



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....ขนมงาสลัด.....จังหวัด.....ราชบุรี.....

ประเภท ☐ อาหารคาว ☒ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ ☒ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล ...นางเพ็ญรุ่ง จันทร์อ่ำ.....

สถานที่ตั้ง...ตำบลเกาะศาลพระ.....

เลขที่.....๘๘.....หมู่.....๗.....ถนน.....-

ตำบล/แขวง...เกาะศาลพระ.....อำเภอ/เขต.....วัดเพลง.....

จังหวัด..ราชบุรี.....รหัสไปรษณีย์.....๗๐๑๗๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๖ ๕๖๓๕ ๓๖๑๘.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) “แหล่งเรียนรู้ตำบลเกาะศาลพระ”

สถานที่ตั้ง.....ที่ทำการ “แหล่งเรียนรู้ตำบลเกาะศาลพระ”

เลขที่.....๑๗.....หมู่.....๗.....ถนน.....

ตำบล/แขวง...เกาะศาลพระ.....อำเภอ/เขต.....วัดเพลง.....

จังหวัด.....ราชบุรี.....รหัสไปรษณีย์..๗๐๑๗๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๖ ๕๖๓๕ ๓๖๑๘.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

ขนมงาสลัด เป็นขนมที่มีมาตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ ๒ มีขายบริเวณข้างวัง และได้สูญหายไปในปี พ.ศ. ๒๕๕๓ ชุมชนตำบลเกาะศาลพระ อำเภอวัดเพลง จังหวัดราชบุรี ได้รับประทานในงานประเพณีของชุมชน ซึ่งเป็นขนมมงคลที่ชุมชนทำขึ้นเพื่อใช้ถวายพระในวันธรรมสวนะ และงานประเพณีท้องถิ่นต่าง ๆ อาทิ งานทำบุญกลางบ้านประเพณีวันสงกรานต์ งานมงคลต่าง ๆ จึงได้รวมกลุ่มกันในชุมชนทำขนมงาสลัด โดยปรับปรุงสูตร จากการที่ได้รับประทานมา เป็นสูตรของชุมชน โดยวัตถุดิบที่ใช้จะเป็นวัตถุดิบของชุมชน เช่น มะพร้าว น้ำตาลปึก ซึ่งชาวตำบลเกาะศาลพระเป็นตำบลหนึ่ง ที่ประกอบอาชีพทำสวนมะพร้าว สามารถใช้วัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นมาทำขนมงาสลัด ซึ่งเป็นภูมิปัญญาชาวบ้านที่สืบทอดกันมาแต่โบราณ

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

นางอารมณ มีอยู่ ผู้นำชาติพันธุ์ไทย-เขมร อำเภอวัดเพลง ผู้สืบทอดภูมิปัญญาการทำขนมงาสลัด ซึ่งใช้ส่วนผสมจากวัตถุดิบที่มีในชุมชน เช่น มะพร้าว น้ำตาลโตนด/น้ำตาลปึก นำมารังสรรค์ให้เป็นอาหารพื้นถิ่นของชาวอำเภอวัดเพลง และได้ถ่ายทอดองค์ความรู้ให้กับผู้สนใจในพื้นที่อำเภอวัดเพลง และกลุ่มสตรีตำบลเกาะศาลพระสามารถนำมาประกอบอาชีพ สร้างรายได้เสริมให้กับครอบครัวอีกทางหนึ่ง

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

- วิธีทำแป้งที่ใช้ห่อไส้ขนมงาสลัด

๑. นำแป้งข้าวเหนียว มานวดกับหัวกะทิสดที่คั้นเอง นวดจนเข้ากันโดยสังเกตจาก แป้งที่นวดเข้าที่แล้วเมื่อหยิบแป้งจะติดเพียงปลายนิ้ว แล้วนำไปนึ่งในซึ้ง ใช้เวลาประมาณ ๑ ชม. หรือจนกว่าแป้งจะสุก

