แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร หลนข้าวหมาก จังหวัด นนทบุรี

ประเภท ☑ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☑ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ) .....

*****เลือกเพียง ๑ รายการ**

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล) หม่อมหลวงข่ายทอง ทองแถม

สถานที่ตั้ง ม. ศิริวรรณ-ชวนชม

เลขที่ ๙๘/๕๙ หมู่ ๑๑ ถนน บางกรวย-ไทรน้อย

ตำบล/แขวง บางบัวทอง อำเภอ/เขต บางบัวทอง

จังหวัด นนทบุรี รหัสไปรษณีย์ ๑๑๑๑๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙ ๒๘๓๙ ๒๒๕๘

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (*จำเป็นต้องมี)**

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) ร้านข่ายทอง

สถานที่ตั้ง ม. ศิริวรรณ-ชวนชม

เลขที่ ๙๘/๕๙ หมู่ ๑๑ ถนน บางกรวย-ไทรน้อย

ตำบล/แขวง บางบัวทอง อำเภอ/เขต บางบัวทอง

จังหวัด นนทบุรี รหัสไปรษณีย์ ๑๑๑๑๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙ ๒๘๓๙ ๒๒๕๘

๒. ด้านประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา/ ด้านวิธีการปรุง/ เคล็ดลับ บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

ข้าวหมาก เป็นภูมิปัญญาโบราณที่ส่งต่อวัฒนธรรมการหมักข้าว กินข้าวหมัก และใช้น้ำข้าวหมากเป็นเครื่องปรุงรสหวานซึ่งผสมผสานอยู่ในสำรับอาหารไทยมาจนปัจจุบัน

ในสมัยก่อนประเทศไทยเป็นสังคมเกษตรกรรม ประชากรส่วนใหญ่นิยมเพาะปลูก “ข้าว” เป็นหลัก เมื่อมีข้าวมากคนโบราณจึงคิดวิธีถนอมอาหาร โดยนำข้าวที่เหลือมาล้างน้ำให้สะอาดแล้วหมักเข้ากับ ‘ลูกแป้ง’ หรือก้อนเชื้อจุลินทรีย์สีขาวขุ่นคล้ายดินสอพองทำจากแป้งข้าวเจ้าผสมกับเชื้อราดี และสมุนไพรพื้นบ้านปั้นเป็นก้อนกลมก่อนหมักบ่มในอุณหภูมิและความชื้นที่เหมาะสม จากนั้นตากแดดจัดจนแห้งสนิท เมื่อจะใช้หมักข้าวหมากจึงค่อยนำลูกแป้งมาบดละเอียดเคล้าเข้ากับข้าวเหนียวล้างสะอาด สุดท้ายจึงเก็บใส่ภาชนะปิดสนิทวางไว้ในที่แห้งและเย็นนาน๒-๓ วัน ระหว่างนั้นเมล็ดข้าวจะค่อย ๆ ย่อย และเกิดน้ำหมักรสหวานหอม หรือที่ชาวบ้านเรียกว่า “น้ำต้อย”

วัฒนธรรมการ “หมักข้าว” เป็นการแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรม ดังเช่นที่สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอเจ้าฟ้าบริพัตรสุขุมพันธุ์ กรมพระนครสวรรค์วรพินิตผู้เสด็จประทับที่ชวาเป็นระยะเวลานานหลายปี ทรงนิพนธ์ไว้ว่า “ข้าวหมากของชวานั้นเรียกว่า ตาแป๊ะ” ซึ่งตรงกับพระวิจารณ์ของกรมหมื่นจรัสพรปฏิภาณ ซึ่งตรงกับวรรณกรรมคลาสสิกเรื่อง “อิเหนา” ของชวาที่มีข้าวหมากเป็นอาหารสำคัญในการเดินเรื่อง ด้วยเป็นสำรับที่ ‘ลิกู’ มเหสีของกษัตริย์ชวาใช้วางยาพิษ ‘ประไหมสุหรี’ มเหสีคนรองด้วยความริษยาในความงามและอำนาจวาสนาของนางและธิดา ตำนานดังกล่าวพอทำให้เราอนุมานได้ว่า วัฒนธรรมการกินข้าวหมักหรือข้าวหมากนั้น แพร่หลายอยู่ในแถบนี้มานานนับร้อยปี และยังคงอยู่ในสำรับของอาหารคนไทยมาจนปัจจุบัน

ข้าวหมักหรือข้าวหมากไม่เพียงเป็นขนมหวานเท่านั้น แต่ข้าวหมากยังเป็นส่วนผสมของอาหารคาวอย่างกลมกล่อม ด้วย “น้ำต้อย” หรือน้ำหมักข้าวหมากสีขาวขุ่น ซึ่งนับเป็นหนึ่งเครื่องปรุงรสหวานชั้นยอดของแม่ครัวโบราณ เนื่องจากน้ำต้อยมีกลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์ มีรสหวานอ่อนละมุนไม่หวานแสบคออย่างน้ำตาลทรายหรือหวานเชื่อมอย่างน้ำตาลจากมะพร้าวหรือโตนด ทั้งยัง มีจุลินทรีย์ดีช่วยรักษาสมดุลในลำไส้ ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย กระตุ้นภูมิคุ้มกันอีกด้วย

