



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....แกงหน่อส้ม.... ต้มปลั้ไฟรอบ อ้าเภอโพธิ์ประทับช้าง...จังหวัดพิจิตร.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ) ...

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล)นางอมร สระทองอ้อต

สถานที่ตั้ง ๑๑๗ หมู่ ๓ ตำบลไผ่รอบ อ้าเภอโพธิ์ประทับช้าง จังหวัดพิจิตร ๖๖๑๙๐

หมายเลขโทรศัพท์.... ๐๖๑ - ๕๓๒๓๖๙๔...

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

ร้านกลางทุ่งคาเฟ&โฮมสเตย์ ม.๒ ต.ไผ่รอบ. อ.โพธิ์ประทับช้าง จ.พิจิตร ๖๖๑๙๐



QR Code พิกัดที่ตั้ง

<https://g.co/kgs/tcG6UKz>

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

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

บ้านไผ่รอบ ตำบลไผ่รอบ อ้าเภอโพธิ์ประทับช้าง จังหวัดพิจิตร เป็นพื้นที่น้ำท่วมถึง แต่เดิมนั้นเป็นผืนป่าใหญ่มีต้นไผ่ล้อมรอบหมู่บ้าน ต่อมา ได้มีประชาชนเข้ามาจับจองแผ้วถางเป็นที่ทำกินจนเกิดเป็นหมู่บ้านขึ้น ประชากรส่วนใหญ่เป็นชาวไทยทรงดำ (ไทยโซ่ง) ซึ่งอพยพมาจากทางใต้คือ จังหวัดเพชรบุรี และทางภาคกลางคือ จังหวัดราชบุรี จังหวัดนครปฐม จังหวัดสุพรรณบุรี นอกจากนั้น เป็นคนไทยที่อาศัยอยู่หมู่บ้านใกล้เคียงได้เข้ามาจับจองพื้นที่ทำกินเช่นกัน ต่อมา มีชาวจีนที่อพยพเข้ามาอยู่ในประเทศไทยได้เข้ามาอาศัยอยู่ที่บ้านไผ่รอบ ประกอบอาชีพทางการกสิกรรมและค้าขาย แกงหน่อส้ม เป็นอาหารของชาวไทยทรงดำและประชาชนทั่วไป โดยการนำหน่อไม้ทั้งไผ่ป่า ไผ่รวก มาต้องเป็นการถนอมอาหารเอาไว้แกงกินนอกฤดูกาล ซึ่งวิธีการถนอมอาหารมีเพียง ๓ วิธี คือ การหมักดอง การย่าง และการตากแห้ง เป็นการถนอมอาหารให้เก็บไว้รับประทานได้นาน ๆ ชาวไทยทรงดำถือเอาแกงหน่อส้ม (หน่อไม้เปรี้ยว) เป็นแกงที่มีรสชาติเปรี้ยว เค็ม เผ็ดใช้ในพิธีกรรมสำคัญของชาวไทยทรงดำเช่น พิธีเสนเรือน (เช่นผีเรือน ผีบรรพบุรุษ) ในเวลาการเลี้ยงอาหารเช้า เรียกว่า “งายหมอ” พิธีบั้งไฟ พิธีแต่งงาน พิธีเฮียนผีขึ้นเฮียน ฯลฯ อาหารที่สำคัญในทุกครั้ง ที่มีการประกอบพิธี คือแกงหน่อส้มหรือแกงไก่หน่อไม้เปรี้ยว อาหารอื่น ๆ สามารถขาดได้ เช่น ลาบเลือด จับผัก ผัดเผ็ดใส่หมู ฯลฯ แต่แกงไก่หน่อไม้เปรี้ยวหรือแกงหน่อส้มจะละเลยหรือขาดไม่ได้

/การทำหน่อไม้ต้อง...

