



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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร..... ล่อจี่.....จังหวัด.....ชุมพร.....
ประเภท ☐ อาหารคาว ☒ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล)พิมพรรณ เมฆนิตี.....

สถานที่ตั้ง.....ตลาดร้อยปีสถานีรถไฟปากตะโก.....

เลขที่.....๑๓๕.....หมู่.....๓.....ถนน.....เอเชีย ๔๑.....

ตำบล/แขวง.....ช่องไม้แก้ว.....อำเภอ/เขต.....ทุ่งตะโก.....

จังหวัด.....ชุมพร.....รหัสไปรษณีย์.....๘๖๒๒๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘๑-๗๘๘๔๒๕๙.....



๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (*)จำเป็นต้องมี)**

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)ตลาดร้อยปีสถานีรถไฟปากตะโก.....

สถานที่ตั้ง.....สถานีรถไฟปากตะโก.....

เลขที่.....หมู่.....๓.....ถนน.....บ้านท่า-ปากตะโก.....

ตำบล/แขวง.....ทุ่งตะโก.....อำเภอ/เขต.....ทุ่งตะโก.....

จังหวัด.....ชุมพร.....รหัสไปรษณีย์.....๘๖๒๒๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....

*****QR Code พิกัดที่ตั้ง*****



๒. ด้านประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา/ ด้านวิธีการปรุง/ เคล็ดลับ บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

..... “กะล่อจี้” ขนมไทยที่หลายๆ คนคงเคยได้ลองลิ้มชิมรส แต่ “ล่อจี้” ของจังหวัดชุมพรแตกต่างกับที่อื่น ๆ เนื่องจากมีกรรมวิธีที่แตกต่างกันเล็กน้อย “ล่อจี้” เป็นขนมที่มักจะทำขึ้นเนื่องในวาระพิเศษ เช่น วันรวมญาติ พบปะสังสรรค์ระหว่างญาติพี่น้อง ด้วยเหตุนี้ทำให้เกิดการคิดสรรขนมที่มีกรรมวิธีที่ไม่ซับซ้อน ลูกเล็กเด็กแดงหรือผู้ใหญ่ก็ทานได้ “ล่อจี้” จึงแสดงให้เห็นซึ่งความรัก ความสามัคคี ความกลมเกลียวของพี่น้องที่ได้กลับมาพบกัน ถึงแม้ว่าจะไม่ใช่ขนมที่ยากต่อการทำแต่ในปัจจุบันก็ยังหาทานได้ยาก เราจึงได้ชูเมนูขนม “ล่อจี้” ขึ้นมาเพื่อเผยแพร่และอนุรักษ์ ดังที่ว่า “รสชาติ...ที่หายไป The Lost Taste”

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

๑. ใช้แป้งข้าวเหนียวนวดกับหัวกะทิ
๒. นำแป้งที่นวดแล้วใส่กระทงใบตองแล้วนำไปนึ่งในซึ้ง
๓. ระหว่างรอแป้งสุก คั่วงาขาว งาดำ ให้พอหอม
๔. คั่วถั่วลิสง จากนั้นนำไปบดพอหยาบไม่ให้ละเอียดเกินไป
๕. เมื่อแป้งสุกแล้วหยิบแป้งให้ได้ขนาดพอดีคำหรือขนาดที่ต้องการ นำไปคลุกกับน้ำตาลทราย งาขาว งาดำ และถั่วลิสงที่เตรียมไว้ เป็นอันเสร็จ

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

๑. ใช้หัวกะทินวดกับแป้งเพื่อเพิ่มความหอม มันและทำให้ตัวแป้งมีความนุ่ม
๒. การคั่วงานขาว งาดำ ทำให้งามีน้ำมันออกมาเป็นการชุกลิ่นและรสชาติของขนมให้อร่อยมากขึ้น
๓. น้ำตาลทรายแดงจะช่วยให้ขนมมีความหอมมากกว่าน้ำตาลทรายขาว

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

- ☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่นที่เป็นภูมิปัญญา ที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

- ☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	กะทิ	กะทิย่อยง่าย ทำให้ร่างกายสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างรวดเร็ว โดยร่างกายจะเผาผลาญกะทิให้กลายเป็นพลังงานในตับ เพื่อให้ร่างกายสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้อย่างทันที - ในกะทิมีกรดลอริก ซึ่งเป็นกรดที่สามารถช่วยต่อต้านเชื้อไวรัส และป้องกันเชื้อแบคทีเรีย เชื้อจุลินทรีย์ และต่อต้านเชื้อราภายในร่างกาย จึงจัดได้ว่ากะทิสามารถสร้างภูมิคุ้มกันเชื้อโรคต่างๆ ภายในร่างกายได้เป็นอย่างดี	อำเภอทุ่งตะโก

		- ช่วยลดการสะสมของไขมัน เพราะเมื่อเราบริโภคกะทิเข้าไปแล้วนั้น กะทิจะมีส่วนในการช่วยดึงไขมันตามส่วนต่างๆ ของร่างกายที่ถูกสะสมไว้ไปแปรเปลี่ยนเป็นพลังงานได้อีกด้วย จึงสามารถช่วยลดการสะสมของไขมันได้เป็นอย่างดี - กะทิมีวิตามินอยู่หลายชนิด เช่น วิตามินบี๑, วิตามินบี๒, วิตามินบี๓, วิตามินบี๖ และวิตามินซี วิตามินมีประโยชน์หลายอย่างต่อสุขภาพร่างกาย เช่น แก้อาการเหน็บชา ช่วยบำรุงผิวพรรณ ช่วยลดคอเลสเตอรอล ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ช่วยบรรเทาอาการต่างๆ ของระบบประสาท ลดอาการเครียด ช่วยบำรุงผิวหนังให้มีสุขภาพดีและแข็งแรง	
๒	งาขาว	มีคุณค่าทางโภชนาการ พลังงาน ๖๙๗ กิโลแคลอรี ไขมัน ๖๔.๒ กรัม แคลเซียม ๙๐ มิลลิกรัม งาขาวมีแคลเซียมมากกว่านมวัวถึง ๖ เท่า และมากกว่าผักหลายชนิดถึง ๒๐ เท่า กินงาขาวเป็นประจำ ช่วยลดความเสี่ยงภาวะกระดูกพรุน บำรุงกระดูกและฟัน	อำเภอทุ่งตะโก
๓	งาดำ	อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ เช่น วิตามินบีรวม แมกนีเซียม โพแทสเซียม โซเดียม ฟอสฟอรัส เหล็ก แคลเซียมและสังกะสี ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูก และวิตามินอีช่วยบำรุงผิวพรรณ เมื่อกินงาดำเป็นประจำจะช่วยให้กระดูกแข็งแรง ผิวพรรณดี ลดระดับคอเลสเตอรอล ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ และหลอดเลือดหรือโรคความดันโลหิตสูง ป้องกันโรคมะเร็งโดยเฉพาะโรคมะเร็งลำไส้ ผู้สูงอายุควรกินงาดำวันละ ๑๐ ช้อน คนวัยทำงานควรกินงาดำวันละ ๓ - ๔ ช้อน	อำเภอทุ่งตะโก
๔	ถั่วลิสง	- เป็นแหล่งโปรตีน : มีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายหลายชนิด โภชนาการสูง - ดัชนีน้ำตาลน้อย : เหมาะสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน (แต่ก็ไม่ควรกินมากเกินไป เพราะถั่วลิสงมีไขมันมาก) - โยอาหารสูง : ช่วยในการขับถ่าย ท้องไม่ผูก - มีแร่ธาตุหลายชนิด : เช่น แคลเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส สังกะสี ซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายโดยรวม	อำเภอทุ่งตะโก

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

✓ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

✓ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทย และการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

✓ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

✓ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๘. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



รูปภาพประกอบ “ล่อจี้”



QR Code วิดีโอประกอบ “ล่อจี้”

ลงชื่อ.....ว่าที่ร้อยตรีหญิง.....ผู้เสนอเมนูอาหาร

(.....อัจฉรา รัตตะมาน.....)

ตำแหน่ง.....ผู้อำนวยการโรงเรียนชุมชนวัดท่าสุธาราม.....

วันที่.....๑๖.....เดือน.....กรกฎาคม.....พ.ศ.....๒๕๖๗.....