



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....ปลาช่อนแม่ลาเผา จังหวัด...สิงห์บุรี.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล)นายคมสันต์ น้อยศรี.....

สถานที่ตั้ง...ภัตตาคารไพบูลย์ไถ่ย่าง.....

เลขที่...๕๕/๕.....หมู่...๑.....ถนน.....สายเอเชีย กม.๘๗.....

ตำบล/แขวง.....บางมัญ.....อำเภอ/เขต.....เมืองสิงห์บุรี.....

จังหวัด.....สิงห์บุรี.....รหัสไปรษณีย์.....๑๖๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๙๙ ๑๐๔๐๓๖๒.....อีเมล.....paiboonkaiyang@gmail.com.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)ภัตตาคารไพบูลย์ ไถ่ย่าง.....

สถานที่ตั้ง...ภัตตาคารไพบูลย์ไถ่ย่าง.....

เลขที่.....๕๕/๕.....หมู่...๑.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....บางมัญ.....อำเภอ/เขต.....เมืองสิงห์บุรี.....

จังหวัด.....สิงห์บุรี รหัไปรษณีย์..๑๖๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๙๙ ๑๐๔๐๓๖๒.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา/ ด้านวิธีการปรุง/ เคล็ดลับ บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับ ลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

จังหวัดสิงห์บุรีถือว่าเป็นแหล่งปลาน้ำจืดหลายชนิดที่มีรสชาติอร่อยโดยเฉพาะปลาช่อนแม่ลา ปลาช่อนแม่ลา คือ ปลาช่อนที่ได้จากลำน้ำแม่ลา และ บริเวณที่กำหนด ซึ่งมีลักษณะห้วยลิม หรือ ห้วยเล็กกว่า ลำตัว ลำตัวอ้วนกลม เนื้อมีไขมันแทรกมากกว่าปลาช่อนทั่วไป

ซึ่งปลาช่อนแม่นั้น ต้องเป็นปลาที่เพาะเลี้ยงและเติบโตในลำน้ำแม่ลา ลำการ้อง และพื้นที่โดยรอบ จากลำน้ำแม่ลา ระยะทาง ๔ กิโลเมตร ครอบคลุม อำเภออินทร์บุรี อำเภอบางระจัน อำเภอเมือง และ อำเภอ บางระจัน ลำแม่นั้นเป็นที่อยู่อาศัยของปลานานาชนิด แร่ธาตุในดินที่อยู่รอบๆลำแม่ลา ถูกชะล้างลงไป ใน ลำน้ำแม่ลา ซึ่งแร่ธาตุในดิน มีส่วนช่วยเร่งให้เกิดสารอาหารตามธรรมชาติไปบำรุงพืชน้ำในลำน้ำแม่ลา อันเป็น อาหารของสัตว์น้ำ และจำพวกปลาที่กินพืชน้ำเป็นอาหาร เพราะความอุดมสมบูรณ์ของสภาพแวดล้อมในลำน้ำ แม่ลา จึงเกิดการถ่ายทอดของพลังงานในรูปของอาหารเป็นลำดับขึ้น หรือที่เรียกว่าห่วงโซ่อาหาร

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

๑. นำปลาช่อนสด มาล้างเอาติปลาออก จากนั้น ล้างน้ำเปล่าให้สะอาด
๒. ทาเนยเทียม ตามด้วยเกลือลูบทั่วๆตัวปลา ขณะทาปลาต้องเปียก เพื่อให้เกลือติดทั่วตัวปลา
๓. นำไม้ไผ่ เสียบเข้าไปที่ท้องปลา
๔. นำปลาขึ้นเตาอย่าง โดยใช้กาบมะพร้าวเป็นเชื้อเพลิงในการเผาปลา ใช้เวลา ๔๕-๖๐ นาที
๕. ค่อยๆกลับทีละด้าน โดยต้องให้สุกก่อนหนึ่งด้าน แล้วค่อยกลับตัวปลา เมื่อสุกแล้ว จัดใส่จานเสิร์ฟ พร้อม เครื่องเคียง มี น้ำปลาหวานทานคู่กับสะเดาลวก, น้ำพริกชี้ฟ้าไข่ต้ม, ปลาจิ้มซีฟู้ด และน้ำพริกเผาแมงดา ทานคู่ กับผักดิบ

