



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร..วันตาลน้ำกะทิ..... จังหวัด..อุบลราชธานี.....

ประเภท ☐ อาหารคาว ☒ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ ☐ เทศกาล ☒ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล) ..นายอภิชาติ..โคเวียง.....

สถานที่ตั้ง..วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี.....

เลขที่..๔๑๐.....หมู่..-.....ถนน..พรหมราช.....

ตำบล/แขวง..ในเมือง..... อำเภอ/เขต..เมืองอุบลราชธานี.....

จังหวัด..อุบลราชธานี..... รหัสไปรษณีย์..๓๔๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์..๐๙-๕๓๕๓-๕๕๑๕.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)จำเป็นต้องมี

*** เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯจะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)..ร้านใหญ่ชวนชิมของหวาน.....

สถานที่ตั้ง

เลขที่..๒๒๗.....หมู่..-.....ถนน..เขื่อนธานี.....

ตำบล/แขวง..ในเมือง..... อำเภอ/เขต..เมืองอุบลราชธานี.....

จังหวัด..อุบลราชธานี..... รหัสไปรษณีย์.....

หมายเลขโทรศัพท์.. ๐๘-๖๘๖๗-๙๓๙๓.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



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

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

ท้องถิ่นอีสานมีความหลากหลายทางชาติพันธุ์ ทำให้มีอาหารมากมายหลายอย่างเกิดขึ้นในดินแดนแห่งนี้ อาหารบางอย่างมาพร้อมกับวัฒนธรรมและความเป็นอยู่ของกลุ่มชน อาหารบางอย่างใช้ภูมิปัญญาที่มามีแต่ดั้งเดิม วัตถุดิบที่มีมากในท้องถิ่นถูกนำขึ้นมาทำเป็นอาหาร จากการสังเกตและทดลองผ่านรุ่นสู่รุ่นจนเกิดเป็นวัฒนธรรมการกินที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว อาหารและขนมบางชนิดเกี่ยวข้องกับพิธีต่างๆ การทำวันตาลน้ำกะทิกี้เช่นเดียวกัน วันบักตาดหรือวันตาลน้ำกะทิกี้ เป็นขนมหวานจากภูมิปัญญาพื้นบ้านของชาวอุบลราชธานี โดยการใช้ปูนขาวผสมกับตาลสุกและน้ำเพื่อให้เกิดเจลหรือวุ้นโดยไม่ใส่ผงวุ้น ซึ่งจะเห็นได้ว่าคนอุบลฯ สามารถดัดแปลงอาหารที่มีในท้องถิ่นจนเกิดเป็นขนมหวานที่มีลักษณะเฉพาะ ซึ่งเมื่อผ่านกาลเวลา ทำให้ขนมชนิดนี้เสี่ยงต่อการสูญหาย ดังนั้นเพื่อเป็นการอนุรักษ์ขนมหวานพื้นบ้านจึงได้ศึกษาและจัดทำขนมหวานชนิดนี้ขึ้น เพื่ออนุรักษ์ภูมิปัญญาของท้องถิ่นและเผยแพร่ในสถาบันการศึกษาตลอดทั้งผู้ที่สนใจได้เรียนรู้อย่างกว้างขวาง

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

๒.๑.๑ ส่วนผสมตัววันตาล

- เนื้อตาลโตนดสุก	๒	ถ้วยตวง
- น้ำสะอาด	๔	ถ้วยตวง
- น้ำปูนใส	๑/๒	ถ้วยตวง

วิธีทำ

- ๑.นำตาลสุกไปล้างให้สะอาด แกะเปลือกแข็งด้านนอกที่มีสีดำออกให้หมด แบ่งออกเป็น ๓ ส่วนตามลักษณะของผลตาล จากนั้นดึงเส้นกลางที่เป็นสีดำออก ใส่ น้ำสะอาดลงไปให้เนื้อตาล หลุดผสมกับน้ำจนเส้นใยสีเหลืองเปลี่ยนเป็นสีขาว นำไปกรองเอาเฉพาะส่วนของน้ำ พักไว้
- ๒.นำน้ำตาลที่ได้ไปผสมกับน้ำปูนใส คนให้ส่วนผสมเข้ากัน พักไว้ให้ส่วนผสมเซตตัวเป็นวุ้น

๒.๑.๒ ส่วนผสมตัวน้ำเชื่อมจากตาลสุก

- น้ำตาลสุก	๒	ถ้วยตวง
- น้ำตาลทรายขาว	๒	ถ้วยตวง
- เกลือป่น	๑	ช้อนชา
- ใบเตย	๓-๕	ใบ

