



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร...แกงคั่วลูกตำลึง.....จังหวัด...สิงห์บุรี.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ ☒ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูลนางพนอ ตะปะสา.....

สถานที่ตั้ง...ชุมชนวัดจักรสีห์.....

เลขที่.....๕๓.....หมู่.....๕.....ถนน.....

ตำบล/แขวง...จักรสีห์.....อำเภอ/เขต...เมืองสิงห์บุรี.....

จังหวัด...สิงห์บุรี.....รหัสไปรษณีย์.....๑๖๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘๔ ๘๘๒๘๑๒๒.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)ชุมชนวัดจักรสีห์ อาหารตามสั่ง.....

สถานที่ตั้ง.....วัดจักรสีห์.....

เลขที่.....๕๓.....หมู่.....๕.....ถนน.....

ตำบล/แขวง...จักรสีห์.....อำเภอ/เขต...เมืองสิงห์บุรี.....

จังหวัด...สิงห์บุรี.....รหัสไปรษณีย์.....๑๖๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘๔ ๘๘๒๘๑๒๒.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

พ่อแม่ ปู่ย่าตายายทำกันมาและเรียนรู้จากพ่อแม่

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ตำลึงเป็นพืชที่ขึ้นเองโดยธรรมชาติ หาได้ง่าย ชาวบ้านจึงนำมาดัดแปลงเป็นอาหาร เช่น ลูกตำลึงนำมาแกง ใบตำลึงนำมาต้มจืด เป็นอาหารที่มีคุณประโยชน์มาก

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

๑. โครกพริกแกงให้ละเอียด แล้วตั้งกะทิ โดยใช้หัวกะทิเคี่ยวให้หอมแล้วจึงใส่พริกแกง

๒. แกะปลาเอาแต่เนื้อ ล้างน้ำให้สะอาดแล้วนำไปใส่ลงในหม้อที่ผัดพริกแกงไว้แล้ว

๓. นำลูกตำลึงมาผ่าครึ่ง แล้วค่อยๆ นำเมล็ดออก ทูบแล้วล้างด้วยน้ำปูนใส เพื่อให้ยาง

ออก

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

- ☐ เป็นเมนูที่สูญหายแล้ว และต้องการส่งเสริมอย่างเร่งด่วน
- ☐ เป็นเมนูที่ใกล้จะสูญหายและหาวัตถุดิบยาก
- ☐ เป็นเมนูที่มีการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นมีการจัดทำข้อมูลและตำรา
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☐ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ลูกตำลึง	รักษาโรคผิวหนัง รักษาการอักเสบของหลอดลม ช่วยลดน้ำตาลในเลือด เมล็ด นำมาตำกับน้ำมันมะพร้าว ใช้แก้มืด ราก ใช้ต้มกับน้ำดื่มลดไข้ ลดอาเจียร	
๒	ปลาลาย	ช่วยซ่อมแซมการหดตัวของสมองเวลาที่เสื่อมสภาพ เพิ่มพลังความจำได้ ๔.๓ %	
๓	เกลือเม็ด	ปวดข้อต่อ กลิ่นเท้าเหม็น	
๔	ข่า	ช่วยย่อยอาหาร แก้อาการท้องอืด	
๕	ตะไคร้	ลดแก๊สในลำไส้ ช่วยลดคอเลสเตอรอล ป้องกันโรคมะเร็ง	
๖	กระเทียม	แก้ปัญหามลพิษทางอากาศ บรรเทาอาการอักเสบจากโรคหลอดเลือด	
๗	กะทิ	ช่วยต้านไวรัส ป้องกันแบคทีเรียและต้านเชื้อรา	
๘	พริกแห้ง	บรรเทาอาการปวด เมื่อยกล้ามเนื้อ ช่วยลดอาการปวดจากข้ออักเสบ	
๙	ผิวมะกรูด	เป็นยาขับลมในลำไส้ เป็นยาบำรุงหัวใจ แก้อาการเสียด	
๑๐	กะปิ	บำรุงกระดูก บำรุงเลือด มีโอเมก้า ๓	
๑๑	น้ำตาลปี๊บ	ช่วยดูแลการทำงานของหัวใจ	
๑๒	ปลาร้า	มีแคลเซียมสูง มีโปรตีนสูง	
๑๓	น้ำปลา	ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง สร้างฮีโมโกลบินและส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย	

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ)

.....

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☐ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

.....

๖. ด้านโภชนาการ

☐ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

.....

7. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ.....พนอ....ตะปะสา.....ผู้เสนอเมนูอาหาร

(.....นางพนอ ตะปะสา.....)

ตำแหน่ง.....แม่ครัว.....

วันที่.....๒๐.....เดือน...เมษายน.....พ.ศ...๒๕๖๘.....