๒.๓ เคล็ดลับในการปรุง

๑.	ปลาช่อนสด ขนาดตัวละ ๘-๙ ขีด	โอเมก้า ๓ , โปรตีน	
๒.	เกลือป่นแบบธรรมดา พอกตัวปลา ๑ ห่อ	เพื่อรักษาความชุ่มชื้น และ เพิ่มรสชาติ	
๓.	เนยเทียมสำหรับทาตัวปลา ๑๐ กรัม	เพื่อให้หนังลอก ล่อนสวย	
๔	กาบมะพร้าว	สำหรับรมควัน	
เครื่องเคียงที่ทานกับปลาช่อนเผา			
๑	แตงกวา ๑ ลูก	ช่วยลดไข้และดับพิษร้อนในร่างกาย	
๒	มะเขือยาวเผา ½ ลูก	มีสารช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ	
๓.	สะเดาลวก ๕๐ กรัม	ใบแก่ บำรุงธาตุ ช่วยย่อยอาหาร , แก้วใช้	เกษตรกรในท้องถิ่น
๔.	ผักกาดขาว ๑๕ กรัม	ช่วยแก้หวัด บำรุงฟันและกระดูกให้แข็งแรง	
๕.	ใบโหระพา ๑๕ กรัม	ช่วยขับลม ลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ แน่นท้อง	เกษตรกรในท้องถิ่น

๖.	ผักชีฝรั่ง	๑๐ กรัม	ช่วยแก้หวัด บำรุงฟันและกระดูก ให้แข็งแรง	เกษตรกรในท้องถิ่น
๗.	ไข่ต้ม	½ ฟอง	เสริมโปรตีนและไขมันดี	
๘.	หมีขาวลูก	๒๐ กรัม		
๙.	น้ำปลาหวาน	๕๐ กรัม		
๑๐.	น้ำพริกเผาแมงดา	๕๐ กรัม		
๑๑.	น้ำพริกขี้กา	๕๐ กรัม		
๑๒.	น้ำจิ้มซีฟู้ด	๕๐ กรัม		

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็น
ภูมิปัญญา ที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม
ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อสมุนไพร (ให้ระบุปริมาณด้วย)	สรรพคุณ	ที่มา
๑.	เนื้อปลาช่อนเผา ๖๐๐ กรัม	มีโอเมก้า๓, โปรตีน	
๒	สะเดาลวก ๕๐ กรัม	ใบแก่ บำรุงธาตุ ช่วยย่อยอาหาร , แก้ไอ	
๓	ใบโหระพา ๑๕ กรัม	ช่วยขับลม ลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นท้อง	
๔	ผักชีฝรั่ง ๑๐ กรัม	ช่วยแก้หวัด บำรุงฟันและกระดูก ให้แข็งแรง	
๕	แตงกวา ๑ ลูก	ช่วยลดไข้และดับพิษร้อนใน ร่างกาย	
๖.	มะเขือยาวเผา ½ ลูก	มีสารช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ	
๗	สะเดาลวก ๕๐ กรัม	ใบแก่ บำรุงธาตุ ช่วยย่อยอาหาร , แก้ไอ	
๘	ผักกาดขาว ๑๕ กรัม	ช่วยแก้หวัด บำรุงฟันและกระดูก ให้แข็งแรง	
๙	ไข่ต้ม ½ ฟอง	เสริมโปรตีนและไขมันดี	

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการอนุรักษ์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๘. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



นายคมสันต์ น้อยศรี ผู้เสนอรายการอาหาร