วิธีทำ

- ๑.นำส่วนผสมทุกอย่างใส่ในหม้อรวมกัน ยกขึ้นตั้งไฟ เคี่ยวให้เข้ากันพักไว้ให้เย็น นำไปเสิร์ฟกับวันตาลและน้ำกะทิกี้

๒.๑.๓ ส่วนผสมน้ำกะทิ

- มะพร้าวขูดขาว ๑,๐๐๐ กรัม
- น้ำอุ่น ๓๐๐ กรัม
- เกลือป่น ๑/๒ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. นำน้ำอุ่นผสมกับมะพร้าวขูดขาว คั้นให้ได้หัวกะทิ ๒ ถ้วยตวง นำไปกรองเอาเฉพาะน้ำกะทิ ใส้
เกลือลงไปคนให้เข้ากัน นำไปเสิร์ฟกับ วุ้นตาล น้ำเชื่อมตาลสุก และน้ำแข็งบดละเอียด

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

๒.๓.๑ การเตรียมเนื้อตาลเมื่อแกะตรงแกนกลางออกจะมีเส้นใยสีดำอยู่ควรดึงออกให้หมด เพราะจะทำให้มีรส
ขม

๒.๓.๒ การเตรียมน้ำปูนใส เตรียมได้โดยการนำปูนแดงอัตราส่วนปูน ๑ ช้อนโต๊ะ : น้ำสะอาด ๔ ถ้วยตวง ผสม
รวมกันพักทิ้งไว้ 1 คืน ตักเอาเฉพาะน้ำส่วนที่ใสๆ ซึ่งประโยชน์ของน้ำปูนใส ทางด้านอาหาร ช่วยรักษาสุขภาพของเนื้อ
สัมผัสให้คงรูปอยู่เสมอ และป้องกันการเปื่อยยุ่ยของอาหารได้ เพราะแคลเซียมอ่อนจากสารละลาย จะแทรกตัวอยู่ใน
เนื้อเยื่อของอาหาร และเข้าทำปฏิกิริยากับเพคตินในผนังเซลล์ของอาหาร กลายเป็นแคลเซียมเพคเตด ที่มีคุณสมบัติ
แข็งแรง โมเลกุลไม่ละลายน้ำ และไม่ยอมให้น้ำผ่านเข้าได้

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

- ☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น
ที่เป็นภูมิปัญญา ที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

- ☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา
และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	เนื้อตาลโตนดสุก	เนื้อตาลสุกประกอบด้วย โปรตีนร้อยละ 0.7 ไขมันร้อยละ 0.1 คาร์โบไฮเดรตร้อย ละ 21.0 เกลือแร่ร้อยละ 0.7 และวิตามินซี 2,400 มิลลิกรัม (Kularatnam, 1971) อุดมไปด้วยแค โรทีนอยด์	ส่วนกองโภชนาการกรมอนามัย (๒๕๓๐)
๒	ปูนขาว	เป็นแหล่งเพิ่มธาตุแคลเซียมให้แก่อาหาร เพราะเมื่อใช้น้ำ ปูนใสในการแช่ หรือเติมในอาหารนั้น จะมีธาตุแคลเซียม ที่ละลายอยู่ในน้ำปูนใสผสมเข้ากับอาหารด้วย ซึ่งเมื่อ รับประทานอาหารเหล่านี้ ก็ย่อมได้รับแคลเซียมเพิ่มขึ้น ช่วยลดความเสี่ยงโรคกระดูกพรุน ลดความเสี่ยงโรคข้อ กระดูกเสื่อม และเสริมสร้างกระบวนการสร้างกระดูก	https://www.sgethai.com
๓	กะทิสด	๑. กะทิย่อยง่าย ทำให้ร่างกายสามารถนำไปใช้ประโยชน์	https://www.sanook.com

