



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....ปลาเห็ดร้อยดอก จังหวัด...สิงห์บุรี.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล)นางพรพิมล สามงามอ่อง.....

สถานที่ตั้ง..บ้านบางมอญ.....

เลขที่.....๑๔/๓.....หมู่.....๔.....ถนน.....สายเอเชีย กม. ๘๗.....

ตำบล/แขวง.....ต้นโพธิ์.....อำเภอ/เขต.....เมืองสิงห์บุรี.....

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

หมายเลขโทรศัพท์.๐๘๑ ๑๔๙๘๐๖๓...อีเมล.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)ชุมชนคุณธรรมวัดสว่างอารมณ์.....

สถานที่ตั้ง..บ้านบางมอญ

เลขที่.....๑๔/๓.....หมู่.....๔.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....ต้นโพธิ์.....อำเภอ/เขต.....เมืองสิงห์บุรี.....

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

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘๑๑๔๙๘๐๖๓

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา/ ด้านวิธีการปรุง/ เคล็ดลับ บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

ได้ทำอาหารปลาเห็ดกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษ

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

๑. นำปลาสร้อยมาสับให้ละเอียด

๒. นำน้ำพริกมาตำให้ละเอียด เครื่องน้ำพริก ได้แก่ พริกแห้ง ผิวนะมูต ข่า ตะไคร้ กระเทียม

หัวหอม ใบมะกรูด กะปิ

๓. นำปลาที่สับไว้แล้วมาโขลกผสมกับน้ำพริกที่ตำละเอียดแล้ว โขลกให้เข้ากันจนได้ที่

๔. นำน้ำมันพืชใส่กระทะให้ร้อนแล้วจึงปั้นปลาเห็ดทำแบนๆ แล้วลงกระทะทอด พอสุกจึงนำมา

ใส่ภาชนะ พออุ่นๆ รับประทานจึงอร่อย

๒.๓ เคล็ดลับในการปรุง

ปลาสร้อยที่นำมาสับนั้นต้องเป็นปลาสด

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญา ที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกิโลกรัม ไร่/ไร่)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ /เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ปลาสร้อย	ได้แคลเซียม ย่อยง่าย	
๒	ข่า	แก้อาการท้องอืด ขับลมในลำไส้	
๓	ตะไคร้	ลดแก๊สในลำไส้ ป้องกันโรคมะเร็ง	
๔	กะปิ	บำรุงกระดูก ช่วยให้ฟันไม่ผุ บำรุงเลือด	
๕	หัวหอม	ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด แก้อาการจุก ขับเสมหะ แก้อาการในช่องปาก	
๖	กระเทียม	ช่วยลดไขมัน ช่วยแก้หอบ หืด	
๗	พริกแห้ง	ธาตุเหล็ก โปรแตสเซียม แก้อาการท้องอืด	
๘	น้ำมันพืช	วิตามิน และสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดระดับไขมันในเลือด	

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๘. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ.....นางพรพิมล สามงามอ่อง.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
(...นางพรพิมล สามงามอ่อง.....)
ตำแหน่ง.....แม่ครัว.....
วันที่.....๒๐.....เดือน...เมษายน.....พ.ศ...๒๕๖๘.....