



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร ซามออาซิมกุโก จังหวัด ยะลา

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ ☐ เทศกาล ☒ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล) นางสาวดีลา เกาะ

สถานที่ตั้ง วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา

เลขที่ ๑๐๐ ถนน ๑๕

ตำบล/แขวง สะเตงนอก อำเภอ/เขต เมือง

จังหวัด ยะลา รหัสไปรษณีย์ ๙๕๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๗-๒๙๑๖๑๒๖

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้านหรือแหล่งชุมชน YVC Kitchen

สถานที่ตั้ง วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา

เลขที่ ๑๐๐ ถนน ๑๕

ตำบล/แขวง สะเตงนอก อำเภอ/เขต เมือง

จังหวัด ยะลา รหัสไปรษณีย์ ๙๕๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐-๗๓๒๗-๔๘๐๖

QR Code พิกัดที่ตั้ง



/๒. ด้านประวัติ...

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

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

ซามาอาซัมกลูโก เป็นเครื่องจิ้มแบบแห้งที่ได้นำวัตถุดิบหลักอย่าง “ส้มแขกแห้ง” หรือที่ชาวมุสลิมในพื้นที่เรียกว่า “อาซัมกลูโก” ซึ่งเป็นวัตถุดิบที่ขึ้นชื่อของจังหวัดยะลา ผ่านการตากแห้ง จนมีสีน้ำตาลอ่อนๆ ที่มีรสชาติเปรี้ยว นำมาผสมกับสมุนไพรต่างๆ เช่น หอมแดง กระเทียม ตะไคร้ และพริกขี้หนูแห้งป่น นำไปผัดให้หอม เติมน้ำปลาคั่วและปรุงรสด้วยน้ำปลา และน้ำตาลปี๊บ และจนได้รสเผ็ด เปรี้ยว และเค็ม มีกลิ่นหอมของสมุนไพร โดย “ซามาอาซัมกลูโก” สามารถรับประทานคู่กับข้าวสวยร้อนๆ หรือผักตามความชอบ

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

๒.๒.๑ เตรียมส่วนผสมตามสูตร

๒.๒.๒ หั่นเนื้อส้มแขกแห้ง จากนั้นนำไปป่นในเครื่องปั่นผสมอาหารให้ละเอียดเตรียมไว้

๒.๒.๓ จากนั้นนำกระเทียมซอย หอมแดงซอย และตะไคร้ซอยนำไปป่นในเครื่องปั่นผสมอาหารให้ละเอียด

๒.๒.๔ นำส่วนผสมหลังจากปั่นนำไปผัดในกระทะ ใช้ไฟอ่อนผัดตลอดเวลา จนส่วนผสมมีกลิ่นหอม และเริ่มแห้ง

๒.๒.๕ นำน้ำตาลปี๊บละลายด้วยน้ำปลา ใส่ลงในส่วนผสม และผัดตลอดเวลา

๒.๒.๖ ผัดจนส่วนผสมเริ่มแห้ง ใส่เนื้อส้มแขกแห้งที่ป่น และผัดต่อให้เข้ากัน

๒.๒.๗ ใส่ปลาคั่ว และผัดให้ส่วนผสมทุกอย่างเข้าด้วยกัน

๒.๒.๘ ใส่พริกแดงป่น และใส่พริกขี้หนูป่น และผัดต่อไปจนส่วนผสมทุกอย่างแห้ง

๒.๒.๙ ชิมรสชาติน้ำพริกให้มีรสชาติเปรี้ยวของส้มแขกว่า เค็ม ตามด้วยความเค็ม

๒.๒.๑๐ ผัดจนส่วนผสมทุกอย่างแห้ง ปิดเตารับประทานคู่กับข้าวสวยร้อนๆ หรือผักตามความชอบ

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

“อาซัมกลูโก” หรือส้มแขกแห้ง ควรเลือกใช้ส้มแขกแผ่นแห้งที่มีสีน้ำตาลอ่อน เพราะให้เนื้อสัมผัสที่ดี และมีรสชาติเปรี้ยวพอดี ถ้าใช้ส้มแขกแผ่นแห้งที่มีสีน้ำตาลเข้ม เนื้อสัมผัสของส้มแขกจะเหนียว และมีรสชาติเปรี้ยวขม

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญาที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑.	“อาซัมกลูโก” หรือส้มแขกแห้ง	ส้ม แข ก มี สาร สำ คัญ ที่ มี ชื่ อ ว่า Hydroxycitric Acid ซึ่ง เป็ น ส า ร ที่ มี คุณ สม บั ตี ช่วย ยับ ยั้ง เอนไซม์ ใน กระบวนการสร้างไขมัน ช่วยลดไขมันส่วนเกินได้ และมีสรรพคุณอื่นๆ เช่น ช่วย แก้อาการไอ ช่วยขับเสมหะ ลดความดันได้	แหล่งปลูกพื้นที่ อำเภอรามัน จังหวัดยะลา

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

- ☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ
- ☐ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทย และการอนุรักษ์การบริโภคอาหารไทย
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

- ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

- ☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๘. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ.....ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นางสาวตีสลา เถาะ)

ตำแหน่ง ครูผู้ช่วย

วันที่ ๑๖ เดือนกรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๗