		ได้อย่างรวดเร็ว โดยร่างกายจะเผาผลาญกะทิให้กลายเป็นพลังงานในตับ เพื่อให้ร่างกายสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้อย่างทันที 2. ในกะทิมีกรดลอริก ซึ่งเป็นกรดที่สามารถช่วยต่อต้านเชื้อไวรัส และป้องกันเชื้อแบคทีเรีย เชื้อจุลินทรีย์ และต่อต้านเชื้อราภายในร่างกาย จึงจัดได้ว่ากะทิสสามารถสร้างภูมิคุ้มกันเชื้อโรคต่างๆ ภายในร่างกายได้เป็นอย่างดี 3. ช่วยลดการสะสมของไขมัน เพราะเมื่อเรบริโภคน้ำมันเข้าไปแล้วนั้น กะทิจจะมีส่วนในการช่วยดึงไขมันตามส่วนต่างๆ ของร่างกายที่ถูกสะสมไว้ไปแปรเปลี่ยนเป็นพลังงานได้อีกด้วย จึงสามารถช่วยลดการสะสมของไขมันได้เป็นอย่างดี 4. กะทิมีฤทธิ์ในการช่วยต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง 5. ในกะทิมีวิตามินอยู่หลายชนิด เช่น วิตามินบี1 , วิตามินบี2, วิตามินบี3, วิตามินบี6 และ วิตามินซี วิตามินมีประโยชน์หลายอย่างต่อสุขภาพร่างกาย เช่น แก้โรคเหน็บชา ช่วยบำรุงผิวพรรณ ช่วยลดคอเลสเตอรอล ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ช่วยบรรเทาอาการต่างๆ ของระบบ	
๔	น้ำตาลทรายขาว	แคลอรี, พลังงาน และสารอาหาร ใน น้ำตาล, ทรายขาว ในปริมาณ ๑ ช้อนชา (๔.๒ g) มีพลังงานทั้งหมด ๑๗ กิโลแคลอรี, โปรตีน ๐ กรัม, คาร์โบไฮเดรต ๔.๒ กรัม, ไขมัน ๐ กรัม	https://www.calforlife.com/th/calories/sugar
๕	เกลือ	เกลือเป็นสารให้รสเค็มที่นิยมนำมาประกอบอาหารและถนอมอาหาร ประโยชน์ของเกลือ ต่อสุขภาพ มีหลายประการ เช่น ช่วยในการทำงานของต่อมไทรอยด์ อาจช่วยรักษาระดับของเหลวในร่างกาย มีส่วนช่วยป้องกันความดันโลหิตต่ำ และช่วยในการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย	https://hellokhunmor.com
๖	น้ำสะอาด	น้ำสะอาด (clean water) หมายถึง น้ำที่มีความสะอาด ปราศจากสิ่งเจือปนหรือสารพิษต่างๆ โดยมีคุณภาพด้านกายภาพ เคมี และชีวภาพ ได้ น้ำที่สะอาดมีลักษณะสำคัญ ๓ ประการ ดังนี้ ๑. ปราศจากเชื้อที่อาจทำให้เกิดโรคโดยน้ำเป็นสื่อ ๒. ไม่มีสารพิษเจือปน ๓. หากมีแร่ธาตุหรือสารบางอย่างปนอยู่ ต้องไม่เกินกว่ามาตรฐานที่กำหนดไว้ น้ำสะอาด จึงสามารถสรุปได้ว่า น้ำสะอาด หมายถึง น้ำที่ปลอดภัย ปราศจากเชื้อโรค พยาธิ และสารเคมีที่มีพิษต่างๆ ซึ่งเป็นอันตรายหรืออาจเป็นอันตราย	https://www.gooddrinks.co.th/

		ต่อการบริโภคอุปโภค	
๗	ใบเตย	ช่วยแก้อาการอ่อนเพลียดับกระหายคลายร้อน ช่วยปรับสมดุลในร่างกาย ช่วยบำรุงหัวใจช่วยลดความดันโลหิต ช่วยรักษาโรคเบาหวาน	

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุติดและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

- ☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ
- ☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

- ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

- ☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่ช่วยอนุรักษ์การปลูกต้นตาลของบ้านเชียงแก้ว ตำบลจิกเทิง ซึ่งมีต้นตาลจำนวนมาก ที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติติดริมฝั่งน้ำมูล จึงเรียกบริเวณนี้ว่า "ตาลชุม" ต่อมาได้มีการเรียกชื่อเพี้ยนจาก "ตาลชุม" เป็น "ตาลสุม" หรืออำเภอตาลสุม จังหวัดอุบลราชธานี ในปัจจุบัน นอกจากช่วยส่งเสริมดูแลรักษาระบบนิเวศและสิ่งแวดล้อมในพื้นที่แล้ว ยังช่วยส่งเสริมการมีรายได้ให้คนในท้องถิ่น ตลอดจนนำวัตถุดิบที่หาได้ในท้องถิ่นมาแปรรูปเป็นขนมหวานเพื่อเพิ่มมูลค่า
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๘. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นายอภิชาติ โคเวียง)

ตำแหน่ง ครูวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี

วันที่..๑๕..เดือน..กรกฎาคม...พ.ศ..๒๕๖๗