๒. พักแป้งให้แห้งและเย็น ก่อนนำไปห่อไส้ขนมงาสลัด

- วิธีทำไส้ขนมงาสลัด

๑. นำกระทะตั้งไฟ (ใช้ไฟกลาง) ใส่ น้ำสะอาดลงไป ตามด้วยน้ำตาลปึก คนให้เข้ากัน เคี่ยวให้น้ำตาลเหนียว ใส่เนื้อมะพร้าวที่เตรียมไว้ คนให้ส่วนผสมเข้ากัน จนกว่าสีของมะพร้าวจะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล และส่วนผสมทุกอย่างเกาะตัวกันดีแล้ว

๒. นำไส้ที่กวนเสร็จแล้วลงจากเตา พักให้เย็น นำมาปั้นเป็นลูกกลมๆ ขนาดประมาณ ๑.๕ ซม. แล้วนำไปผึ่งแดด เพื่อให้ไส้แห้งเร็วขึ้น นำมาอบควันเทียนเพื่อเพิ่มความหอมให้ไส้ขนมก่อนมาห่อ

- วิธีการคั่วงาดำ และ งาขาว

๑. นำงาดำ และงาขาว มาล้างให้สะอาด

๒. นำงาดำและงาขาว มาคั่ว ไฟอ่อนๆ จนงาสุก และนำมาพักให้เย็น

- วิธีการคั่วถั่วลิสง

๑. นำถั่วลิสงมาคั่วไฟอ่อนๆ จนถั่วสุก แล้วนำเปลือกถั่วลิสงออก

๒. นำถั่วลิสงที่คั่วจนสุกแล้วมา หั่นเป็นซีกๆ

- วิธีการปั้นขนมงาสลัด

๑. นำไส้ขนมงาสลัดที่ปั้นแล้ว ไปห่อกับแป้งที่สุกแล้ว และนำไปคลุกกับงาขาว งาดำ และถั่วลิสงที่เตรียมไว้

๒. นำใบตองที่เตรียมไว้ห่อขนมงาสลัด และใช้ไม้กลัดใบตอง

๓.๒ เคล็ดลับการปรุง

- ใช้วัตถุดิบที่มีในท้องถิ่น เช่นมะพร้าว น้ำตาล งาม จึงมีความสดและสะอาด ปลอดภัย เพราะเป็นพืชสมุนไพรที่ปลูกขึ้นเอง

- เลือกใช้มะพร้าวอ่อน เพราะถ้าใช้มะพร้าวแก่ เวลากรนใส่น้ำตาลปึกแล้วจะทำให้แข็งเกินไป

- ใช้กะทิสดที่คั้นเอง คุณค่าทางโภชนาการ เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย

- งามขาว งามดำ นำไปแช่น้ำแล้วผึ่งแดดให้แห้งก่อนนำไปคั่ว จะทำให้มีความหอมและยืดอายุขนมได้นานขึ้น

- การทำให้ไส้แห้ง จะยืดอายุของขนมให้ยาวนานขึ้น

- นำไส้มาอบควันเทียนก่อนนำไปห่อ จะทำให้ขนมมีความหอม ชวนให้รับประทานมากขึ้น

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

☐ เป็นเมนูที่สูญหายแล้ว และต้องการส่งเสริมอย่างเร่งด่วน

☒ เป็นเมนูที่ใกล้จะสูญหายและหารับประทานยาก

☐ เป็นเมนูที่มีการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นมีการจัดทำข้อมูลและตำรา

