



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....กระดุกอ่อนคั่วเครื่องราหัวเปราะ..... จังหวัด...พังงา.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล)นางสุดา.....หนูสังข์.....

สถานที่ตั้ง.....ร้านกับข้าวแม่.....

เลขที่.....๑๐๘/๑๒.....หมู่.....๓.....ถนน.....-.....

ตำบล/แขวง.....นบพริง.....อำเภอ/เขต.....เมืองพังงา.....

จังหวัด.....พังงา.....รหัสไปรษณีย์.....๘๒๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘๕-๔๒๙-๕๕๔๖.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)**จำเป็นต้องมี**

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)กับข้าวแม่.....

สถานที่ตั้ง.....ตำบลนบพริง.....อำเภอเมืองพังงา.....จังหวัดพังงา.....

เลขที่.....๑๐๘/๑๒.....หมู่.....๓.....ถนน.....-.....

ตำบล/แขวง.....นบพริง.....อำเภอ/เขต.....เมืองพังงา.....

จังหวัด.....พังงา.....รหัสไปรษณีย์.....๘๒๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘๕-๔๒๙-๕๕๔๖.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



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

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

..เป็นอาหารประจำครอบครัวได้รับการถ่ายทอดจาก “รุ่นสู่รุ่น” เมื่อนี้ คุณยายเป็นคนทำให้ลูกหลานทานกันในครอบครัว และยังได้ถ่ายทอดวิธีการปรุงให้คุณแม่ ไปสู่การนำมาเป็นเมนูอาหารประจำของร้าน “กับข้าวแม่”

.....“กระดุกอ่อนคั่วเครื่องราหัวเปราะ” เป็นอาหารที่มีรสชาติเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว มีกลิ่นเครื่องเทศ และ”หัวเปราะ” ที่เป็นพระเอกของเมนูนี้ ซึ่งเป็นสมุนไพรที่หาได้ยากในยุคปัจจุบัน ถ้าถามคนรุ่นใหม่แทบจะไม่ค่อยมีใครรู้จัก แต่มักคุ้นหูในกลุ่มคนรุ่น พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย

.....หัวเปราะ” มักปลูกในท้องถิ่นที่อุดมสมบูรณ์ มีรสชาติที่หอมเป็นเอกลักษณ์มาก สามารถนำ หัวและใบมาปรุงอาหารได้ เมื่อใส่ในอาหารจะทำให้อาหารมีรสชาติที่ดึงดูดและแตกต่างทั้งกลิ่นที่หอมเตะจมูกชวนรับประทาน นอกจากสามารถนำมาปรุงอาหารได้แล้ว “หัวเปราะ” ยังมีคุณค่าทางสมุนไพรมากมาย เช่น ขับลม บำรุงเลือด แก้เสมหะ จึงควรแก่การอนุรักษ์ไม่ให้สูญหายไปตามกาลเวลา

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

...พริกแห้ง ๑๕- ๒๐ กรัม / หัวราอ่อน ๑ หัว / ขมิ้น ๑ ช้อนนิ้ว / ตะไคร้ ๑ ต้น / พริกไทยดำ ๑ ช้อนชา

...เกลือ ๑/๒ ช้อนชา / เครื่องรา ๑ ห่อ / ใบมะกรูด / หัวเปราะ / กระเทียม / กะปิ

...นำส่วนผสมทุกอย่างมาใส่รวมกันแล้วตำจนละเอียด เมื่อละเอียดแล้วนำกะปิใส่ลงไป

...และตำให้ละเอียดจนเข้ากับเครื่องแกงเป็นอันเสร็จเรียบร้อย

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

..นำเครื่องราไปคั่วตั้งไฟอ่อนจนหอมและนำมาผสมกับเครื่องแกง

..ใส่หัวเปราะผสมลงในเครื่องแกงตอนทำเครื่องแกง จะทำให้เครื่องมีรสชาติ และมีกลิ่นหอม มีรสชาติที่เป็นอัตลักษณ์

..ใส่ใบหัวเปราะเพิ่มความหอม นำลิ้มลอง

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญาที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	หัวเปราะ	รสเผ็ดและขม แก้หวัด เสมหะ และขับลมในลำไส้	วัตถุดิบท้องถิ่น
๒	ข้า่ออน	แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด และขับลมในลำไส้	วัตถุดิบท้องถิ่น
๓	ขมิ้น	แก้ท้องอืด กระจายอาหาร และช่วยเสริมสร้างภูมิ ต้านทานให้กับร่างกาย	วัตถุดิบท้องถิ่น
๔	ลูกมะกรูด	ช่วยขจัดรังแคทำให้ผมสะอาดไม่มัน ช่วยแก้อาการไอ ขับเสมหะ	วัตถุดิบท้องถิ่น
๕	ใบยี่หระ	ใบยี่หระอุดมไปด้วยวิตามินซีและธาตุแคลเซียม ซึ่งมี สรรพคุณในการช่วยขับเหงื่อซึ่งเป็นของเสียออกจาก ร่างกาย	วัตถุดิบท้องถิ่น

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☐ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทย และการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

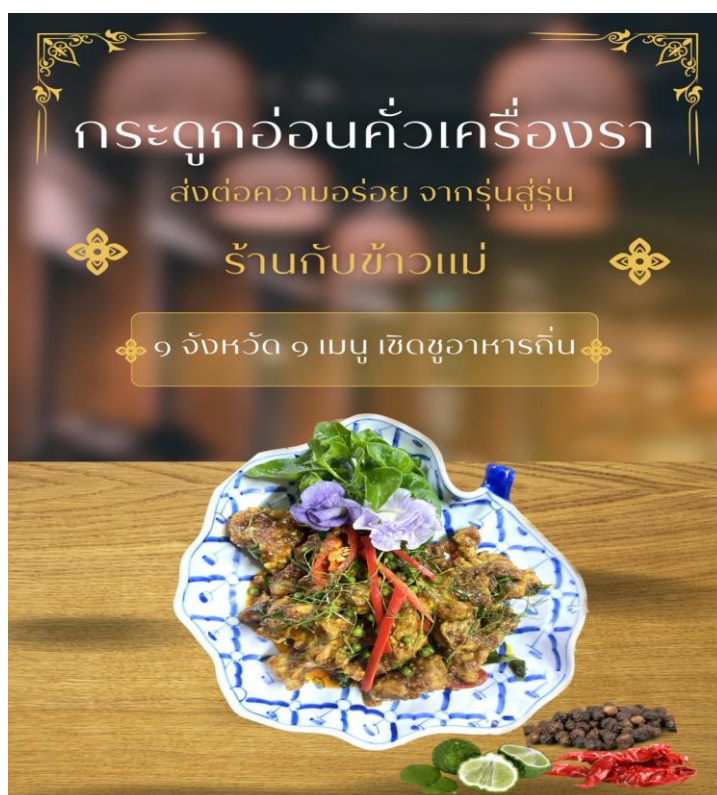
☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๘. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ.....สุดา หนูสังข์.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
(.....นางสุดา.....หนูสังข์.....)
ตำแหน่ง.....เจ้าของกิจการร้านอาหาร.....
วันที่.....๑๗.....เดือน.....กรกฎาคม.....พ.ศ....๒๕๖๗.....