าวเหนียว มีความหมายว่า ความเหนียวแน่น หากเป็นงานมงคลสมรส มีความเชื่อว่าคู่บ่าวสาวจะรักกันอย่างเหนียวแน่น ครอบครัวรักกันอย่างเหนียวแน่น มะพร้าว เป็นต้นไม้ที่สูง มีความหมายว่า มีความสูงศักดิ์เจริญมั่ง เจริญมี เจริญศรี เจริญสุข น้ำมะพร้าว มีความบริสุทธิ์ไม่มีสิ่งอื่นใดเจือปน มีความหมายว่า งานมงคลนั้นๆ มีแต่สิ่งที่ดีงาม ไม่มีสิ่งอัปมงคลเกิดขึ้น ในงาน นมเนยล จึงพบเห็นได้ส่วนมากในงานมงคลต่าง ๆ ของจังหวัดสุรินทร์

### **๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง**

นำแป้งข้าวเหนียวมาผสมกับน้ำตาลทรายแดงหรือน้ำตาลอ้อยบดผง ใส่เกลือลงเล็กน้อย จากนั้นใส่น้ำมะพร้าวแก่ขูดขุยและมะพร้าวทึนทิกขูดหยาบคลุกเคล้าให้เข้ากัน พร้อมนึ่งใน เนยล ซึ่งเนยลหรือ ทะนานที่ใช้ ทำจากกะลามะพร้าวซีกล่างให้ขนาดพอดีกับปากหม้อนึ่งขัดจนเงางาม เริ่มต้นด้วยการตั้งเตาถ่าน และหม้อนึ่งโดยนำเนยลหรือทะนานเจาะรูตรงกลางมาตั้งไว้ หลังจากนั้นใส่แป้งข้าวเหนียวที่ผสมใส่ลงเนยล ปิดฝาพักไว้ราว ๓-๕ นาที อยู่ที่ความร้อนของไฟ ความร้อนจากไอน้ำพุ่งผ่านรูกะลาที่เจาะไว้ทำให้ขนมสุก เมื่อสุกแล้วจึงนำขนมขึ้นใส่ด้วยใบตองแห้งหรือภาชนะที่เตรียมไว้

**เคล็ดลับการปรุง:** เวลานึ่งนมเนยล ให้ใส่น้ำมะพร้าวในหม้อนึ่งแทนน้ำเปล่า บางพื้นที่ ใช้ใบเตย โอระเหยจากน้ำมะพร้าวหรือใบเตยจะช่วยเพิ่มความหอมของขนมให้น่ารับประทานมากยิ่งขึ้น

### **๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด**

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญา ที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น

☐ อื่นๆ (ระบุ) .....

#### ๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

| ที่ | ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง | สรรพคุณ                                                                                                                 | ที่มา                                             |
|-----|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| ๑   | แป้งข้าวเหนียว            | มีฤทธิ์อุ่น ช่วยในการรักษาอุณหภูมิของร่างกายจากอากาศที่หนาวเย็นได้ ดีเยี่ยมช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง              | วัตถุดิบและเครื่องปรุงหาได้ในชุมชนและจากตลาดชุมชน |
| ๒   | มะพร้าว                   | แก้ผดร้อนในกระหายน้ำทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง                                                                              |                                                   |
| ๓   | น้ำตาลทรายแดง             | ช่วยบรรเทาการปวด ช่วยลดความเครียด ช่วยดับร้อน ถอนพิษ แก้อาการอักเสบ ช่วยแก้เจ็บคอ รักษาอาการไอมีเสมหะ                   |                                                   |
| ๔   | เกลือ                     | ป้องกันการขาดไอโอดีน ไอโอดีนนั้นเป็นแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย เมื่อร่างกายขาดไอโอดีนอาจทำให้เกิดความผิดปกติ เช่น คอพอก |                                                   |

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/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



ลิงค์ภาพและวิดีโอ  
<https://shorturl.asia/EJFL๔>



ลงชื่อ.....ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นางชลธิชา สมานโสร์)

ผู้นำชุมชนคุณธรรมฯ บ้านเทนมีย์

วันที่.....