



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....ต้มยำไก่ไทยใบมะขามอ่อน.....จังหวัด.....อุทัยธานี
ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ ☐ เทศกาล ☒ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล)นางสมคิด จีระดิษฐ์.....
สถานที่ตั้ง.....-.....
เลขที่.....46.....หมู่.....1.....ถนน.....-.....
ตำบล/แขวง.....ดอนกลอย.....อำเภอ/เขต.....หนองขาหย่าง.....
จังหวัด.....อุทัยธานี.....รหัสไปรษณีย์.....61000.....
หมายเลขโทรศัพท์.....082 1777094.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก
สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯจะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)ตลาดนัดชุมชนตำบลดอนกลอย ทุกวันพุธ และวันเสาร์.....
สถานที่ตั้ง.....ที่ทำการหมู่บ้าน บ้านใหม่.....
เลขที่.....หมู่.....1.....ถนน.....-.....
ตำบล/แขวง.....ดอนกลอย.....อำเภอ/เขต.....หนองขาหย่าง.....
จังหวัด.....อุทัยธานี.....รหัสไปรษณีย์.....61130.....
หมายเลขโทรศัพท์.....086 2092041.....

*** QR Code พิกัดที่ตั้ง ***



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

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

ไก่ไทย/ ไก่บ้าน/ไก่พื้นเมือง เป็นไก่ที่เลี้ยงกันตามบ้านในพื้นที่ชนบทของคนไทยมาแต่โบราณ เป็นอาหารที่หาทานได้ง่าย เลี้ยงไว้ทานเนื้อและไข่ การเลี้ยงไม่มีความยุ่งยาก มีความต้านทานโรคสูง ทนทานต่อความเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ใช้เงินลงทุนน้อย สามารถปล่อยเลี้ยงให้หากินเองได้ตามธรรมชาติ เป็นแหล่งโปรตีนชั้นดีของชาวบ้านในชนบทที่มีราคาถูก เนื้อไก่ไทยมีรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์เมื่อนำมาประกอบอาหารมีความอร่อย เนื้อแน่น และมีไขมันน้อย

ไก่ประดู่แสมดำ/ไก่แสมดำ เป็นไก่พื้นเมืองที่มีมาแต่โบราณถิ่นกำเนิดทางภาคกลาง ตั้งแต่ ออยุธยา อ่างทอง สิงห์บุรี อุทัยธานีและจังหวัดใกล้เคียง ลักษณะเด่นของไก่แสมดำ คือ ปาก แข็ง เล็บขนปีก หาง มีสีดำสนิท ยกเว้นสร้อยปีก สร้อยคอ สร้อยหลังและสร้อยระยะยา จะเป็นสีประดู่ดำหรือมะขามไหม้ ซึ่งเป็นเอกลักษณ์เฉพาะ เมื่อยืนแล้วดูสง่างาม น่าเกรงขาม และด้วยคุณค่าของพันธุกรรมจึงทำให้เป็นไก่ชนที่ดีเด่นมีความอดทนเป็นเลิศ ในปัจจุบันไก่แสมดำเป็นไก่ที่จังหวัดอุทัยธานีเห็นคุณค่านำกลับมาอนุรักษ์สายพันธุ์ สนับสนุนให้นำกลับมาเลี้ยงเพื่อการอนุรักษ์ให้เป็นสัตว์เศรษฐกิจหนึ่งของจังหวัด และมีเกษตรกรที่สนใจนำมาเพาะเลี้ยง สามารถจำหน่ายสร้างรายได้เป็นอย่างดี ลักษณะเด่นของไก่แสมดำ คือ ปาก แข็ง เล็บ ขนปีก หาง มีสีดำสนิท ยกเว้นสร้อยปีก สร้อยคอ สร้อยหลัง และสร้อยระยะยาจะเป็นสีประดู่ดำหรือมะขามไหม้ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของไก่พันธุ์นี้

มะขาม เป็นพืชที่มีทั่วทุกภาคของประเทศไทยเป็นพืชพื้นถิ่น เมื่อสมัยก่อนบ้านในชนบทจะมีปลูกเกือบทุกบ้าน ส่วนต่างๆของต้นมะขามสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้เกือบทั้งต้น ในส่วนของใบมะขามอ่อนนิยมนำมาทำเป็นอาหาร ใบมะขามอ่อนจะแตกยอดในช่วงต้นฤดูฝน ลักษณะของใบอ่อนจะมีสีเขียวอ่อนจะมีรสชาติออกเปรี้ยวนิดๆ ส่วนใบที่มีสีออกแดงเรื่อๆ หรือชมพู จะให้รสชาติที่ฝาด เมื่อนำมาปรุงอาหารจะมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว ในปัจจุบันเราสามารถหาใบมะขามอ่อนได้ในทุกฤดู โดยการตัดแต่งกิ่ง และหมั่นรดน้ำ ต้นมะขามก็จะแตกยอดมะขามออกมาให้เด็ดกินตลอดทั้งปี

ต้มยำไก่ไทยใบมะขามอ่อน เป็นอาหารโบราณของคนไทยที่ทำรับประทานกันมาแต่โบราณกาล เป็นเมนูอาหารพิเศษที่ใช้สำหรับต้อนรับแขกผู้มาเยือน คือเมื่อคราใดมีญาติ มีเพื่อนมาเยี่ยมเยือน เจ้าของบ้านจะจับไก่ที่เลี้ยงไว้มาทำเป็นอาหารมื้อพิเศษสำหรับต้อนรับ ต้มยำไก่ไทยใบมะขามอ่อน เป็นเมนูที่มีส่วนประกอบหลักคือ ไก่ไทย หรือใช้ไก่แสมดำ ไก่พื้นเมืองของจังหวัดอุทัยธานี ไก่ไทยนิยมเลี้ยงกันไว้ตามครัวเรือน เนื้อไก่ไทยมีรสสัมผัสเหนียว แน่น นุ่ม ชุ่มฉ่ำกว่า เนื้อไก่เลี้ยงในฟาร์ม เนื่องจากไก่ไทยเลี้ยงแบบปล่อยให้เดินหากินเองตามธรรมชาติ เหมือนไก่ได้ออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อแน่น ไขมันน้อย และมีใบมะขามอ่อนที่เป็นตัวทำให้อาหารมีรสเปรี้ยวอ่อนๆ แทนน้ำมะนาว มีกลิ่นหอมของสมุนไพรไทย ช่วยเจริญอาหารยิ่งนัก

