



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....หมี่เจ๊กเขยสีชมพูสระบุรี.....จังหวัด.....สระบุรี.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูลนางสาวนารีรัช อุทัยแสงสกุล.....

สถานที่ตั้ง.....วิสาหกิจชุมชนตลาดหัวปลีจังหวัดสระบุรี.....

เลขที่.....๑๕/๑.....หมู่.....๑.....ถนน.....-.....

ตำบล/แขวง.....พุแค.....อำเภอ/เขต.....เฉลิมพระเกียรติ.....

จังหวัด.....สระบุรี.....รหัสไปรษณีย์.....๑๘๒๔๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘๑-๘๕๒๙๓๙๑.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)ชุมชนท่องเที่ยวตลาดหัวปลี.....

สถานที่ตั้ง.....วิสาหกิจชุมชนตลาดหัวปลีจังหวัดสระบุรี.....

เลขที่.....๑๕/๑.....หมู่.....๑.....ถนน.....-.....

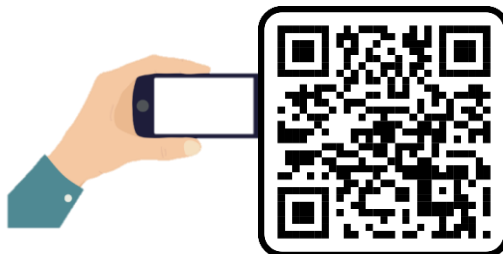
ตำบล/แขวง.....พุแค.....อำเภอ/เขต.....เฉลิมพระเกียรติ.....

จังหวัด.....สระบุรี.....รหัสไปรษณีย์.....๑๘๒๔๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘๑-๘๕๒๙๓๙๑.....

<https://goo.gl/maps/WkknL๖๔๖uP๙SmUmKA>

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

"หมี่ซมพูแป้งข้าวเจ๊กเซย" เป็นเมนูพื้นถิ่นที่เกิดจากการผสมผสานภูมิปัญญาท้องถิ่นของชาวจังหวัดสระบุรี ซึ่งมีชื่อเสียงมายาวนานในเรื่องการปลูกข้าวพันธุ์พิเศษที่เรียกว่า "ข้าวเจ๊กเซย" ข้าวชนิดนี้มีลักษณะพิเศษคือ เมล็ดเรียวยาว กลิ่นหอมอ่อนตามธรรมชาติ เนื้อสัมผัสเหนียวนุ่ม และให้คุณค่าทางโภชนาการสูง เหมาะสำหรับการแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อาหารพื้นถิ่นต่างๆ ข้าวเจ๊กเซยจึงถูกนำมาไม่เป็นแป้ง เพื่อนำไปทำเส้นหมี่ ซึ่งถือเป็นการใช้ทรัพยากรในชุมชนอย่างรู้คุณค่า การทำ "หมี่ซมพู" มีต้นแบบมาจากเส้นหมี่ข้าวแบบดั้งเดิม แต่ชาวบ้านได้เพิ่มสีส้ม เพื่อให้เส้นหมี่ดูน่ารับประทาน สดใส เหมาะสำหรับงานเทศกาล งานบุญ รวมถึงการถวายพระ เป็นสัญลักษณ์แห่งความอุดมสมบูรณ์และความสุข "หมี่ซมพูแป้งข้าวเจ๊กเซย" จึงไม่ใช่แค่เมนูอาหาร แต่เป็นตัวแทนของวิถีชีวิต ความอดทน ความละเอียดในการเลือกใช้วัตถุดิบ และการถ่ายทอดภูมิปัญญา ที่สืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นกว่า ๑๐๐ ปีในท้องถิ่นสระบุรี

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

"หมี่ซมพูแป้งข้าวเจ๊กเซย" สะท้อนภูมิปัญญาท้องถิ่นของชาวจังหวัดสระบุรี ซึ่งมีการอนุรักษ์และใช้ประโยชน์จากข้าวพันธุ์พื้นเมืองที่ชื่อว่า ข้าวเจ๊กเซย ข้าวเหนียวเมล็ดเล็ก นุ่ม หอมหวาน เป็นเอกลักษณ์เฉพาะถิ่นที่ปลูกด้วยวิถีเกษตรอินทรีย์ พึ่งพาธรรมชาติ ไม่ใช้สารเคมี เพื่อรักษาสภาพแวดล้อมและความสมดุลของระบบนิเวศในชุมชน ข้าวเจ๊กเซยเมื่อเก็บเกี่ยวแล้ว จะถูกนำมาผ่านกระบวนการแปรรูปอย่างประณีต โดยนำมาไม่เป็นแป้ง และใช้เทคนิคการทำเส้นหมี่แบบโบราณ ผสมผสานกับภูมิปัญญาชาวบ้าน เพื่อให้ได้เส้นหมี่ที่เหนียวนุ่ม หมี่ซมพูไม่เพียงแต่เป็นวัตถุดิบสำคัญในมื้ออาหาร แต่ยังมีบทบาทในพิธีกรรม งานบุญประเพณี เช่น งานทำบุญหมู่บ้าน งานบวช งานขึ้นบ้านใหม่ และเทศกาลพื้นถิ่นต่างๆ โดยการทำหมี่ซมพูถือเป็นกิจกรรมที่สมาชิกในชุมชนจะช่วยกันทำ เป็นการสืบทอดความรู้และสายสัมพันธ์ในครอบครัวและหมู่บ้าน ภูมิปัญญาในการทำหมี่ซมพูแป้งข้าวเจ๊กเซย จึงไม่ใช่แค่เรื่องอาหารเท่านั้น แต่ยังเป็นสัญลักษณ์ของการเคารพธรรมชาติ วิถีชีวิตเรียบง่าย และการส่งต่อมรดกวัฒนธรรมจากรุ่นสู่รุ่น ซึ่งหาได้ยากในยุคปัจจุบัน

