



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....ขนมอั่ว..... จังหวัด.....น่าน.....

ประเภท ☐ อาหารคาว ☒ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล)นางสาวอารี คำฝั้น.....

สถานที่ตั้ง.....บ้านหนองเต่า.....

เลขที่.....๖๗.....หมู่.....๓.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....ม่วงตึ๊ด.....อำเภอ/เขต.....ภูเพียง.....

จังหวัด.....น่าน.....รหัสไปรษณีย์.....๕๕๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘๙ ๕๕๔ ๗๐๒๓.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)จำเป็นต้องมี

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)กลุ่มทำขนมบ้านหนองเต่า.....

สถานที่ตั้ง...บ้านหนองเต่า.....

เลขที่.....๖๗.....หมู่.....๓.....ถนน.....-

ตำบล/แขวง.....ม่วงตึ๊ด.....อำเภอ/เขต.....ภูเพียง.....

จังหวัด.....น่าน.....รหัสไปรษณีย์.....๕๕๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘๙ ๕๕๔ ๗๐๒๓.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



/๒. ด้านประวัติ...

๒. ด้านประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา/ ด้านวิธีการปรุง/ เคล็ดลับ บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต
ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก
ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

ขนมอั่ว เป็นขนมที่นิยมทำในช่วงมีงานประเพณีตานก๋วยสลาก (สลากภัต) ของศรัทธาวัดต่างๆ ในจังหวัดน่าน ช่วงหลังเทศกาลออกพรรษา ชาวนาเก็บเกี่ยวข้าวและนำข้าวสารเหนียวแช่น้ำแล้วนำมาตำ หรือไม่เป็นแป้งสำหรับทำตัวขนม ในส่วนของไส้ขนมทำจากผลผลิตทางการเกษตร เช่น มะพร้าว ถั่วลิสง งาอ่อนงาขาว งาดำ น้ำอ้อย ปัจจุบันเป็นขนมอั่ว เป็นขนมหวานที่ทำกินได้ตลอดทั้งปี และทำเทศกาล เข้าพรรษา ออกพรรษา ตรุษจีน ตลอดจนนำมาเป็นอาหารว่างได้อีกด้วย

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

ตัวขนม

แบ่งใช้ข้าวเหนียวขาว (หรือข้าวเหนียวดำ) จำนวน ๕๐๐ กรัม ฟักทองนึ่งสุก ๒๐๐ กรัม น้ำมะพร้าว หรือน้ำเปล่า ๑๕๐ มิลลิตร เกลือ ๑ ช้อนชา นำแบ่งใส่ในกะละมัง ใส่ฟักทอง ใส่เกลือป่น นวดแบ่งให้เข้ากันดีเติมน้ำมะพร้าวหรือน้ำเปล่า นวดจนแบ่งนุ่มได้ที่ พักแบ่งไว้

ไส้ขนมไส้หวาน

มะพร้าวทึนทึกขูดเส้นเล็ก ๕๐๐ กรัม น้ำตาลทรายแดง ๑๐๐ กรัม น้ำตาลมะพร้าว ๒๐๐ กรัม ถั่วลิสงคั่ว กะเทาะเปลือกป่นหยาบ ๕๐ กรัม งาอ่อน ๑๐ กรัม เกลือป่น ๑ ช้อนชา (ความหวานปรับได้ตามชอบ) ตั้งกะทะใส่มะพร้าวขูด น้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลทรายแดง เกลือป่น ใช้ไฟอ่อน เคียวจนส่วนผสมละลายเข้ากันดี ใส่ถั่วลิสง งาอ่อน ปิดไฟ ทิ้งไว้ให้เย็น ปั่นใส่เป็นก้อนกลมๆ ขนาดพอดีคำเตรียมไว้

การห่อ

นำใบตอง ตัดขนาด ๗ นิ้ว ทาด้วยน้ำมันพืช นำแบ่งขนาดพอดีคำแผ่ให้บางๆ ใส่ไส้ขนาดที่เตรียมไว้ลงไปหุ้มไส้ให้มิด แล้วโรยงาขาว งาดำ ที่ตัวแบ่ง นำใบตองทำเป็นกรวยแหลมๆ ใส่ขนมลงไปห่อพับให้เป็นทรงสามเหลี่ยม ห่อขนมจนหมดแล้วนำไปนึ่ง ประมาณ ๓๐ นาที

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

- การผสมฟักทองลงนวดกับแบ่งจะทำให้เนื้อขนมนุ่ม
- การใช้น้ำมะพร้าวน้ำหอมเป็นส่วนผสมตัวแบ่งทำให้มีกลิ่นหอม
- งาขี้ม่อน ทำให้มีกลิ่นหอม

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญาที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

/๕. ด้านการเผยแพร่...

(- ๓ -)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑.	แบ่งข้าวเหนียว	ชะลอการแก่ก่อนวัย สร้างเม็ดเลือด ช่วยขับลมในร่างกาย ช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันปัญหาหัวใจในตาเสื่อม	ชุมชน
๒.	มะพร้าว	มีวิตามินซี โซเดียม แคลเซียม น้ำตาล ช่วยให้ผิวพรรณ เปล่งปลั่งชะลอการเกิดริ้วรอย ดีต่อสุขภาพผิวออกจากร่างกาย	ชุมชน
๓.	ถั่วลิสง	โปรตีน ไขมันดี เส้นใยอาหาร บำรุงปอด บำรุงหัวใจ บำรุง	ชุมชน

		กระเพาะอาหาร บำรุงสมอง ด้านมะเร็ง	
๕.	งานขาว งาดำ	แคลเซียม เสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูก ฟัน วิตามินอี ผิวพรรณดี ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ	ชุมชน
๖.	งาอ่อน	มีกรดไขมันไม่อิ่มตัว จำเป็นต่อร่างกาย ฟอสฟอรัส แคลเซียม วิตามิน บี อี ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง และชะลอความแก่	ชุมชน
๗.	น้ำตาลมะพร้าว	มีดัชนีน้ำตาลต่ำ มีธาตุเหล็ก สังกะสีและโพแทสเซียม วิตามินซี มีอินซูลินที่ช่วยให้ลำไส้แข็งแรง และยังมีไนโตรเจนช่วยบำรุงหัวใจและหลอดเลือด	ชุมชน
๘.	ฟักทอง	มีวิตามินเอช่วยบำรุงสายตา มีกากใยสูงมาก มีไขมันน้อย ลดน้ำตาลในเลือด	ชุมชน

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุติดและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

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)



อารี คำฝัน

ลงชื่อ.....ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นางสาวอารี คำฝัน)

ตำแหน่ง ประธานกลุ่มทำขนมบ้านหนองเต่า

วันที่ ๑๕ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๗