



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร ข้าวกระยาคุก จังหวัดนครนายก

ประเภท ☐ อาหารคาว ☒ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ ☐ เทศกาล ☒ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล นางสาวพิชชาภัทร์ กลิ่นแพทยกิจ

สถานที่ตั้ง ร้านกุยช่ายคุณเอ๋ & ของฝากพิชชาภัทร์

เลขที่ 36 หมู่ 9 ถนนรังสิต-นครนายก ตำบลท่าช้าง อำเภอเมืองนครนายก

จังหวัดนครนายก รหัสไปรษณีย์ 26000

หมายเลขโทรศัพท์ 085 183 5152

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)**จำเป็นต้องมี**

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) กุยช่ายคุณเอ๋ & ของฝากพิชชาภัทร์

สถานที่ตั้ง

เลขที่ 36 หมู่ 9 ถนนรังสิต-นครนายก ตำบลท่าช้าง อำเภอเมืองนครนายก

จังหวัดนครนายก รหัสไปรษณีย์ 26000

หมายเลขโทรศัพท์ 085 183 5152

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกัน มาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดกภูมิปัญญา ทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

ตามความเชื่อที่ปรากฏในพระไตรปิฎกที่กล่าวถึง ที่มาของข้าวยาकुว่า “พราหมณ์คนหนึ่งนำข้าว ยาकुมาถวายพระพุทธเจ้า ผลบุญจึงส่งให้เป็นผู้รู้ธรรมองค์แรก ชาวพุทธส่วนหนึ่งจึงเชื่อว่า อานิสงส์ของการให้ ทานข้าวยาकुหรือให้ข้าวยาकुแก่ผู้อื่น คือการให้ อายุ วรรณะ สุข กำลัง และปฏิภาณผู้มีปัญญา

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ข้าวกระยาकु สืบทอดมาจากตั้งแต่ประเพณีโบราณของไทยในช่วงการทำบุญ โดยชาวบ้านจะมา ร่วมกันเพื่อกวนข้าวยาकुเพื่อถวายพระสงฆ์และแจกจ่ายให้กับผู้มาร่วมงาน เพื่อความสมัครสมานสามัคคี และ การถวายสิ่งดีมีประโยชน์แด่พระสงฆ์

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

1. คั้นน้ำใบเตยสด
2. นำรวงข้าวอ่อน มาปั่นกับน้ำใบเตยสด ให้ละเอียด
3. กรองเอาแต่น้ำใบเตยและน้ำรวงข้าว
4. ตั้งไฟ เติมน้ำข้าวเจ้าเล็กน้อย
5. กวนไปเรื่อยๆ ด้วยอ่อน จากนั้น เติมน้ำตาลมะพร้าวในปริมาณตามชอบ
6. กวนให้ข้าวกระยาकुมีความเหนียว ช้น ปิดไฟ เติมน้ำขาว งาดำ มะพร้าวอ่อน
7. นำน้ำกะทิราด พร้อมทาน

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
1.	รวงข้าว	ช่วยเติมน้ำให้ผิวมีความยืดหยุ่น คงความชุ่มชื้นอยู่เสมอ น้ำนมข้าว มีสารต้านอนุมูลอิสระสูงมาก จึงช่วยชะลอริ้วรอยก่อนวัยอันควรได้ดี สารอาหารในน้ำนมข้าวช่วยลดความเครียด บำรุงระบบประสาทและสมอง สารกาบา (GABA) ในน้ำนมข้าวช่วยให้นอนหลับสนิทมากขึ้น	พื้นที่ทั่วไปจากเกษตรกรที่ปลูกข้าวในจังหวัดนครนายก
2.	ใบเตย	1. แก้อ่อนเพลีย ช่วยบำรุงประสาท เมื่อดื่มแล้วจึงช่วยให้สดชื่นขึ้น บรรเทาอาการอ่อนเพลียได้ 2. ลดความดันโลหิต - วิตามินบี 3 น้ำใบเตย ช่วยลดคอเรสเตอรอลชนิดไม่ดีและไตรกลีเซอไรด์ในเลือด จึงช่วยลดความดันโลหิตไปได้ในตัว	พื้นที่ทั่วไป ตามบ้านเรือนของประชาชนในจังหวัดนครนายก

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร



ลงชื่อ PL. ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นางสาวพิชชาภัทร์ กลิ่นแพทยกิจ)
ตำแหน่ง เจ้าของร้านกุญชรชัยคุณเค้
วันที่ ๓๐ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๘