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

วิธีการทำเส้นหมี่จากแป้งข้าวเจ๊กเซย

๑. นำข้าวเจ๊กเซยมาไม่เป็นแป้งสด
๒. นวดแป้งจนได้ความเหนียวกำลังดี จากนั้นบีบเป็นเส้นหมี่ลงในน้ำเดือด
๓. ตักเส้นหมี่ขึ้นล้างน้ำเย็นทันทีเพื่อคงความเหนียวนุ่ม
๔. เคล็ดลับอยู่ที่การนวดแป้งต้องใช้มืออย่างชำนาญ และการควบคุมอุณหภูมิของน้ำลวกเส้นให้พอเหมาะ เพื่อให้ได้เส้นหมี่ที่นุ่มแต่ไม่เละ

ขั้นตอนการปรุงหมี่ซมพูแป้งข้าวเจ๊กเซย

๑. นำเส้นหมี่มาแช่น้ำประมาณ ๑๐ นาที จนนิ่มพริกไว้
๒. นำส่วนผสมให้เข้ากัน คนจนเข้ากันแล้วพริกไว้
๓. นำเต้าหู้มาหั่นเป็นท่อนเล็กๆ ตั้งกระทะรอน้ำมันร้อน ทอดให้สีสวยตักขึ้นพักไว้
๔. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันเล็กน้อย จากนั้นใส่ส่วนผสมที่ผสมเตรียมไว้ใส่ลงไปผัด ให้ส่วนผสมทั้งหมดเข้ากัน
๕. รอให้น้ำซอสเดือดใส่เส้นหมี่ลงไปผัดจนกว่าเส้นหมี่จะสุก
๖. ปิดไฟตักใส่จาน จัดจานโรยหน้าหมี่สีชมพูด้วยเต้าหู้ ไข่ไก่ ตกแต่งจานด้วยต้นหอม ผักเคียงจานด้วยต้นอ่อนทานตะวันพร้อมเสิร์ฟความอร่อย

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	เส้นแป้งข้าวเจ๊กเขย	เส้นหมี่แป้งข้าวเจ๊กเขย ทำจากข้าวพันธุ์พื้นเมืองที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ข้าวเจ๊กเขยมีคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนที่ย่อยช้า ช่วยให้พลังงานนาน อุดมด้วยใยอาหาร ช่วยเรื่องการขับถ่าย ลดระดับน้ำตาลในเลือด และมีสารต้านอนุมูลอิสระจากเม็ดข้าวธรรมชาติ ช่วยบำรุงสุขภาพโดยรวม เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพและควบคุมน้ำตาล	ข้าวเจ๊กเขย อ.เสาไห้ของจังหวัดสระบุรี
๒	ต้นอ่อนทานตะวัน	มีคุณค่าทางโภชนาการสูง สารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยบำรุงหัวใจและหลอดเลือด ช่วยควบคุมระดับคอเลสเตอรอลในเลือด เพราะอุดมไปด้วยไขมันที่ดีต่อสุขภาพ	อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี

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

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☐ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

/๖.ด้านโภชนา..

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ.....ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นางสาวนารีรัช อุทัยแสงสกุล)

ตำแหน่ง.....ประธานกลุ่ม.....

วันที่.....๒๖.....เดือน.....เมษายน.....พ.ศ.....๒๕๖๘.....

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

๒. ช่องทางการส่งผลงาน ภายในวันที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๘

๒.๑ ส่งข้อมูลทั้งหมดมาที่กลุ่ม LINE: ส่งเสริมเศรษฐกิจสร้างสรรค์ @สวธ.

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)

คุณกษัณฐ์ สุขสวัสดิ์ (แก้ง)

โทรศัพท์. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔

โทรศัพท์. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔

