



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....ข้าวเม่า..... จังหวัด.....อุดรธานี.....

ประเภท ☐ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☒ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล)นายประมวล ไกรหาญ.....

สถานที่ตั้ง.....บ้านกลางใหญ่.....

เลขที่.....๑๙๑.....หมู่.....๕.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....กลางใหญ่.....อำเภอ/เขต.....บ้านผือ.....

จังหวัด.....อุดรธานี.....รหัสไปรษณีย์.....๔๑๑๖๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘๓-๙๕๙๖๙๔๒.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)จำเป็นต้องมี

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)ร้านข้าวเม่าสดกลางใหญ่ อำเภอบ้านผือ.....

สถานที่ตั้ง.....บ้านกลางใหญ่.....

เลขที่.....๑๙๑.....หมู่.....๕.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....กลางใหญ่.....อำเภอ/เขต.....บ้านผือ.....

จังหวัด.....อุดรธานี.....รหัสไปรษณีย์.....๔๑๑๖๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘๓-๙๕๙๖๙๔๒.....

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

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

ข้าวเม่าเป็นอาหารหวานอย่างหนึ่งของชาวไทยที่ประกอบอาชีพทำนา ชาวนารู้จักทำข้าวเม่ากันมาตั้งแต่โบราณ
โดยใช้เมล็ดข้าวเจ้าหรือข้าวเหนียวที่มีรวงแก่ใกล้จะเก็บเกี่ยวได้ นำมาคั่ว ต้ม แล้วนำไปรับประทานได้เลย ถ้าทำสุกใหม่ ๆ
ก็จะนิ่ม หรือบางคนก็จะนำไปคลุกเคล้าด้วยน้ำตาลทราย มะพร้าวและเกลือ รับประทานแทนขนมหวาน แต่ในปัจจุบัน
การทำข้าวเม่ากำลังจะสูญหายไปจากชาวนาไทย เนื่องจากเกษตรกรในไทยมีความเปลี่ยนแปลงไป

/๒.๒ วิธีการ...

(- ๒ -)

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

๑. นำข้าวเม่ามาผัดกับกระดัง เพื่อเอาสิ่งสกปรกออก จากนั้นใส่ซอสมะขามที่เตรียมไว้ ทำน้ำต้มใบเตย โดยใส่น้ำ
สะอาด น้ำมะพร้าวอ่อน ใบเตยมัด เกลือ น้ำตาลทราย คนให้ละลายเข้ากัน แล้วต้มให้น้ำเดือด พอมีกลิ่นหอมแล้ว
ให้ปิดไฟพักทิ้งไว้ให้เย็น

๒. ค่อยๆ ตักน้ำต้มใบเตยใส่ลงไปต้มข้าวเม่า แล้วใช้มือคลุกให้ข้าวเม่าพองเปื่อย และ กวนไปเรื่อย ๆ จนข้าวเม่าเหนียวติดกัน เสร็จแล้ว พักทิ้งไว้ให้แห้ง เป็นเวลา ๕ – ๑๐ นาที

๓. นำมะพร้าวทึนทึกมาขูดเป็นเส้น แล้วคลุกกับเกลือ ส่วนมะพร้าวแก่ให้ขูดละเอียด แล้วคลุกกับเกลือ เตรียมไว้

๔. ตั้งลังถึงหนึ่ง ต้มน้ำให้เดือด รองด้วยผ้าขาวบาง แล้ว ใส่มะพร้าวทึนทึกขูดละเอียด มะพร้าวแก่ขูดเส้นลงไป นึ่งให้สุก เป็นเวลา ๑๐ นาที

๕. นำงาขาวไปคั่วในกระทะให้มีกลิ่นหอม เสร็จแล้ว ตักใส่ชาม ตักน้ำตาลทรายมาคลุกให้เข้ากัน

๖. ให้ใส่มะพร้าวแก่ขูดละเอียดลงไป คลุกกับข้าวเม่าให้เข้ากัน แล้วโรยหน้าด้วย มะพร้าวขูดเส้น งาขาวคั่วผสมน้ำตาลทรายตามชอบ เป็นอันเสร็จ

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

วิธีการดูว่าข้าว คือ พองข้าวแห้งแล้วลองตำดูถ้าไม่ติดสากแสดงว่าข้าวสุก แต่ไม่ต้องให้ข้าวแข็งจนเกินไป เพราะเวลาตำจะทำให้ข้าวหัก

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญาที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ข้าวเม่า	ข้าวเม่า เป็นข้าวที่มีคุณค่าทางโภชนาการเหมือนข้าวที่เรากินกันปกติ โดยอุดมไปด้วยเส้นใยอาหาร ไขมัน วิตามินบี ๑ วิตามินบี ๒ ไนอะซิน ธาตุเหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม และโปรตีน ซึ่งสารอาหารเหล่านี้ล้วนส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย และยังช่วยให้สุขภาพจิตดี มีความตื่นตัว มีสมาธิสูง	
๒	ใบเตย	มีสรรพคุณบำรุงสมอง ระบบประสาท แก้อาการอ่อนเพลีย และทำให้สดชื่น	

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

/๕. ด้านการเผยแพร่...

(- ๓ -)

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.....ประมวล ไกรหาญ.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
(.....นายประมวล ไกรหาญ.....)
ตำแหน่ง.....เจ้าของร้านข้าวเม่าสดกลางใหญ่ อำเภอบ้านฝ่อ.....
วันที่.....๑๐.....เดือน.....กรกฎาคม.....พ.ศ.....๒๕๖๗.....