“หลนข้าวหมาก” เป็นอาหารคาวประเภทเครื่องจิ้มรับประทานคู่กับผักนานาชนิด เป็นอาหารโบราณพื้นถิ่นที่ใช้วัตถุดิบที่หาได้ทั่วไปในจังหวัดนนทบุรีมาประกอบอาหาร และใช้ข้าวหมากเป็นตัวชูโรงสำคัญในการปรุงรสและเพิ่มรสสัมผัสเข้มข้น

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

๑) เตรียมข้าวหมากที่หมักทิ้งไว้จนได้ที่ และมีน้ำต้อยพอสมควรพักไว้

๒) โขลกหอมแดง พริกไทย

๓) คั้นกะทิให้ข้น ใส่น้ำเพียงเล็กน้อย

๔) ล้างและแกะปูนาให้สะอาด

๕) ซอยหอมแดง ตะไคร้ พริกชี้ฟ้า เขียว เหลือง แดง และเตรียมเมล็ดพริกขี้หนูไว้โรยหน้า

๖) ตั้งหัวกะทิ ใส่ข้าวหมาก หอมแดงกับพริกไทยที่โขลกไว้ คนจนเดือด จากนั้นใส่หมูบดและปูที่แกะไว้ ปรุงรสเพิ่มด้วยน้ำมะขาม น้ำตาลมะพร้าว น้ำปลา ตามด้วยหอมแดง ตะไคร้ พริกชี้ฟ้าซอย และเม็ดลูกโดด

๗) ปิดเตาตักใส่ถ้วย โรยด้วยใบมะกรูดซอย ทานคู่กับผักสดอย่างขมิ้นขาว แตงกว่า มะเขือ หัวปลี มะระขี้นกสดหรือลวก

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

๒.๓.๑ ข้าวหมากที่หมักได้ที่จะมีความนุ่ม ช่วยเพิ่มรสชาติหวาน และรสสัมผัสข้นให้กับหลนได้

๒.๓.๒ ในการทำหลนควรระวังอย่าให้กะทิแตกมัน เพราะจะไม่ชวนรับประทาน

๒.๓.๓ ชิมรสก่อนเสิร์ฟ เพราะข้าวหมากและปูดองน้ำปลาจะมีรสเปรี้ยว หวาน เค็มอยู่บ้างแล้ว

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

☑ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสียงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญา ที่ควรแก่การสืบต่อรุ่นสู่รุ่น

☐ อื่นๆ (ระบุ) .....

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☑ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ข้าวหมาก	ช่วยรักษาสมดุลในลำไส้สามารถบำบัดอาการของโรคเรื้อรังต่างๆ ได้ ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย บำรุงธาตุ ต้านโรคอัมพฤกษ์ ต้านมะเร็ง ต้านโรคหัวใจ ต้านความดันโลหิต แก้ปัญหาวัยทอง ช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยทำให้ผิวพรรณดี ผิวใสอีกด้วย	วัตถุดิบท้องถิ่น : ข้าว จังหวัดนนทบุรี มีการปลูกข้าว และมีภูมิปัญญาท้องถิ่นโบราณ “หมักข้าว” ไว้รับประทาน
๒	หอมแดง	หอมแดงอุดมไปด้วยวิตามิน ช่วยบำรุงสมอง ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี ช่วยย่อยอาหาร และทำให้เจริญอาหาร รักษาโรคหวัด ช่วยขับลมแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ	
๓	พริกไทย	ขับลมในลำไส้ ขับลมในท้อง แก้ปวดท้อง ช่วยขับไขมันส่วนเกินออกจากร่างกาย แก้ลมวิงเวียน ช่วยย่อยอาหาร	
๒	ผักสด: ตะไคร้ พริก	ผักมีไฟเบอร์ ตะไคร้ขับลม พริกมีสารเคปไซซินและช่วยให้เจริญอาหารและเป็นยาระบายด้วย	จังหวัดนนทบุรี เป็นจังหวัดที่ปลูกผักสวนครัว ส่งขายในลำดับต้น ๆของประเทศ
๓	หัวปลี	ช่วยบำรุงน้ำนม บำรุงเลือด ลดระดับน้ำตาล	นนทบุรี มีสวนกล้วยเป็นจำนวนมาก

☐ 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 และคลิปวีดิโอของเมนูอาหาร (เนื้อหาประกอบด้วยขั้นตอนที่มาและวิธีคัดเลือกจัดเตรียมวัตถุดิบ และวิธีการปรุงอาหาร ความยาวไม่เกิน ๕ นาที)

ลงชื่อ.....ข่ายทอง..ทองแถม.....ผู้เสนอเมนูอาหาร

(.....หม่อมหลวงข่ายทอง..ทองแถม.....)

ตำแหน่ง .....ร้านข่ายทอง.....

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