



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร แกงระแวง จังหวัด นครปฐม

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่น ๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล นางสาวฐิติรัตน์...ตรีภรณ์สวัสดิ์

สถานที่ตั้ง ร้านน้ำแข็งตลาดโอเดียน เลขที่ ๒๓ หมู่ - ถนน เทศบาล ๒ ตำบล/แขวง พระปฐมเจดีย์

อำเภอ/เขต เมืองนครปฐม จังหวัด นครปฐม รหัสไปรษณีย์ ๗๓๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙-๓๒๖๔-๐๐๔๐

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)จำเป็นต้องมี

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) ตลาดโอเดียน

สถานที่ตั้ง ร้านน้ำแข็งตลาดโอเดียน เลขที่ ๒๓ หมู่ - ถนน เทศบาล ๒ ตำบล/แขวง พระปฐมเจดีย์

อำเภอ/เขต เมืองนครปฐม จังหวัด นครปฐม รหัสไปรษณีย์ ๗๓๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙-๓๒๖๔-๐๐๔๐

**** QR Code พิกัดที่ตั้ง ****



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิตที่มีการสืบทอดกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

แกงระแวงคือ แกงกะทิไทยโบราณมีมาตั้งแต่สมัยทวารวดี และหาทานได้ยากในปัจจุบัน คำว่าระแวงไม่ใช่ภาษาไทย เพราะเป็นแกงที่มีอิทธิพลมาจากทางขวา ลักษณะของแกงระแวงจะมีหน้าตาละม้ายคล้ายแกงพะเนียงที่เรารู้จักกัน หากแต่จะใช้เป็นตัวพริกแกงเขียวหวานเข้ามาแทน พร้อมใส่ขมิ้นให้มีสีเหลืองทองหน้าตาจึงกำลังระหว่างแกงเขียวหวานผสมแกงขมิ้นหรือแกงกะหรี่ รวมถึงแกงระแวงยังมีเนื้อเข้มข้นกว่าแกงเขียวหวาน มีความขลุกขลิก จึงมีลักษณะเป็นอาหารกึ่งแกงกึ่งผัด แต่ความข้นเหนียวจะไม่เท่ากับพะเนียง พร้อมทั้งมีกลิ่นหอมและรสชาติของตะไคร้และสมุนไพรต่าง ๆ ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของเครื่องแกงโบราณ ว่ากันว่าแกงระแวงได้รับอิทธิพลจากชาวทางตอนใต้ของไทย และมีวัฒนธรรมใกล้เคียงกับตอนใต้ของไทยมาก จึงเป็นที่สงสัยระแวงว่าเป็นแกงเขียวหวานของไทยหรือแกงอินโดนีเซียกันแน่ จึงเป็นที่มาของชื่อ “แกงระแวง” นั่นเอง

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

วัตถุดิบที่ใช้แกงระแวง ส่วนใหญ่จะประกอบไปด้วยสมุนไพรฤทธิ์เผ็ดร้อน ซึ่งจะช่วยในการย่อยอาหาร ขับลม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ และช่วยให้เจริญอาหาร โดยสมุนไพรที่ใช้ก็เป็นสมุนไพรที่หาได้ทั่วไปตามครัวเรือนในท้องถิ่น

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

๑. เตรียมวัตถุดิบ พริก ข่า หอมแดง กระเทียม ผิวมะกรูด ตะไคร้ ขมิ้นชัน มาหั่นซอยเป็นชิ้นเล็ก ๆ
๒. นำกะปิมาห่อใบตองย่างไฟอ่อน
๓. นำเม็ดพริกไทยดำ ยี่หระ ดีปลี ลูกผักชี มาคั่วให้หอม นำมาโขลกให้ละเอียด
๔. โขลกตะไคร้ ร่วมกับขมิ้นพวยหยาบ ตามด้วยพริกแกงเขียวหวาน
๕. ตั้งกระทะ ใส่หัวกะทิครึ่งหนึ่ง เคี่ยวจนแตกมัน ใส่น้ำพริกแกงลงผัดจนสุกหอม
๖. ใส่เนื้อหมูลงผัดให้เข้ากันจนสุก
๗. เติมกะทิ เคี่ยวด้วยไฟอ่อน พอเนื้อนุ่มเร่งให้น้ำเดือด
๘. ใส่น้ำปลา น้ำตาลปึก พริกเขียว แดง เหลือง พอเดือด ตามด้วยพริกชี้หนู คนให้เข้ากัน ยกลง
โรยด้วยตะไคร้และพริกชี้ฟ้าซอยเพิ่มความสวยงาม

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

- ☐ เป็นเมนูที่สูญหายแล้ว และต้องการส่งเสริมอย่างเร่งด่วน
- ☒ เป็นเมนูที่ใกล้จะสูญหายและหารับประทานยาก
- ☐ เป็นเมนูที่มีการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นมีการจัดทำข้อมูลและตำรา
- ☐ อื่น ๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	เนื้อหมู	- เป็นแหล่งโปรตีน มีวิตามินบี ๑ ช่วยลดอาการเหน็บชา วิตามินเอ บำรุงสายตา ฟอสฟอรัส และวิตามินบี ๓ หรือไนอาซิน ช่วยบำรุง ระบบประสาทและสมอง	
๒	ขมิ้นชัน	- ขับลม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ	
๓	ตะไคร้	- ลดแก๊สในลำไส้	
๔	พริก	- ช่วยเจริญอาหาร แก้อาเจียน บิด ขับเหงื่อ	
๕	กระเทียม	- ช่วยลดไขมันในเลือด	
๖	หอมแดง	- ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด แก้หวัด คัดจมูก	
๗	พริกไทย	- ขับลมในลำไส้ แก้ปวดท้อง	
๘	กะปิ	- ช่วยอาการเลือดจาง บำรุง กระดูก	
๙	ยี่หระ	- ขับลม ช่วยย่อย	
๑๐	ดีปลี	- ขับลม ช่วยย่อย	
๑๑	ข่า	- ขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ	

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

☐ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทย และการณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

- ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ.....ฐิติรัตน์ ตรีกรุณาสวัสดิ์.....ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นางสาวฐิติรัตน์ ตรีกรุณาสวัสดิ์)

ตำแหน่ง

วันที่ ๑๐ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔

หมายเหตุ:

๑. สิ่งที่ต้องดำเนินการ และส่งกลับมายังกรมส่งเสริมวัฒนธรรมเพื่อใช้ประกอบการพิจารณา ประกอบด้วย

๑.๑ แบบเสนอผลงานในรูปแบบ MS Word และ PDF (อย่างละเอียด) 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 นำเสนอเมนูอาหารถิ่นที่น่าสนใจ 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 ๒๙๕๘

ผู้ประสานงานโครงการ คุณเอกชัย เกื้อทอง (ต้น)

โทรศัพท์. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔

คุณกษณัฐ สุขสวัสดิ์ (แก้ง)

โทรศัพท์. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