การทำหน่อไม้ดอง

ส่วนผสมในการทำหน่อไม้ดอง

๑. หน่อไม้สดสะอาด ๑๐ กิโลกรัม
๒. เกลือเม็ด ๑ กิโลกรัม
๓. แป้งข้าวเจ้า ๑/๒ กิโลกรัม หรือข้าวสุก

วิธีทำหน่อไม้ดอง

- นำหน่อไม้ที่เราเตรียมเอาไว้ มาปอกเปลือก และล้างให้สะอาด
- หลังจากนั้นให้สับหรือหั่นหน่อไม้บาง ๆ หรือสับให้เป็นเส้นๆ
- เมื่อเตรียมหน่อไม้เรียบร้อยแล้ว ให้เรานำหน่อไม้ไปแช่น้ำสะอาดในภาชนะที่สะอาดเช่นกันและทำการปิดฝาให้มิดชิด กันแมลงหรือสิ่งแปลกปลอมตกลงไป แล้วทิ้งไว้ ๑ คืน
- เมื่อแช่หน่อไม้เอาไว้ได้ ๑ คืนแล้ว ให้ตักขึ้นผึ่งไว้
- ให้นำเกลือเม็ด มาละลายกับน้ำต่างหากเตรียมเอาไว้
- นำหน่อไม้มาที่ได้แล้วมาเคล้ากับแป้งหรือข้าวสุกให้ทั่ว แล้วอัดลงในบีบให้เต็ม เสร็จแล้วเทน้ำเกลือที่เตรียมไว้ ลงไปให้ท่วมหน่อไม้ หมักเอาไว้ ๒ อาทิตย์ก็ได้หน่อไม้ดอง

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

๑. โขลกเครื่องแกงทั้งหมดเข้าด้วยกันให้ละเอียด
๒. นำหัวกะทิมาตั้งไฟให้เดือด
๓. นำพริกแกงที่ตำไว้มาใส่ในหัวกะทิคนให้เข้ากันรอพริกแกงเดือดใส่ไก่ที่หั่นเป็นชิ้นลงไป
๔. เติมหางกะทิที่เหลือลงไปรอจนน้ำกะทิเดือด
๕. นำหน่อไม้ดองมาล้างให้สะอาดแล้วนำมาหั่นหรือสับเป็นท่อนเล็ก ๆ
๖. นำหน่อไม้ดองใส่ลงไปลงในน้ำกะทิที่มีพริกแกงรอจนเดือด
๗. ใส่ปลาร้า ชิมรสขาด หากจืดไป เติมน้ำปลาสักเล็กน้อย ปรุงรสตามชอบ
๘. ปิดไฟหม้อทิ้งไว้ประมาณ ๒๐ นาที ใช้ไฟปานกลางในการเคี่ยวให้ไถ่อยู่

เครื่องเคียงสำหรับรับประทานคู่กับแกงหน่อไม้

๑. ปลาเกล็ดทอดกรอบ
๒. ข้าวเหนียว
๓. ผักพื้นบ้านตามใจชอบ เช่น ผักกระถิน ผักแว่น ผักกะสัง ผักหูหนู เป็นต้น

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

☐ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญาที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น

