



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร..แกงป่าหัวตาลไก่บ้าน....จังหวัด....กาญจนบุรี.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล

สถานที่ตั้ง.....

เลขที่..... หมู่..... ถนน.....

ตำบล/แขวง..... อำเภอ/เขต.....

จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....

หมายเลขโทรศัพท์.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)

สถานที่ตั้ง.....

เลขที่..... หมู่..... ถนน.....

ตำบล/แขวง..... อำเภอ/เขต.....

จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....

หมายเลขโทรศัพท์.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

แกงป่าห้วยตาล เป็นอาหารคู่บ้านคนตำบลดอนตาเพชร อำเภอพนมทวน จังหวัดกาญจนบุรี มาตั้งแต่สมัยโบราณ เป็นเมนูพื้นบ้านที่สะท้อนเอกลักษณ์ของท้องถิ่นอย่างชัดเจน ความโดดเด่นอยู่ที่การใช้ “ห้วยตาลอ่อน” ซึ่งมีเนื้อสัมผัสกรุบ นุ่ม มีกลิ่นหอมอ่อนตามธรรมชาติ เมื่อนำมาแกงร่วมกับพริกแกงป่ารสจัดจ้านและสมุนไพรท้องถิ่น จะได้รสชาติที่เผ็ดร้อน หอมเครื่องแกง เข้ากันดีกับเนื้อสัตว์ เช่น หมูป่า หรือไก่บ้าน แกงป่าห้วยตาลจึงเป็นทั้งอาหารพื้นบ้านและภูมิปัญญาท้องถิ่นที่นำผลผลิตธรรมชาติมาใช้อย่างสร้างสรรค์และอร่อยลงตัวปัจจุบันมีผู้มีฝีมือในการแกงป่าห้วยตาลให้ได้รสชาติที่อร่อยเหลืออยู่ไม่มากนัก

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

๑. เครื่องแกง : พริกแห้ง กระชาย กระเทียม ผิวมะกรูด เกลือ กะปิ (โขลกรวมกันให้ละเอียด) พริกแกงเมืองกาญจนบุรีโดดเด่นด้วยกลิ่นหอมของสมุนไพรสดที่โขลกอย่างพิถีพิถันตามแบบฉบับดั้งเดิม รสชาติเข้มข้น เผ็ดจัดจ้านถึงใจ มีเอกลักษณ์จากการใช้วัตถุดิบท้องถิ่น เช่น พริกแห้ง พริกไทยดำ และกระชายที่ปลูกในพื้นที่ นิยมใช้ทำแกงป่าหรือแกงเผ็ดที่สะท้อนรสชาติแบบพื้นบ้านแท้ๆ ของเมืองกาญจน์

๒. ใบกระเพรา ใบกระเพราป่าเมืองกาญจนบุรีมีความโดดเด่นที่กลิ่นหอมฉุนแรงกว่ากระเพราเลี้ยงทั่วไป ใบมีขนาดเล็ก ขอบหยักชัดเจน และรสชาติเผ็ดร้อนเฉพาะตัว นิยมใช้ในอาหารป่าเพื่อเพิ่มกลิ่นหอมและรสจัดจ้านเหมาะกับเมนูผัดเผ็ดหรือแกงที่ต้องการความหอมเข้มข้นแบบธรรมชาติ

๓. ห้วยตาลอ่อนสับ ห้วยตาลจากทุ่งสมอ เมืองกาญจนบุรี มีชื่อเสียงในด้านความสด เนื้อแน่น หวานฉ่ำตามธรรมชาติ มีกลิ่นหอมอ่อนๆ เฉพาะตัว ใช้ทำขนมพื้นบ้านหลากหลาย เช่น ตาลเชื่อม ขนมตาล และน้ำตาลสด ถือเป็นวัตถุดิบท้องถิ่นที่สะท้อนวิถีชีวิตและภูมิปัญญาชาวบ้านได้อย่างลงตัว

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

ตั้งกะทะตั้งไฟ ใส่ น้ำเปล่า นำเครื่องแกงใส่ พอเดือดใส่น้ำปลาหรือเนื้อหมู พอสุกใส่ห้วยตาลลงไป ปรุงรส

