



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร **ปลาตุสมุนไพร สูตรลาวเวียง** จังหวัดนครนายก

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล **นายถวัลย์ จำใจ**

สถานที่ตั้ง **บ้านวังรี**

เลขที่ **67/2 หมู่ 12 ตำบลเขาพระ อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก 26000**

หมายเลขโทรศัพท์ **081-4743181**

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

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

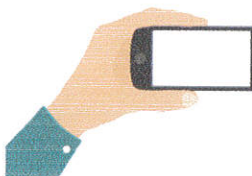
ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) **วิสาหกิจชุมชนบ้านวังรี**

สถานที่ตั้ง **บ้านวังรี**

เลขที่ **67/2 หมู่ 12 ตำบลเขาพระ อำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก 26000**

หมายเลขโทรศัพท์ **081-4743181**

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

ปลาตูเป็นอาหารพื้นถิ่นของคนอีสานหรือชาวลาวเวียงที่ถ่ายทอดกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษจากรุ่นสู่รุ่น โดยสมัยก่อนทางชุมชนจะมีปลาเยอะมากในช่วงฤดูฝนแต่จะหาได้ยากมากในช่วงฤดูแล้ง คนในสมัยก่อนเลยคิดหาวิธีการถนอมอาหารโดยการนำปลาที่มีจำนวนมากในช่วงฤดูฝนมาหมักเพื่อทำเป็นปลาร้าโดยจะใช้ปลาเล็ก เช่น ปลาสวาย, ปลากระตี่ และจะนำปลาขนาดใหญ่เช่นปลากดุกและปลาช่อนลงมาหมักด้วย โดยในช่วงฤดูแล้ง การหาของป่าหรือปลาสดนั้นหาได้ค่อนข้างยากและปลาร้าที่หมักไว้ใช้เวลานานประมาณ ๖-๑๒ เดือน จึงได้ไปดูว่าปลาที่หมักไว้มีการเน่าเสียหรือไม่ โดยช่วงฤดูแล้งชาวบ้านไม่มีอะไรกินนอกจากปลาที่หมักไว้ จึงลองเอาปลาที่หมักไว้มาทำเป็นอาหารรับประทานซึ่งใช้เวลาในการหมักประมาณ ๗ - ๑๕ วัน โดยการเรียกว่าปลาตู ซึ่งมาจากการที่พ่อแม่ให้ลูก ๆ มาคอยดูว่าปลามีการเน่าเสียหรือไม่

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ชุมชนบ้านวังรี เป็นกลุ่มชาติพันธุ์ลาวเวียง ที่มีวิถีชีวิตที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น โดยเฉพาะการนำภูมิปัญญาใช้ในการถนอมอาหารไว้กินในฤดูกาลต่างๆ อาทิ การทำปลาตูซึ่งเป็นสูตรเฉพาะของชุมชน แต่วิธีการทำคล้าย ๆ กับการทำปลาในพื้นที่ยื่น ๆ แต่จะแตกต่างกันในส่วนของการหมักและวัสดุเครื่องปรุงต่าง ๆ เป็นสูตรลาวเวียง ซึ่งเป็นผลให้รสชาติของปลาตูออกมาแตกต่างจากปลาตูในพื้นที่อื่น จึงเป็นเอกลักษณ์เฉพาะท้องถิ่นของบ้านวังรีเท่านั้น นอกจากนี้ ชุมชนยังมีการถ่ายทอดวิธีการทำปลาตูผ่านการสาธิตให้แก่คนในชุมชน และผู้มาศึกษาดูงาน เพื่อให้ภูมิปัญญาของบรรพบุรุษยังคงอยู่กับชุมชนต่อไป