☒ อื่นๆ (ระบุ) เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เนื่องจากเป็นอาหารถิ่นของชาติพันธุ์ไททรงดำ บ้านไผ่รอบ ตำบลไผ่รอบ อำเภอโพธิ์ประทับช้าง...จังหวัดพิจิตร ที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
เครื่องแกง			
๑.	ข่า		
๒.	ตะไคร้	๑.แก้อาการเบื่ออาหาร ทำให้เจริญอาหาร ๒. ช่วยย่อยอาหาร ทำให้ระบบย่อยอาหาร สะอาดขึ้น และทำงาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ๓. ช่วย ล้าง พิษ ใน ร่างกาย	
๓.	ใบมะกรูด	แก้ไอ แก้อาเจียนเป็น โลหิต แก้ไข้ใน กัด เสมหะในคอ แก่น้ำลาย เหนียว กัดเถาตานใน ท้อง แก่ระดูเสียฟอก โลหิตระดู ขับระดู ขับ ลมในลำไส้ แก่จุกเสียด ปรุงอาหารดับกลิ่นคาว	
๔.	หอมแดง		
๕.	กระเทียม		
๖.	พริกขี้หนูแห้งหรือพริกขี้หนูแดง ๕ เม็ด	ช่วยลดความอ้วน	
วัตถุดิบ			
๑.	ไก่หั่นเป็นชิ้น	โปรตีน	
๒.	หน่อไม้สับ(บีบน้ำออก)	ช่วยบำรุงไต	
๓.	น้ำปลา ๒ ช้อนโต๊ะ		
๔.	ปลาร้า	แคลเซียม	
๕.	กะทิ		
๖.	เกลือป่น ๑ / ๒ ช้อนชา		
๗.	รสดี/ผงชูรส		

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทย และการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

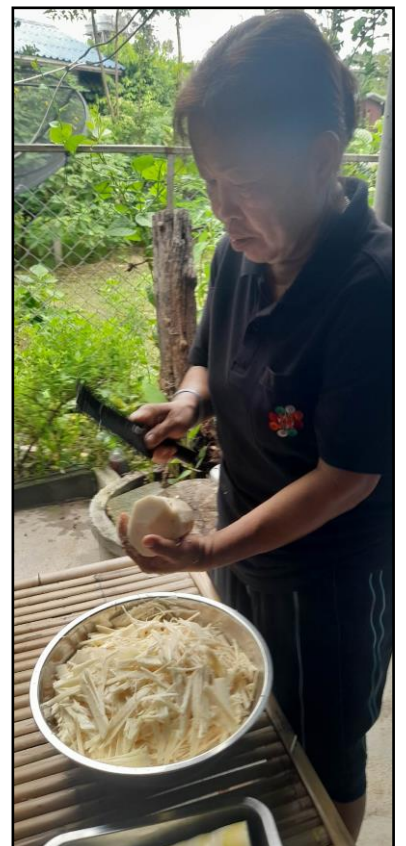
☐ อื่นๆ (ระบุ)

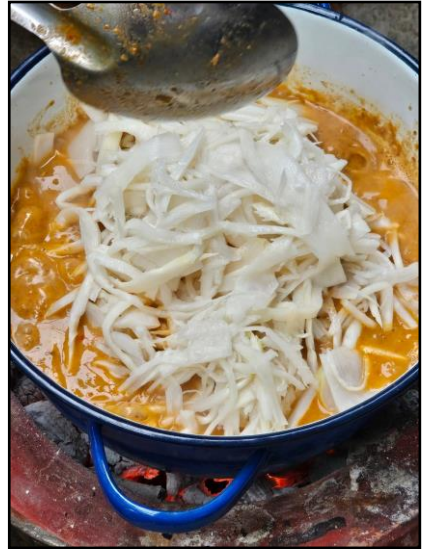
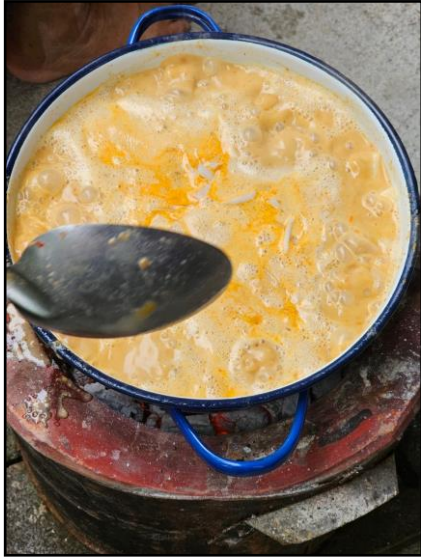
๗. ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๘. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)







ลงชื่อ.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
 (นางอมร สระทองอ้อต)
 ตำแหน่ง.....
 วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....