



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

เมนูอาหารถิ่นของจังหวัด “รสชาติ...ที่หายไป The Lost Taste” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร แกงขี้เหล็กนครพระชุม จังหวัด กำแพงเพชร

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ ☒ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล นางอัจฉรา แสงจันทร์

สถานที่ตั้ง สถานที่ตั้ง วิสาหกิจชุมชนอาหารถิ่นบ้านนครพระชุม

เลขที่ ๑๖๕/๗ หมู่ ๖

ตำบล/แขวง นครชุม อำเภอ/เขต เมืองกำแพงเพชร

จังหวัด กำแพงเพชร รหัสไปรษณีย์ ๖๒๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙๕ ๓๓๕๘๘๘๗

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

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) ร้านอาหารเซฟ Table โอมาๆทำอะไรให้กินหน่อย

สถานที่ตั้ง ตลาดประชารัฐ, ตลาดย้อนยุคนครชุม

เลขที่.....หมู่.....ถนน.....

ตำบล/แขวง นครชุม อำเภอ/เขต เมืองกำแพงเพชร

จังหวัด กำแพงเพชร รหัสไปรษณีย์ ๖๒๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิตที่มีการสืบทอดกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

แกงขี้เหล็กของบ้านนครชุมเป็นเอกลักษณ์ที่ทำให้เกิดการท่องเที่ยว เมื่อตั้งแต่สมัย ปู่ ย่า ตา ยาย ได้แกงขี้เหล็กในทุกวันเพ็ญเดือนสิบสอง หรือวันลอยกระทง เพื่อที่จะถวายพระและอุทิศส่วนกุศลให้กับบรรพบุรุษที่ล่วงลับไปแล้ว ซึ่งทำกันเป็นประจำที่สืบทอดกันมาอย่างยาวนาน สิ่งที่สำคัญในการแกงในวันเพ็ญเดือนสิบสอง จะต้องมีการพิธีกรรมในการพลียาที่ต้นขี้เหล็ก ซึ่ง ปู่ ย่า ตา ยาย มาวัดแล้วจะต้องนุ่งขาวห่มขาวเพื่อไปทำพิธีขอขมาที่ต้นขี้เหล็ก เพราะคนสมัยก่อนเชื่อว่าต้นไม้อะไรจะมีรุกขเทวดาอยู่ จึงไปขอขมากรรมเพื่อขอยอดใบขี้เหล็ก มาเป็นยาให้ลูกหลานชาวบ้านนครชุมได้กิน พิธีกรรมนี้ก็ทำให้เกิดการท่องเที่ยว ทำให้เกิดวัฒนธรรมที่สืบทอดกันมาถึงปัจจุบัน กลายเป็นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมสืบทอดกันต่อมา

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของคนในท้องถิ่น

เป็นภูมิปัญญาทางด้านอาหารกับความเชื่อในท้องถิ่น

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง/เคล็ดลับการปรุง

๑. นำหัวกะทิที่แยกไว้แล้ว เคี่ยวให้แตกมัน
๒. นำเครื่องแกงที่โขลกรวมกันนำไปผัดให้หอม
๓. เมื่อเกิดการแตกมันแล้ว ใส่หนังหมู และหมูย่างลงไป
๔. เติมหางกะทิลงไป พร้อมคนเครื่องแกงให้เข้ากัน แล้วรอให้เดือด
๕. เติมน้ำขี้เหล็กลงไป ชยีให้กระจาย
๖. เติมน้ำตาลปี๊บทำให้เกิดความหอมมากขึ้น

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

- ☐ เป็นเมนูที่สูญหายแล้ว และต้องการส่งเสริมอย่างเร่งด่วน
- ☐ เป็นเมนูที่ใกล้สูญหายและหาวัตถุดิบยาก
- ☒ เป็นเมนูที่มีการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นมีการจัดทำข้อมูลและตำรา
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ใบขี้เหล็ก ๑๐๐ กรัม	ฟอสฟอรัส, เบต้าแคโรทีน	ข้างริมคลองในชุมชน
๒	หนังหมูเผา ๑๐๐ กรัม	แคลเซียม	ตลาดชุมชน
๓	เนื้อหมูย่าง ๑๐๐ กรัม	โปรตีน	ตลาดชุมชน
๔	กระชาย ๕ แว่น	เป็นยาระบายอ่อนๆ	ปลูกเองที่บ้าน
๕	เครื่องแกง (ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด กะปิ เกลือเม็ด) ทั้งหมดตำแล้วรวมกัน ๑๐๐ กรัม	ธาตุเหล็ก วิตามินเอ,ซี	ปลูกเองที่บ้าน
๖	ปลาลาย ๑๐๐ กรัม	โปรตีน	ตลาดชุมชน
๗	ปลาอินทรี ๕๐ กรัม	โปรตีน	ตลาดชุมชน
๘	กะทิสด รวมหัวและหาง ๕๐๐ กรัม	โปรตีน โพแทสเซียม	ตลาดชุมชน

- ☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุติดและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร
- ☐ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

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

๖. ด้านโภชนาการ

- ✓ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย หรือคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร



ลงชื่อ.....อัจฉรา แสงจันทร์.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นางอัจฉรา แสงจันทร์)
ตำแหน่ง วิชาหกิจชุมชนอาหารถิ่นบ้านนครพระชุม
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....