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

- นำปลาตูมาทำการล้างเอาเมือกออกตัดหัวเอาไส้ออก ล้างน้ำให้สะอาดนำมาผึ่งแดดพอน้ำปลาแห้ง
- นำกระเทียม พริกไทย เกลือเม็ด มาโขลกแยกกันไว้ ข้าวสุก (จะเป็นข้าวเจ้าหรือข้าวเหนียวก็ได้)
- ผงปรุงรส น้ำตาลทรายแดง
- นำปลาตูมาหมักโดยใช้เครื่องปรุงตามอัตราส่วนที่เตรียมไว้ เมื่อหมักเสร็จแล้วนำปลาที่มีการหมักแล้วไปแช่เย็น ประมาณ ๒-๔ วัน หลังจากหมักไว้ตามกำหนดแล้วนำปลาทั้งหมดมาใส่ข้าวคั่วแล้วทำการหมักต่ออีก ๗ - ๑๔ วัน หลังจากนั้นนำมาประกอบอาหารได้

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

- ☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกิโลกรัม ไร่/บ่อ)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ปลาดุก	ปลาดุกเป็นปลาน้ำจืด จึงมีไขมันอิ่มตัวที่ดีต่อสุขภาพ เช่น โอเมก้า-๓ ที่ช่วยลดระดับไขมันในเลือด แต่ควรระวังว่า การย่าง อาจทำให้มีไขมันแล้ว	ปลาดุกจากโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการอาหารกลางวัน และปลาที่ชาวบ้านในชุมชนเลี้ยง
๒	กระเทียม	กระเทียมประกอบไปด้วยสารต่าง ๆ ดังนี้ - ไคซัลไฟด์ ช่วยควบคุมระดับโคเลสเตอรอลและไขมันในเลือด - อัลลิซิน ช่วยต่อต้านเชื้อแบคทีเรียและลดอาการอักเสบ - อัลลิอิน มีคุณสมบัติเป็นสารปฏิชีวนะ - เซลีเนียม เป็นสารแอนติออกซิแดนท์ ควบคุมการทำงานของร่างกายให้อยู่ในภาวะปกติ - กำมะถัน ป้องกันโรคผิวหนังหลายชนิด บำรุงข้อต่อและกล้ามเนื้อ	ซื้อจากตลาดสด
๓	พริกไทย	- ช่วยขับลมในลำไส้ ขับลมในท้อง แก้ปวดท้อง - ช่วยขับไขมันส่วนเกินออกจากร่างกาย - ใช้เป็นสมุนไพรลดน้ำหนัก - แก้ลมวิงเวียน ช่วยย่อยอาหาร - แก้ลมพริดิก (ก้อนอุจจาระที่แข็งกลม) - แก้อติสาร (โรคลงแดง)	ซื้อจากตลาดสด
๔	เกลือ	ช่วยในการทำงานของต่อมไทรอยด์ อาจช่วยรักษาระดับของเหลวในร่างกาย มีส่วนช่วยป้องกันความดันโลหิตต่ำ และช่วยในการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย	ซื้อจากตลาดสด
๕	ข้าวคั่ว	เพิ่มรสชาติให้จานอาหาร กลิ่นหอมคั่วและเนื้อสัมผัสของข้าวคั่วช่วยเพิ่มความอร่อยในทุกคำที่รับประทาน	ในครัวเรือน
๖	ข้าวสุก	ให้พลังงาน เสริมสร้างกล้ามเนื้อ ลดความเสี่ยงการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน และโรคมะเร็ง ป้องกันโรคเกี่ยวข้องกับระบบขับถ่าย อุดมไปด้วยวิตามิน และแร่ธาตุ ป้องกันโรคเหน็บชา และโรคปากนกกระจอก ควบคุมความดันโลหิต ป้องกันโรคต่อกระจาก	ในครัวเรือน

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

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (จำนวนไม่น้อยกว่า ๕ รูป)



ลงชื่อ.....ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นายถวัลย์ จำใจ)

ตำแหน่ง ประธานกลุ่มวิสาหกิจชุมชนบ้านวังรี

วันที่ ๑๕ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๘