



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....แกงนอกหม้อ..... จังหวัด.....นครสวรรค์.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ ☒ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล)นางสาวรัชณี เชาว์ปรีชา.....

สถานที่ตั้ง.....บ้านพักที่อยู่อาศัย.....

เลขที่.....๒๖..... หมู่.....๑..... ถนน.....-.....

ตำบล/แขวง.....เจริญผล.....อำเภอ/เขต.....บรรพตพิสัย.....

จังหวัด.....นครสวรรค์.....รหัสไปรษณีย์.....๖๐๑๘๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘ ๑๙๗๒ ๙๑๕๓.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)จำเป็นต้องมี

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)ตลาดธีระชัย.....

สถานที่ตั้ง.....

เลขที่.....๒๖..... หมู่.....๑..... ถนน.....-.....

ตำบล/แขวง.....เจริญผล.....อำเภอ/เขต.....บรรพตพิสัย.....

จังหวัด.....นครสวรรค์.....รหัสไปรษณีย์.....๖๐๑๘๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘ ๑๙๗๒ ๙๑๕๓.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



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

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

เมนูอาหารท้องถิ่นของนครสวรรค์ กินตั้งแต่เด็ก หากมีงานบุญ งานแต่ง งานบวช หรืองานศพ ได้กินเสมอนั้นคือ แกงนอกหม้อ แม้จะเป็นอาหารท้องถิ่นแต่วิธีการทำของแต่ละบ้านกลับแตกต่างกัน รวมถึงรสชาติก็แตกต่างจากกรุงเทพฯ ด้วยรสชาติเปรี้ยว ๆ หวาน ๆ มีกลิ่นของผงเครื่องเทศลาบ แกงที่ท่วมไปด้วยน้ำสีแดง ๆ มีความมันของกะทิ มีความเผ็ดแบบที่ต้องมีข้าวกับผักมากินคู่กัน แล้วก็กินกับหอยกกล้วยที่มีความฝาด ลงตัวอร่อยสุด ๆ

นอกจากนั้น แกงนอกหม้อ เป็นอาหารโบราณของอำเภอบรรพตพิสัย ตั้งแต่สมัยปู่ย่าตายายก็เห็นมีรับประทานในเขตอำเภอบรรพตพิสัยแล้ว จึงไม่ทราบแหล่งต้นกำเนิดที่แน่นอน แต่เท่าที่ทราบ เป็นอาหารที่เกิดจากการปรับปรุง พลิกแพลงอาหารของคนโบราณ เมื่อรับประทานลาบบ่อยๆ จึงเกิดเบื่อ จึงนำกะทิมาใส่ในลาบจึงเกิดเป็นอาหารรสชาติใหม่ และทำกินมาจนชั่วลูกชั่วหลานมาจนถึงปัจจุบัน

ปัจจุบัน นางสาวรัชณี เชาว์ปรีชา เป็นภูมิปัญญาชาวบ้าน ปราชญ์ชาวบ้านของอำเภอบรรพตพิสัย และได้มีการประกอบอาหาร (แกงนอกหม้อ) เพื่อเป็นการอนุรักษ์ รักษา ขนบธรรมเนียมประเพณีพื้นบ้านของชาวอำเภอบรรพตพิสัยสืบไป และนำไปเป็นอาหารต้อนรับแขกบ้านแขกเมืองที่มาอำเภอบรรพตพิสัย

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

ขั้นตอน วิธีการทำ

๑. เริ่มตั้งแต่เตรียมไก่ก่อน



(-๒-)

๒. แล่เอาเนื้อออกไว้ทำนอกหม้อ ที่ตมนี้เป็นกระดูกติดเนื้อ เคล็ดลับ ต้องเป็นไก่ไทย ชิ้นส่วนไก่ที่เหลือก็ใส่ลงไป



๓. นำเครื่องลาบต่างๆ มาเผาจากนั้นก็มาตำให้ละเอียดแล้วก็นำมาผัดอีกที



๔. นำเนื้อที่เราแลไว้ตอนแรกมาใส่หม้อแล้วเอาเครื่องลาบที่เราผัดไว้มาคลุกให้เข้ากัน



๕. จากนั้นก็ใส่น้ำต้มไก่ที่เราต้มไว้ตอนแรกลงไปแล้วปรุงรสได้เลย

/แกงนอกหม้อ...



แกงนอกหม้อไก่ก็เป็นอันเสร็จเรียบร้อย

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

๑. ใช้ไก่ไทยในการทำ

๒. รสชาติเปรี้ยว ๆ หวาน ๆ มีกลิ่นของผงเครื่องเทศลาบ แกงที่ท่วมไปด้วยน้ำสีแดง ๆ มีความมันของกะทิ มีความเผ็ดแบบที่ต้องมีข้าวกับผักมากินคู่กัน

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญาที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	เครื่องเทศในพริกลาบ	ตะไคร้ แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้ปัสสาวะ พิการ แก้นิ่ว บำรุงไฟธาตุ แก้อาการขัดเบา กระเทียม ช่วยในการปรับ สมดุลของร่างกาย บรรเทาและรักษาอาการ ของโรคต่างๆได้ เช่น ลด ความดันโลหิตและ ป้องกันโรคหัวใจ ลด ระดับไขมันและคอเล สเตอรอล ลดน้ำตาลใน	

		เลือด ช่วยขับลม หอมแดง หัวหอมมีรสฉุน ช่วยขับลม แก้ท้องอืด ช่วยย่อยและเจริญอาหาร แก้บวม น้ำ แก้อาการ อักเสบต่างๆ ขับพยาธิ ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น เมล็ดแก้อาเจียนเป็นเลือด ร่างกายซูบผอม พริกแห้ง มีรสเผ็ดร้อน ทำ ให้ร้อนเลือดไหลเวียนดี เจริญอาหาร ช่วยย่อย ขับ ลม ละลายเสมหะและขับ เสมหะ ขับเหงื่อ แก้ปวด ท้อง อาเจียน บิด ท้องเสีย	

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทย และการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ)

(-๕-)

๘. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ.....ผู้เสนอเมนูอาหาร

(.....นางสาวทรรศวรรณ ขาวพราย.....)

ตำแหน่ง.....นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ.....

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