



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร...ต้มกะทิปลาเค็มยอดมะขามอ่อน.....จังหวัด....สิงห์บุรี.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ ☒ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูลนางอำนวยการ ทอสี.....

สถานที่ตั้ง.....ร้านอาหารบ้านก้าน.....

เลขที่.....๑๙/๙.....หมู่.....๗.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....ไม้ดัด.....อำเภอ/เขต.....บางระจัน.....

จังหวัด.....สิงห์บุรี.....รหัสไปรษณีย์.....๑๖๑๓๐.....

หมายเลขโทรศัพท์. ๐๘๑ ๙๙๔๓๖๗๖.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)ร้านบ้านก้าน.....

สถานที่ตั้ง.....-.....

เลขที่.....๑๙/๙.....หมู่.....๗.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....ไม้ดัด.....อำเภอ/เขต.....บางระจัน.....

จังหวัด.....สิงห์บุรี.....รหัสไปรษณีย์.....๑๖๑๓๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘๑ ๙๙๔๓๖๗๖.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

เรียนรู้มาจากปู่ย่า ตายายทำให้กิน แต่เดี๋ยวนี้ไม่ค่อยมีให้เห็นทั่วไป เนื่องจากสมัยก่อนมีปลาช่อน สามารถหาได้ง่ายตามท้องทุ่ง ห้วยหนอง คลองบึง แล้วนำมาถนอมอาหารไว้รับประทานได้นานๆ จึงตากปลาจนแห้งและเก็บไว้รับประทาน

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ปลาที่อยู่ในลำคลองมีโปรตีนมาก คนสมัยก่อนอายุยืนเพราะกินปลาเป็นอาหาร และผักก็เช่นกันปลูกกันเองตามธรรมชาติ ได้แก่ มะขามอ่อน ชะอม ก็หาได้ง่าย ชาวบ้านจึงหาผักที่อยู่ตามข้างรั้วมาทำอาหาร มีประโยชน์ต่อสุขภาพและไม่มีสารพิษ

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

๑. นำปลาช่อนมาตากให้แห้ง จำนวน ๕ แดง
๒. นำปลาแห้งที่ตากไว้แล้วมาแช่น้ำประมาณ ๓ ชั่วโมง
๓. เตรียมเครื่อง เช่น ข่า หอม กระเทียม พริกแห้ง พริกไทยเม็ด น้ำตาลปี๊บ มะขามเปียก น้ำปลา เกลือ
๔. นำเครื่องปรุงที่เตรียมไว้มาโขลกให้ละเอียดและขลกเคล้าที่เข้ากัน
๕. นำหางกะทิตั้งไฟอ่อนๆ แล้วนำเครื่องที่โขลกไว้ใส่
๖. นำปลาที่หั่นเป็นชิ้นมาใส่เคียวกับกะทิ พอปลาเปื่อยก็นำหัวกะทิใส่ตั้งไฟไม่ให้กะทิแตกมัน
๗. ปรุงรสเปรี้ยว เค็ม หวาน มันจากกะทิ ก่อนปิดไฟใส่ใบมะขามอ่อน เป็นอันเสร็จกระบวนการ

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรตีนระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ปลาช่อนเค็ม	บำรุงกำลังแก้อ่อนเพลีย แก้ตัวร้อน แก้ซาง	อินเทอร์เน็ต
๒	เกลือเม็ด	ปวดข้อต่อ กลิ่นเท้าเหม็น	
๓	ข่า	ช่วยย่อยอาหาร แก้ลมพิษ	
๔	หอม	ช่วยบรรเทาอาการหวัด คัดจมูก รักษาโรคไข้มันอุดตันในเส้นเลือด	
๕	กระเทียม	แก้ปัญหาผมหลุดร่วง บรรเทาอาการอักเสบจากโรคสะเก็ดเงิน	
๖	กะทิ	ช่วยต้านไวรัส ป้องกันแบคทีเรีย และต้านเชื้อรา	
๗	พริกไทยเม็ด	ช่วยกระตุ้นการหลั่งกรดไฮโดรคลอริกในกระเพาะอาหาร ช่วยให้ร่างกายสามารถดูดซึมและย่อยอาหารได้ดี	
๘	น้ำตาลปี๊ป	ช่วยดูแลการทำงานของหัวใจ	
๙	น้ำปลา	ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง สร้างฮีโมโกลบินและส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย	
๑๐	มะขามเปียก	กระตุ้นการขับถ่าย ขับลม แก้ท้องเสีย	
๑๑	ใบมะขามอ่อน	ใช้เป็นยาแก้ไอ ขับลมในลำไส้ เป็นยาถ่าย ยาระบาย	

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☐ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

- ☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนา
ธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)
-

๖. ด้านโภชนาการ

- ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)
-

7. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ.....นางอำนวยการ ทงสึ.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
(.....นางอำนวยการ ทงสึ.....)

ตำแหน่ง.....แม่ครัว.....

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