ตามชอบ ใส่กระเพรา ยกลง

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	เครื่องแกง: พริกแห้ง กระชาย กระเทียม ผิว มะกรูด เกลือ กะปิ (โขลกรวมกันให้ ละเอียด)	พริกแห้ง – ช่วยกระตุ้นการเผาผลาญ เสริมการไหลเวียนเลือด และมีสารต้านอนุมูลอิสระ กระชาย – ช่วยบำรุงกำลัง ขับลม แก้ท้องอืด และเสริมภูมิคุ้มกัน กระเทียม – ลดไขมันในเลือด ต้านแบคทีเรีย และช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด	ปลูกภายในครัวเรือน หรือตลาดชุมชน

		ผิวมะกรูด – ช่วยย่อยอาหาร ขับลม และให้กลิ่นหอมที่ช่วยผ่อนคลาย เกลือ – ช่วยเพิ่มรสชาติและถนอมอาหาร แต่ควรใช้ในปริมาณพอเหมาะ กะปิ – แหล่งโปรตีนและแร่ธาตุจากกุ้งหอย เพิ่มความกลมกล่อมและลึกซึ้งให้พริกแกง	
๒	เนื้อไก่ เนื้อปลา หรือเนื้อหมู	เนื้อไก่ – เป็นแหล่งโปรตีนไขมันต่ำ โดยเฉพาะเนื้ออก ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ซ่อมแซมเซลล์ และให้พลังงาน เหมาะกับผู้ควบคุมน้ำหนัก เนื้อปลา – ย่อยง่าย มีกรดไขมันโอเมก้า-๓ (โดยเฉพาะปลาทะเล) ช่วยบำรุงสมอง หัวใจ และลดการอักเสบ มีโปรตีนคุณภาพดีและแคลอรีต่ำ เนื้อหมู – มีโปรตีนสูง และแร่ธาตุจำเป็น เช่น ธาตุเหล็ก สังกะสี และวิตามินบี ๑ ที่ช่วยในกระบวนการเผาผลาญพลังงาน ควรเลือกส่วนไม่ติดมันเพื่อลดไขมันอิ่มตัว	
๓	เครื่องปรุง ได้แก่ น้ำปลา, ผงชูรส, น้ำตาลปีบ, มะขามเปียก	น้ำปลา – เป็นเครื่องปรุงรสเค็มจากปลาหมัก ให้รสชาติกลมกล่อม มีโปรตีนและแร่ธาตุจากปลาบางส่วน ช่วยดึงรสชาติของอาหารให้อร่อยขึ้น ผงชูรส (โมโนโซเดียมกลูตาเมต) – ช่วยเพิ่มรส “อูมามิ” ทำให้อาหารมีรสชาติกลมกล่อมมากขึ้น หากใช้ในปริมาณพอเหมาะถือว่าปลอดภัยตามมาตรฐานสากล น้ำตาลปีบ – เป็นน้ำตาลจากน้ำตาลโตนดหรือมะพร้าว ให้รสหวานหอมละมุน มีแร่ธาตุบางชนิด และให้พลังงาน เหมาะกับการปรุงอาหารไทยที่ต้องการความหวานนุ่ม มะขามเปียก – ให้รสเปรี้ยวธรรมชาติ มีวิตามินซี และกรดอินทรีย์ ช่วยกระตุ้นการย่อยอาหาร และเพิ่มมิติรสชาติให้กับเมนูต้ม ผัด แกงต่างๆ	
๔	พริกอ่อนเขียว	อุดมด้วยวิตามินซี – ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ต่อต้านอนุมูลอิสระ และช่วยให้ผิวพรรณสดใส กระตุ้นการเผาผลาญ – ความเผ็ดเล็กน้อยในพริกอ่อนช่วยเร่งระบบเผาผลาญพลังงานในร่างกาย มีไฟเบอร์ – ช่วยในระบบขับถ่าย ลดอาการท้องผูก ช่วยเจริญอาหาร – กลิ่นหอมและรสเผ็ดอ่อนๆ ช่วยกระตุ้นความอยากอาหาร มีสารแคปไซซินในปริมาณน้อย – แม้ไม่เผ็ดจัด แต่ยังช่วยด้านการอักเสบและส่งผลดีต่อระบบไหลเวียนเลือด	
๕	ใบกระเพรา	ช่วยขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ – น้ำมันหอมระเหยในใบกระเพราช่วยลดอาการแน่นท้อง	

