



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....แกงชักส้ม.....จังหวัด.....สมุทรปราการ.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูลนางพรสวรรค์ บุญมาทัศน์.....

สถานที่ตั้ง.....

เลขที่.....๕๐๑.....หมู่.....ถนน.....ศิริราชวรศา.....

ตำบล/แขวง.....ปากน้ำ.....อำเภอ/เขต.....เมืองฯ.....

จังหวัด.....สมุทรปราการ.....รหัสไปรษณีย์.....๑๐๒๗๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘ ๘๘๑๐ ๐๔๗๒.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)

สถานที่ตั้ง.....

เลขที่.....๕๐๑.....หมู่.....ถนน.....ศิริราชวรศา.....

ตำบล/แขวง.....ปากน้ำ.....อำเภอ/เขต.....เมืองฯ.....

จังหวัด.....สมุทรปราการ.....รหัสไปรษณีย์.....๑๐๒๗๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



/๒.ด้านอัตลักษณ์....

๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

แกงซังส้มเป็นอาหารที่ขึ้นชื่อลือชาว่ามีรสชาติเอร็ดอร่อย ทั้งรสเผ็ด เปรี้ยว และเค็ม ด้วยน้ำแกงที่มีลักษณะพิเศษ ที่เรียกว่า "แล่นใบ" คือการดำน้ำพริกแกงไม่แหลกละเอียดเสียทีเดียว เนื้อปลาที่นำมาแกงเป็นปลาที่หาได้จากทะเล เช่น ปลาเรียวเซียว ปลาดุกทะเล หรือปลาน้ำกร่อย เช่น ปลาอังก และปลากด มี ๒ ชนิด คือ ปลากดแดงลำตัวเป็นสีเทาเงินกับสีแดง กับปลากดหมูสีเทาเงิน คนนิยมกินปลากดหมูมากกว่าปลากดแดง เพราะปลากดแดงความกว่าปลากดหมู เนื้อปลานุ่มกว่า กลิ่นน้ำแกงหอมด้วยกลิ่นของใบมะกรูดสด กับรสชาติเปรี้ยวแหลมของน้ำมะขามเปียก ปกติแกงปลาเรียวเซียวกับปลาอังกจะไม่ใส่ผัก แกงซังส้มปลาเรียวเซียว ปลาชนิดนี้มีกลิ่นคาวแรงจัด จึงต้องอาศัยความชำนาญตั้งแต่การเลือกปลา ล้างทำความสะอาดปลาไม่ให้มีกลิ่นคาว การดำน้ำแกง ตลอดจนการปรุงรสชาติและกลิ่นของแกงให้มีความหอมด้วยเคล็ดลับเฉพาะที่ฝึกฝนจนชำนาญเป็นพิเศษ มักทำออกจำหน่ายเป็นอาหารยอดนิยมอย่างหนึ่ง ในงานทำบุญเลี้ยงพระมักจะปรากฏแกงซังส้มอยู่ในสำรับอาหารคาว

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

เป็นวิถีชีวิตของคนในชุมชน ที่ให้วัตถุดิบในท้องถิ่นมาทำเป็นอาหาร ส่งเสริมให้คนในชุมชนได้มีรายได้

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

๑. ต้มน้ำลวกปลา นำปลาไปลวกและตักพักไว้

๒. ตั้งน้ำ ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกแกงส้ม พอประมาณ พอเดือดปรุงรสด้วยมะขามเปียก ใส่ใบมะกรูด ปรุงรสได้ที่แล้วใส่ปลา รอให้น้ำเดือดอีกครั้งแล้วชิมรสตามชอบ

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☐ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑.	ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด	สรรพคุณและประโยชน์ของ ตะไคร้ ๑. ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ๒. ลดแก๊สในลำไส้ ๓. ช่วยลดคอเลสเตอรอล ๔. ล้างพิษในร่างกาย ๕. ป้องกันโรคมะเร็ง ๖. รักษาความผิดปกติในระบบทางเดินหายใจ	

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
		๗. ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน ๘. ต่อด้านเชื้อรา กลาก และเกลือ สรรพคุณและประโยชน์ของข้าว ๑. ดีต่อระบบทางเดินอาหาร ๒. ช่วยในการย่อยอาหาร ๓. รักษาโรคกลาก เกลื้อน ๔. แก้ลมพิษ ๕. แก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย ๖. รักษาโรคน้ำกัดเท้า ๗. บรรเทาอาการปวดบวม เค็ล็ดขัดยอก ๘. รักษาอาการปวดเมื่อย ใบมะกรูด แก้ไอ แก้ไอเจ็บเป็นโลหิต แก้ไข้ใน กัดเสมหะในคอ แก้ น้ำลายเหนียว กัดเถาดานในท้อง แก้ระดูเสียฟอกโลหิตระดู ขับ ระดู ขับลมในลำไส้ แก้จุกเสียด ปรุงอาหารดับกลิ่นคาว	
๒.	พริกแกงส้ม		
๓.	เนื้อปลาเรียวเขียว	มีโอเมก้า ๓ เป็นแหล่งไขมันดีต่อร่างกาย	
๔.	มะขามเปียก	- ช่วยกระตุ้นการขับถ่าย - ขับลม แก้ท้องเสีย - แก้ไอ ขับเสมหะ - ป้องกันและรักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน - บำรุงกระดูกและฟัน - ขับเลือดลมในหญิงเพ็งคลอดบุตร - มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยบำรุงผิวพรรณให้สดใส	
๕.	เกลือ		

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

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

- ☐ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ
- ☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

- ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ.....พรสวรรค์ บุญมาทัศน์.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
(.....นางพรสวรรค์ บุญมาทัศน์.....)
ตำแหน่ง.....
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

หมายเหตุ:

๑. สิ่งที่ต้องดำเนินการ และส่งกลับมายังกรมส่งเสริมวัฒนธรรมเพื่อใช้ประกอบการพิจารณา ประกอบด้วย

๑.๑ แบบเสนอผลงานในรูปแบบ MS Word และ PDF (อย่างละเอียดย) 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)

โทรศัพท์. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔

คุณกษนัท สุขสวัสดิ์ (แก้ง)

โทรศัพท์. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