



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....แฉะมะเขือดำ.....จังหวัด.....อุทัยธานี.....

ประเภท ☐ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูลนางปัญญา ขุนณรงค์.....

สถานที่ตั้ง.....บ้านสะนอ.....

เลขที่.....๒๐/๒.....หมู่.....๒.....ถนน.....-

ตำบล/แขวง.....บ้านไร่.....อำเภอ/เขต.....บ้านไร่.....

จังหวัด.....อุทัยธานี.....รหัสไปรษณีย์.....๖๑๑๔๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘๙ ๒๗๐๗๒๖๘.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)ตลาดชาวไร่.....

สถานที่ตั้ง.....ตลาดชาวไร่.....

เลขที่.....๙๒.....หมู่.....-.....ถนน.....-

ตำบล/แขวง.....บ้านไร่.....อำเภอ/เขต.....บ้านไร่.....

จังหวัด.....อุทัยธานี.....รหัสไปรษณีย์.....๖๑๑๔๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘๙ ๒๗๐๗๒๖๘.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

เป็นอาหารพื้นถิ่นที่มีมาแต่โบราณ โดยเป็นภูมิปัญญาในการใช้วัตถุดิบให้คุ้มค่า เนื่องจากในพื้นที่ของบ้านสะนามีการปลูกมะเขือเป็นจำนวนมาก เมื่อมะเขือให้ผลผลิตจนรับประทานไม่ทันจึงมีการนำมะเขือมาแปรรูปเป็นอาหาร เรียกว่า แจ่มมะเขือด้าน ใช้วัตถุดิบที่มีในท้องถิ่น เช่น มะเขือ พริกสด กระเทียม หอมแดง ผักชี อีกทั้งเป็นการเพิ่มคุณค่าให้กับอาหาร โดยมีสรรพคุณในการช่วยต้านมะเร็ง บำรุงหัวใจ ลดความดันโลหิต ลดเบาหวาน ลดน้ำตาลในเลือด ลดคอเลสเตอรอล มีประโยชน์ต่อดำรงชีพ เพราะทำให้ตับแข็งแรงและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ป้องกันท้องผูก ผลของมะเขือจะช่วยในระบบย่อยอาหาร

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

อาหารพื้นบ้านเป็นการนำเอาวัตถุดิบที่มีอยู่หรือหาได้จากแหล่งธรรมชาตินำมาประกอบอาหารแบบง่าย ๆ การประกอบอาหารพื้นบ้านเป็นการนำความรู้ และประสบการณ์ของคนในชุมชนด้านอาหารมาประยุกต์ใช้ในการประกอบเป็นอาหารบริโภคในชีวิตประจำวันตลอดจนวัฒนธรรม ประเพณีการรับประทาน การเลือกและเก็บถนอมอาหารเพื่อให้ได้อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ การใช้วัตถุดิบจากพืชผักธรรมชาตินำมาประกอบอาหาร จากรุ่นสู่รุ่นจนพัฒนาเป็นการสืบทอดภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน และนำไปสู่การพัฒนาสำหรับอาหารปรับรสชาติ วัตถุดิบ จนเป็นอาหารที่สามารถนำมาเป็นอาหารไว้สำหรับรับนักท่องเที่ยวได้

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

นำมะเขือคางคก ซึ่งมีลูกที่ใหญ่ มีลายเหมือนกบหรือคางคก เนื้อจะเยอะมาก นำมาเผาไฟให้หอม แล้วปอกเปลือกออกสับให้ละเอียด คั่วพริก หอม กระเทียม นำมาสับรวมกัน ปรุงรสด้วยน้ำปลาเท่านั้น ก็พร้อมรับประทาน

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☐ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	มะเขือเผา	ลดเบาหวาน ควบคุมน้ำตาลในเลือด มีเส้นใยอาหารสูง	
๒	พริกสด	กระตุ้นการเจริญอาหาร ดีต่อระบบหมุนเวียนเลือด ลดความเสี่ยงโรคความดัน โรคหลอดเลือด ขับเสมหะ ดีต่อระบบหายใจ เสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานกำจัดเชื้อไวรัส แบคทีเรีย	

๓	กระเทียม	ช่วยป้องกันและรักษาโรคความดันโลหิต ป้องกันโรคมะเร็งและเนื้องอก ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด บำรุงเลือด ป้องกันโลหิตจาง ขับลม ช่วยถ่ายพยาธิ ป้องกันและรักษาโรคหวัด
๔	หอมแดง	แก้หวัดคัดจมูก ขับเสมหะ ขับปัสสาวะ ป้องกันมะเร็ง ต่อต้านอนุมูลอิสระ บำรุงสมอง บำรุงโลหิต บำรุงหัวใจ
๕	ผักชี	บำรุงสายตา ป้องกันต่อกระจก ลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดไขมันในเลือด บำรุงธาตุในร่างกาย แก้อาการกระหายน้ำ แก้อาการหวัด ขับเหงื่อ
๖	น้ำปลา	เป็นแหล่งของโซเดียม ช่วยรักษาสมดุลน้ำและเกลือแร่ ช่วยดูดซึมสารอาหาร เติบโต รสชาติอาหาร

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

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

- ☐ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ
- ☐ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการอนุรักษ์การบริโภคอาหารไทย
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

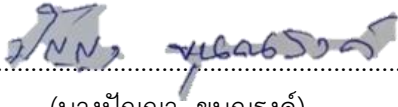
๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ..... ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นางปัญญา ขุนณรงค์)
วันที่.....๒๕.....เดือน.....เมษายน.....พ.ศ.....๒๕๖๘.....