		เสริมภูมิคุ้มกัน – มีสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น ยูจินอล และฟลาโวนอยด์ ช่วยป้องกันโรค ลดระดับน้ำตาลในเลือด – มีรายงานบางฉบับว่ากะเพรามีส่วนช่วยควบคุมระดับน้ำตาล ต้านแบคทีเรียและเชื้อรา – น้ำมันหอมในใบกะเพราช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อโรค ช่วยให้หายใจโล่ง – กลิ่นของกะเพรามีฤทธิ์ช่วยบรรเทาอาการคัดจมูกหรือหวัดเล็กน้อย	
๖	หัวตาลอ่อนสับ	มีไฟเบอร์สูง – ช่วยในการขับถ่าย ป้องกันอาการท้องผูก และส่งเสริมสุขภาพลำไส้ ให้พลังงานต่ำ – เหมาะสำหรับผู้ควบคุมน้ำหนักหรือกินอาหารคลีน ช่วยให้อิ่มนาน – เนื้อสัมผัสแน่นและกรุปของหัวตาลอ่อนช่วยให้รู้สึกอิ่มท้อง	

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

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

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

๖. ด้านโภชนาการ

- ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)

แกงป่าหัวตาลไก่บ้าน กินสนุก เคี้ยวหนึบ | รายการตามอำเภอจาน



แกงป่าห้วยตาลไก่อบ้านเมืองกาญ ร้านอาหารฟาร์ลิ่งทิง รายการครัวคุณต๋อย เผยแพร่ ๑๔ มี.ค.๖๐



ลงชื่อ.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
(.....)

ตำแหน่ง.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

หมายเหตุ:

๑. สิ่งที่ต้องดำเนินการ และส่งกลับมายังกรมส่งเสริมวัฒนธรรมเพื่อใช้ประกอบการพิจารณา ประกอบด้วย

๑.๑ แบบเสนอผลงานในรูปแบบ MS Word และ PDF (อย่างละเอียดย) โดยใช้ Font TH Sarabun PSK ในการพิมพ์แบบเสนอผลงาน

๑.๒ ส่งรูป ขนาดไฟล์ภาพจากกล้อง DSLR, Mirrorless และ Compact ขนาด ๒,๔๐๐ x ๔,๐๐๐ pixels ในรูปแบบไฟล์ .jpg หรือ .jpeg หรือ tiff (จำนวนไม่น้อยกว่า ๕ ภาพ / ๑ เมนู)

๑.๓ ส่งคลิปวิดีโอ CD/DVD ที่สื่อให้เห็นถึงวิธีการทำเมนูอาหารพื้นถิ่นของจังหวัด (จำนวน ๑ คลิป / ๑ เมนู ความยาวไม่เกิน ๕ นาที) โดยเนื้อหาต้องประกอบด้วย ขั้นตอนที่มาและวิธีคัดเลือกจัดเตรียมวัตถุดิบและวิธีการปรุงอาหาร/ ผู้ปรุงอาหาร ที่ครบและถูกต้องสมบูรณ์ สำหรับการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์

๑.๔ ส่งคลิปวิดีโอ นำเสนอเมนูอาหารถิ่นให้น่าสนใจ สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ จำนวน ๑ คลิป / ๑ เมนู ความยาวไม่เกิน ๓๐ วินาที (ผ่าน TIKTOK ถ้ามี)

๒. ช่องทางการส่งผลงาน ภายในวันที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๘

๒.๑ ส่งข้อมูลทั้งหมดมาที่กลุ่ม LINE: ส่งเสริมเศรษฐกิจสร้างสรรค์ @สวร.

หรือ E-mail : thelosttastess3@gmail.com



๒.๒ ส่งรูปเล่มแบบเสนอผลงาน และ CD/DVD ทางไปรษณีย์ไปยัง กลุ่มสนับสนุนกิจการพิเศษ กองกิจการเครือข่ายทางวัฒนธรรม กรมส่งเสริมวัฒนธรรม เลขที่ ๑๔ ถนนเทียมร่วมมิตร แขวงห้วยขวาง เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร ๑๐๓๑๐

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ กลุ่ม Facebook อาหารไทยถิ่น Thailand Best Local Food

โทรศัพท์. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔ FAX: ๐๒ ๖๔๕ ๒๕๕๘

ผู้ประสานงานโครงการ คุณเอกชัย เกื้อทอง (ต้น)

คุณกษณัฐ สุขสวัสดิ์ (แก๊ง)

โทรศัพท์. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔

โทรศัพท์. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔

