



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร หรือชื่อเรียกเฉพาะ แกงคั่วหนามพุดหอมย่าง

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง ☐ อื่นๆ (ระบุ).....

๑.๒ ช่วงเวลาการผลิต

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

๑.๓ ผู้ให้ข้อมูล (ชุมชน/หมู่บ้าน/ร้านค้า).....นายมนตรี บุรณนัช.....

สถานที่ตั้ง.....ป่าครอบครัวบ้านเขาร่าง.....

เลขที่.....-.....หมู่.....๙.....ถนน.....เพชรเกษม.....

ตำบล/แขวง.....สามกระทาย.....อำเภอ/เขต.....กุยบุรี.....

จังหวัด.....ประจวบคีรีขันธ์.....รหัสไปรษณีย์.....๗๗๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘ ๑๙๘๑ ๔๕๒๙.....อีเมล...cmonmaw@gmail.com.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากทีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)ป่าครอบครัวบ้านเขาร่าง.....

สถานที่ตั้ง.....ป่าครอบครัวบ้านเขาร่าง.....

เลขที่.....-.....หมู่.....๙.....ถนน.....เพชรเกษม.....

ตำบล/แขวง.....สามกระทาย.....อำเภอ/เขต.....กุยบุรี.....

จังหวัด.....ประจวบคีรีขันธ์.....รหัสไปรษณีย์.....๗๗๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘ ๑๙๘๑ ๔๕๒๙.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



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

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

หนามพุงดอ ชื่อวิทยาศาสตร์ ว่า *Azima sarmentosa* (Blume) Benth. & Hook.f. จัดเป็นพืชในสกุล *Azima* อยู่ในวงศ์ *Salvadoraceae* ซึ่งพันธุ์พืชนี้ ทางเราจัดไว้ในกลุ่มสมุนไพร ชื่อที่เป็นทางการ หรือชื่อราชการของพืชชนิดนี้ มีชื่อไทยว่า **หนามพุงดอ**

ต้นหนามพุงดอ ในประเทศไทยพบขึ้นตามที่โล่งแจ้ง ที่รกร้าง ป่าละเมาะ หรือชายป่าที่อยู่ในเขตพื้นที่ที่มีอากาศแห้งแล้ง ดินปนทราย หรือดินเค็ม พบมากตามพื้นที่ใกล้ชายฝั่งทะเล ในป่าเบญจพรรณมักพบตามเนินดินหรือจอมปลวกที่ความสูงจากระดับน้ำทะเลไม่เกิน 800 ม.

การใช้ประโยชน์ของหนามพุงดอ สามารถนำมาเป็นอาหาร ผลสุก กินเป็นผลไม้, ยอดอ่อน มีกลิ่นฉุนใช้เป็นเครื่องเทศดับคาว เช่น คั่วใส่หมู

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

- (๑) เตรียมเครื่องแกง (พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด กะปิ โขลกให้ละเอียด)
- (๒) นำหัวกะทิตั้งไฟคนไม่ให้อะทะจับเป็นก้อน ใส่เครื่องแกงและคนให้เข้ากันไม่ต้องให้อะทะแตกมัน
- (๓) รอเดือดจึงค่อยๆ ใส่หมูอย่างคนเบาๆ ใส่หางกะทิจนหมด
- (๔) ปรุงรส รอเดือด ใส่หัวกะทิบางส่วน ใส่ยอดหนามพุงดอคนเบาๆ
- (๕) รอเดือดใส่หัวกะทิให้หมด รอเดือดอีกครั้งยกลง

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

- (๑) หมูที่นำมาใช้เป็นหมูที่ติดมันนิดๆ จะได้นุ่มและไม่มันเกินไป อย่างแค่ว่าพอสุกอย่าให้แห้งเกิน
- (๒) หนามพุงดอที่ใช้เก็บเฉพาะยอดอ่อนที่ปลายกิ่งถ้ามีหนามติดมาให้เอาออก (ส่วนที่นำมากินคือส่วนยอดอ่อนที่ปลายกิ่งเหมือนเก๋ายอดชา)
- (๓) ใช้หัวกะทิคั่วเครื่องแกง

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญาที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ยอดหนามพุด ๕๐๐ กรัม	- เป็นผักโขยเคี้ยวอร่อย อุดมด้วยคลอโรฟิลล์	- ต้นหนามพุด ขึ้นตามธรรมชาติ พบมากตามพื้นที่โล่งแจ้งใกล้ชายฝั่งทะเล ป่าชุมชนตามธรรมชาติ
๒	หมูย่าง ๑ กิโลกรัม	- โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน	
๓	หัวกะทิ ๕๐๐ กรัม		
๔	หางกะทิ ๕๐๐ กรัม		
๕	เครื่องแกงเผ็ด ๔ ซ่อนโต๊ะ	- มีฤทธิ์กระตุ้นพืชใช้แก้ร้อนใน ต้มทาแก้คางทูม แก้ผดผื่นคัน แก้ท้องเสียของไข้และทำให้นอนหลับ	
๖	เครื่องปรุงรส ดอกเกลือ น้ำตาลปีบ น้ำปลารสดี		

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☐ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☐ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทย และการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☒ อื่นๆ (ระบุ)เป็นเมนูที่สามารถพัฒนาเป็นอาหารเอกลักษณ์ท้องถิ่นได้.....

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๘. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ.....ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นายมนตรี บุรณนัช)

ตำแหน่ง.....ผู้ใหญ่บ้าน หมู่ที่ ๙.....

วันที่.....๙.....เดือน.....กรกฎาคม.....พ.ศ.....๒๕๖๗.....