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

ตั้งหม้อ ใส่น้ำเปล่า ใสเกล็ด ปิดฝารอน้ำเดือด ใส่ข้าว ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมแดงบุบ รอน้ำเดือดอีกครั้ง ใส่น้ำไก่หั่นชิ้นพอดีคำ ปิดฝา หมั่นตักฟองอากาศและคราบไขมัน รอน้ำเดือดอีกครั้ง เติมน้ำ เติมน้ำตาลทราย น้ำปลา ชิมรส ออกเปรี้ยว เค็ม ใส่ใบมะขามอ่อน ตามด้วยผักชีฝรั่ง พริกแห้งทอดบุบ ตักใส่ชามพร้อมรับประทาน

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง (เคล็ดลับความอร่อย)

ไก่ไทยที่ใช้ ต้องเป็นไก่ตัวเมีย น้ำหนักประมาณ ๑.๕ กิโลกรัม เป็นไก่ใหม่สด ตาจะใส หนังไก่บาง หนังตึง ไม่มีรอยชำจำเขียว สีไม่ซีด ไม่มีกลิ่น ส่วนอกไก่เนื้อเต็ม แน่น ขณะปรุงหมั่นตักฟองอากาศและคราบไขมันออกจะช่วยให้เนื้อใส

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญาที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น

☒ อื่นๆ (ระบุ) เป็นเมนูอาหารที่ยังคงหารับประทานได้บ้างในชุมชน แต่ไม่ค่อยมีขายตามท้องตลาด.....

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
1	ไก่ไทยพันธุ์พื้นบ้าน	มีโปรตีนสูง เสริมสร้างกล้ามเนื้อ บำรุงสมอง ย่อยง่าย	
2	ใบมะขามอ่อน	มีรสเปรี้ยว ลดความดันโลหิต ขับลมในลำไส้ แก้หวัด ขับเหงื่อ เป็นยาระบาย บำรุงร่างกาย มีแคลเซียมบำรุงกระดูก	
3	ข่า	แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด ขับลมในลำไส้ ช่วยย่อยอาหาร แก้บิด หลอดลมอักเสบ กระตุ้นการหายใจ	
4	ใบมะกรูด	แก้ไอ ขับเสมหะ ฟอกโลหิต ขับลมในลำไส้ ใบมะกรูดมีเบต้าแคโรทีนซึ่งช่วยในการชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง และช่วยต่อต้านมะเร็งได้	
5	ตะไคร้	ขับปัสสาวะ ลดการอักเสบ แก้หวัด ช่วยอาหาร รักษาโรคความดันโลหิตสูง ล้างพิษในร่างกาย	
6	หอมแดง	แก้ท้องอืด แก้หวัด ขับพยาธิ ลดความดัน	
7	เกลือ	มีไอโอดีน ป้องกันร่างกายขาดไอโอดีน	
8	น้ำตาล	ช่วยลดความเครียด ช่วยให้เลือดไหลเวียนดี ดับร้อน ถอนพิษไข้ แก้อาการอักเสบ แก้เจ็บคอ ลดอาการไอมีเสมหะ	
9	น้ำปลา	มีโปรตีน สร้างกล้ามเนื้อ มีธาตุเหล็กช่วยสร้างเม็ดเลือด มีไอโอดีน สังกะสี ช่วยส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกัน	
10	มะขามเปียก	ขับเสมหะ ลดอาการไอ ลดความร้อนในร่างกาย ขับปัสสาวะ ช่วยในการขับถ่าย ลดการเกิดนิ่วในไต	
11	พริกทอด	มีสารต้านอนุมูลอิสระ เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ป้องกันหวัด	
12	ผักชีฝรั่ง	มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระสูง ซึ่งช่วยชะลอการเสื่อมของเซลล์ บำรุงกระดูกให้แข็งแรง ยับยั้งและชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง	

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☐ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทย และการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ) ...พืชผักปลูกเองในครัวเรือน ปลอดภัยจากสารเคมี.....

๘. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่นจังหวัดอุทัยธานี





วัตฤติบ/เครื่องปรุง



นางสมคิด จีระดิษฐ์
ผู้ปรุง/เจ้าของรายการอาหาร



ตั้งน้ำให้เดือด ใส่เกลือและเครื่องต้มยา(ข่า/ตะไคร้/ใบมะกรูด/หอมแดงบุบ)



เมื่อน้ำเดือดอีกครั้ง ใส่ไก่ไทยหั่นชิ้นพอดีคำ พร้อมปรุงรสชาติ (น้ำมะขามเปียก น้ำตาล น้ำปลา)



เนื้อไก่เปื่อยนุ่ม ใส่ใบมะขามอ่อน ผักชีฝรั่ง และพริกทอดบุบ



ชิมให้รสชาติกลมกล่อม พร้อมรับประทาน



ลงชื่อ.....สมคิด จีระดิษฐ์.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นางสมคิด จีระดิษฐ์)
วันที่.....๑๐.....เดือน.....กรกฎาคม.....พ.ศ....๒๕๖๗....