



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร ขนมหัวผักกาดกวนโรยถั่วลิสง จังหวัดกำแพงเพชร

ประเภท ☐ อาหารคาว ☒ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล ชูติมา แยมจันทร์ฉาย

สถานที่ตั้ง ชุมชนนครชุม

เลขที่ ๗๖/๑ หมู่ ๕ ถนน.....

ตำบล/แขวง นครชุม อำเภอ/เขต เมืองกำแพงเพชร

จังหวัดกำแพงเพชร รหัสไปรษณีย์ ๖๒๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๘๒๙๓ ๕๗๖๔

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)จำเป็นต้องมี

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) ชมรมส่งเสริมการท่องเที่ยวโดยชุมชนนครชุม

สถานที่ตั้ง.....

เลขที่.....หมู่ ๖ ถนน.....

ตำบล/แขวง นครชุม อำเภอ/เขต เมืองกำแพงเพชร

จังหวัดกำแพงเพชร รหัสไปรษณีย์ ๖๒๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๐๑๑๙ ๙๙๗๘

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิตที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

เมื่อสมัยก่อนชาวบ้านทำขนมตะโก้ขาย พอขนมตะโก้เหลือจากการขาย ชาวบ้านก็เอาขนมมาผสม ขยำให้เป็นเนื้อเดียวกัน ซึ่งมีส่วนผสมของกะทิที่หน้าตะโก้ และตัวของตะโก้ จะมีรสชาติออกเค็มนิด ๆ แล้งก็มีความหวานหน่อย ๆ และเอาหัวไชเท้า หรือหัวผักกาดขาวมาผสม

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของคนในท้องถิ่น

เป็นภูมิปัญญาที่ใช้ในการถนอมอาหาร และแสดงให้เห็นถึงความคิดสร้างสรรค์ของชาวบ้านสมัยก่อนในการปรับเปลี่ยนรูปแบบของอาหาร แต่ยังมีรสชาติของวัตถุดิบเดิมได้อย่างสมบูรณ์

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง/เคล็ดลับการปรุง

๒.๓.๑ นำหัวผักกาดขาวมาล้างน้ำเกลือให้สะอาด และหั่นซอยยาวเป็นเส้น หลังจากนั้นบีบคั้นน้ำให้แห้ง ใส่ส่วนผสมเข้าด้วยกัน

๒.๓.๒ นำแป้งข้าวเจ้าใส่กะทิทีละน้อย นวดแป้งให้นุ่ม แล้วใส่น้ำตาลปี๊บ นวดให้เข้ากันใส่กะทิที่เหลือจนหมด

๒.๓.๓ เทน้ำมันพืชลงในกระทะ แล้วนำหัวไชเท้าสดที่ล้างสะอาดผัดประมาณ ๕ นาที นำแป้งที่พวดกับกะทิเทใส่ลงในกระทะ ที่ผัดหัวไชเท้าไว้ แล้วใช้ไม้พายกวนให้เข้ากัน โดยใช้ไฟอ่อน ๆ กวนไปเรื่อย ๆ จนกว่าเนื้อแป้งที่กวนจะเหนียวใส ใส่น้ำตาลทราย ใช้เวลาประมาณ ๒ ชั่วโมง ๓๐ นาที

๒.๓.๔ เมื่อกวนขนมหัวผักกาดได้ตามต้องการแล้ว ให้นำถั่วลิสงที่โขลกหยาบใส่ลงในขนมหัวผักกาด กวนต่อไปให้ถั่วลิสงกับเนื้อขนมเข้ากัน จากนั้นตักใส่ถาดรอให้เย็น ตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม

เคล็ดลับการปรุง – ต้องบีบน้ำหลังจากหั่นซอยหัวผักกาดเสร็จแล้วออกให้แห้ง เพราะถ้าชุ่มน้ำมากเกินไปขนมจะไม่เป็นตัว

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	หัวไชเท้า	ทำให้เจริญอาหารได้ดี, ช่วยระบบย่อยอาหาร	วัตถุดิบท้องถิ่น/ตลาดชุมชน
๒	แป้งข้าวเจ้า	ให้พลังงานมีคาร์โบไฮเดรตสูง	ตลาดชุมชน
๓	น้ำตาล	ให้พลังงาน	ตลาดชุมชน
๔	กะทิ	ให้พลังงาน	ตลาดชุมชน
๕	เกลือ	บรรเทาอาการท้องผูก	ตลาดชุมชน
๖	ถั่วลิสง	มีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย, ช่วยในการขับถ่าย	ตลาดชุมชน

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

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

- ☐ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ
- ☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

- ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย หรือคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร



ลงชื่อ.....ชุตินา แยมจันทร์ฉาย.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
(ชุตินา แยมจันทร์ฉาย)
ตำแหน่ง สมาชิกชมรมส่งเสริมการท่องเที่ยวโดยชุมชนนครชุม
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

หมายเหตุ :

๑. แนบบรูป ขนาดไฟล์ภาพจากกล้อง DSLR, Mirrorless และ Compact ขนาด ๒๔๐๐ x ๔๐๐๐ pixels ในรูปแบบไฟล์ .jpg หรือ .jpeg หรือ tiff (จำนวนไม่น้อยกว่า ๕ ภาพ)
๒. คลิปวิดีโอ CD/DVD ที่สื่อให้เห็นถึงวิธีการทำเมนูอาหารพื้นถิ่น จำนวน ๑ คลิป ความยาวไม่เกิน ๕ นาที โดยเนื้อหาต้องประกอบด้วย ขั้นตอนที่มาและวิธีคัดเลือกจัดเตรียมวัตถุดิบและวิธีการปรุงอาหาร สำหรับการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์
๓. คลิปวิดีโอ นำเสนอเมนูอาหารถิ่นที่น่าสนใจ สำหรับการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ จำนวน ๑ คลิป ความยาวไม่เกิน ๓๐ วินาที
๔. ติดต่อสอบถามเพิ่มเติม หรือเสนอเมนูอาหารถิ่น ได้ที่สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดกำแพงเพชร โทร. ๐ ๕๕๗๐ ๕๐๘๙