



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....ป่นปลาแห้ง(ปลาหมอ)..... จังหวัด.....หนองบัวลำภู.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล)นางปริญา ศรีพันธุ์บุตร...(ครัวปริญา&เรสเทอรองท์).....

สถานที่ตั้ง.....

เลขที่..... หมู่..... ถนน.....

ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....เมืองหนองบัวลำภู.....

จังหวัด.....หนองบัวลำภู.....รหัสไปรษณีย์.....๓๙๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๙๒๕๕๘๖๔๔๒.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)ครัวปริญา&เรสเทอรองท์.....

สถานที่ตั้ง.....

เลขที่..... หมู่..... ถนน.....

ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....

จังหวัด.....หนองบัวลำภู.....รหัสไปรษณีย์.....๓๙๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์..... ๐๙๒๕๕๘๖๔๔๒.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



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

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

ป่นปลาแห้ง หรือปลาหมอ เป็นวิธีการทานอาหารของชาวอีสานดั้งเดิมของชาวอีสาน เป็นการแปรรูปเนื้อสัตว์คือปลาแห้งหรือปลาหมอ โดยการนำมาปรุงรสด้วยสมุนไพรและน้ำปลาร้า ด้วยภูมิปัญญาพื้นบ้านของชาวอีสานในการนำอาหารตามวัฒนธรรมพื้นถิ่น

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

- ๑) นำปลาแห้งหรือปลาหมอ มาต้มให้สุกพร้อมน้ำปลาร้า
- ๒) นำพริกสด พริกแห้ง หอมแดง มาจี่ไฟให้สุก มีกลิ่นหอม
- ๓) เมื่อปลาสุกแล้ว ให้ตักปลาแห้งหรือปลาหมอ ใส่จานพักไว้ให้เย็น
- ๔) นำพริกสด หอมแดงที่จี่ไฟแล้ว มาตำให้ละเอียด แล้วแกะเนื้อปลาแห้ง นำมาตำให้เข้ากัน
- ๕) จากนั้นนำน้ำปลาร้าที่ต้มพร้อมกับปลาแห้ง มาเทใส่ให้พอดีกับเนื้อปลา แล้วปรุงรส
- ๖) ซอยหอมป้อมหรือผักชี โรยใส่คนๆให้เข้ากัน ตักใส่ถ้วย พร้อมรับประทาน

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

ปลาแห้งหรือปลาหมอที่นำมาประกอบอาหารจะต้องเป็นปลาแห้งบ้าน ไม่ใช่ปลาเลี้ยงหัวอาหาร จะทำให้รสชาติของป่นปลาไม่มันและเนื้อจะหวาน และพริกสด พริกแห้ง หอมแดง ที่นำมาจี่ไฟ เมื่อนำมาปรุงอาหาร จะทำให้เกิดกลิ่นหอม ชวนรับประทาน

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญาที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ปลาแห้ง หรือปลาหมอ	เนื้อปลา ในปริมาณ ๑๐๐ กรัม มีพลังงานทั้งหมด ๗๗ กิโลแคลอรี, โปรตีน ๑๗ กรัม, คาร์โบไฮเดรต ๐ กรัม, ไขมัน ๑ กรัม	
๒	พริกสด	สลายลิ่มเลือดให้คื่นสู่ปกติ กระตุ้นให้อยากอาหาร ขับเสมหะ ทำให้ หาย ใจ ค ล่ อ ง บรรเทาอาการปวดต่างๆ ช่วยกระตุ้นสาร	

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
		เอ็นดอร์ฟิน ทำให้รู้สึก ผ่อนคลาย มีวิตามินซี และ สารเบต้าแคโรทีน ช่วยลดน้ำหนักได้	
๓	หอมแดง	ช่วยลดระดับน้ำตาลใน เลือด ช่วยยับยั้งการ เกิดโรคเส้นเลือดอุดตัน หอมแดงแก้หวัด คัด จมูกได้ (ผล,ใบ) ช่วยแก้ ไข้สันนิบาต แก้ไข้อัน บังเกิด แก่จักษุและ ทรวง แก้โรคตา ขับ เสมหะ ช่วยขับเสมหะ แก้โรคในช่องปาก	
๔	ปลาร้าต้มสุก	มี จู ลิ น ท รี ย ที่ เป็ น ประโยชน์ต่อร่างกาย แคลเซียมสูง ทำให้ ประโยชน์ต่อการสร้าง มวลกระดูก โปรตีนสูง เมื่อถูกหมักนานโปรตีน จะถูกย่อยให้เล็กลง ทำ ให้ร่างกายนำโปรตีนไป ใช้ได้ง่ายขึ้น มีวิตามิน A, B๑ และ B๒. มีธาตุ เหล็ก ที่มีส่วนช่วยใน การบำรุงหัวใจ มีโปร ไบโอติก ช่วยทำให้ ลำไส้ย่อยอาหารได้ดีขึ้น	

☐ 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

(นางปริญา ศรีพันธุ์บุตร)

ตำแหน่ง.....เจ้าของร้านครัวปริญา&เรสเทอรองท์.....

วันที่.....๑๒.....เดือน...กรกฎาคม.....พ.ศ....๒๕๖๗.....