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
	วัตถุดิบ/ส่วนประกอบชั้นนอก แป้งข้าวเหนียว ๑ กก. กะทิสด ๑/๒ กก. งามดำ งามขาว ถั่วลิสงคั่วสุก (ใช้คลุกแป้งชั้นนอกก่อนห่อ) อย่างละ ๑ ถด. ใบตอง ใช้สำหรับห่อ ไม้กลัด ส่วนประกอบไส้ มะพร้าวอ่อน ๕ ลูก /๑ กก. น้ำตาลปึก ๑ กก. น้ำตาลทราย ๐.๔ กก. น้ำเปล่า ๑/๒ ถด. เทียนอบขนม หมายเหตุ ใส่ขนมใช้สัดส่วน มะพร้าวและน้ำตาล ๑ : ๑	งามดำ งามขาว จัดเป็นพืชที่มีคุณประโยชน์มากมาย การรับประทานเป็นอาหารเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนืองเป็นประจำ จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง งามดำ งามขาว อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุอย่างวิตามินบี ๑ บี ๒ บี ๓ บี ๕ บี ๖ บี ๙ แคลเซียม แมกนีเซียม โพแทสเซียม โซเดียม ฟอสฟอรัส สังกะสี เหล็ก เป็นต้น โดยสามารถช่วยบำรุงร่างกายเกือบทุกสัดส่วน ไม่ว่าจะเป็น ผม ผิวพรรณ กระดูก เล็บ ระบบขับถ่าย การบำรุงหัวใจ จึงเหมาะกับทุกวัย แม้กระทั่งเด็กที่มีอาการป่วยอยู่แล้ว หรือผู้หญิงที่กำลังก้าวเข้าสู่วัยทอง งามดำจะจำเป็นอย่างมาก เพราะจะช่วยป้องกันโรคภาวะกระดูกพรุนอย่างได้ผล	ชาวอำเภอดุสิตเพลง มีวิถีชีวิตความเป็นอยู่แบบพอเพียง ชุมชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทำสวน และทำไร่ ทุกครัวเรือนจะประกอบอาหารรับประทานเอง เพราะมีวัตถุดิบพร้อมที่จะใช้สำหรับการประกอบอาหารและด้วยเอกลักษณ์พิเศษของมะพร้าวน้ำหอมของ ต.เกาะศาลพระ อ.วัดเพลง จ.ราชบุรี ที่เนื้อ น้ำ และรากมีกลิ่นหอมคล้ายใบเตย ก็ทำให้ได้รับขึ้นทะเบียนเป็นสินค้า GI และปัจจุบันเกษตรกรในพื้นที่ได้รวมตัวเป็นกลุ่มแปลงใหญ่มะพร้าว น้ำหอมวัดเพลง เพื่อขายผลผลิต และต้นพันธุ์คุณภาพที่คัดพิเศษอีกด้วย

		มะพร้าว ช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ชะลอการเกิดริ้วรอยแห่งวัย แก้ กระหายน้ำ ทำให้ร่างกายรู้สึก สดชื่น ช่วยป้องกันการสูญเสีย มวลกระดูก ทำให้กระดูก แข็งแรง ดีต่อข้อ ขั้วสารพิษ ออกจากร่างกาย ช่วยป้องกัน การเกิดโรคหัวใจ และช่วย รักษาผู้ป่วยโรคหัวใจ ปรับ สมดุลของน้ำตาลในเลือด	
--	--	---	--

- ☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร
- ☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

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

๖. ด้านโภชนาการ

- ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย



วัตถุดิบทำตัวแป้งขนม



วัตถุดิบทำไส้ขนม



วัตถุดิบคลูกขนมหลังจากปิ่นเสร็จ



นำส่วนผสมตัวแป้งขนมมานวดให้เข้ากัน



นำแป้งไปนึ่งให้สุก



ตั้งไฟอ่อน นำส่วนผสมของไส้ขนมคนให้เข้ากัน



กวนไส้เสร็จแล้ว พักให้เย็น นำมาปั้นเป็นลูกกลมๆ
แล้วนำไปผึ่งแดดให้แห้ง



เมื่อไส้ขนมแห้งแล้ว นำมาอบควันเทียน
เพื่อเพิ่มความหอม



เมื่อเตรียมทุกอย่างเรียบร้อยแล้ว
ก็เข้าสู่ขั้นตอนการปั้นขนมและห่อขนม



ลงชื่อ.....คณากร.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
(.....นางคณากร อินทรดนตรี.....)
ตำแหน่ง.....นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ.....