



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....แอ็บหน่อไม้นางแอ.....จังหวัดแพร่

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูลนางสาววรรณภา..ศรีใจลม.....

สถานที่ตั้ง.....

เลขที่.....๓๖.....หมู่.....ถนน.....พระนอนเหนือ.....

ตำบล/แขวง.....ในเวียง.....อำเภอ/เขต.....เมืองแพร่.....

จังหวัด.....แพร่.....รหัสไปรษณีย์.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๙.๕๖๘๓.๖๗๕๒.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)กาดกองเก่า.....

ตำบล/แขวง.....ในเวียง.....อำเภอ/เขต.....เมืองแพร่.....

จังหวัด.....แพร่.....รหัสไปรษณีย์.....

หมายเลขโทรศัพท์.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

แอ็บหน่อไม้นางแอ เป็นอาหารพื้นบ้านที่หาทานยากมาก คล้ายๆ หมกหน่อไม้ภาคอีสาน แต่เครื่องปรุงไม่เหมือนกัน มีขายที่ถนนสายวัฒนธรรมกาดกองเก่า ความเป็นมาไม่แน่ชัด บ้างก็ว่านางแอคือพันธุ์หน่อไม้ แต่จากการสืบค้นข้อมูลพบว่า คำว่า นางแอ คือ หน่อไม้ส้ม (หน่อไม้ดอง) เป็นภูมิปัญญาการถนอมอาหารของชาวล้านนา ในจังหวัดแพร่มีผู้รู้จักและทำแอ็บหน่อไม้นางแอเป็นน้อยมาก จึงเสี่ยงต่อการสูญหาย

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ภูมิปัญญาการถนอมอาหาร ถึงแม้หน่อไม้จะเป็นพืชตามฤดูกาล แต่ชาวไทยทั่วทุกภูมิภาคก็ใช้ภูมิปัญญาในการถนอมอาหารด้วยการดอง หรือที่ชาวล้านนาเรียกว่า หน่อไม้ส้ม เพื่อให้สามารถมีทานได้ตลอดทั้งปีนั่นเอง

ภูมิปัญญาการหม่ำข้าวเป็นภูมิปัญญาของคนล้านนามาตั้งแต่สมัยโบราณ เรียกการแช่ข้าวในหม้อแช่ว่า "หม่ำข้าว" ซึ่งโดยปกติแล้วจะแช่ก่อนนึ่งทิ้งไว้หนึ่งคืนเพื่อทิ้งในตอนเช้า เพื่อให้ข้าวนุ่ม ในน้ำข้าวหม่ำจะทำให้เกิดยีสต์ข้าว ซึ่งเกิดจากการแช่ข้าวหลายครั้งๆ ยีสต์ตัวนี้จะเป็นตัวทำให้ข้าวเหนียวนึ่งออกมาเหนียวนุ่ม และ ไม่ร่วนเป็นเม็ดๆ คล้ายๆ ข้าวเป็๋นในภาคอีสาน คือการนำข้าวเหนียวมาแช่น้ำไว้สักพักใหญ่ ให้เมล็ดข้าวเหนียวอ่อนนุ่ม สงให้สะเก็ดน้ำแล้วนำมาโขลกให้ละเอียด ใช้ในอาหารหลายอย่าง เช่น หมกหน่อไม้ แกงย่านาง แกงอ่อม ข้าวเป็๋นจะช่วยให้อาหารหนืดเหนียวน่ารับประทาน

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

นำหน่อไม้ดองมาต้มให้สุก โขลกพริกสด กระเทียม หอมแดง ให้ละเอียด นำหน่อไม้ต้มสุก หมูสับ ลงไปโขลกรวมกับน้ำพริก หรือจะใส่หมูในขั้นตอนที่ลงไปผัดก็ได้ ตั้งกระทะเคี่ยวกะทิให้แตกมัน นำหน่อไม้ที่โขลกลงไปผัดใส่ข้าวหม่ำ หรือข้าวสารแช่น้ำ โขลกละเอียดลงไปเล็กน้อย เพื่อให้เกิดความหนืด บางสูตรมีการใส่ไข่ไก่ลงไปด้วย หลังจากนั้นนำขึ้นมาห่อด้วยใบตอง แล้วนำไปนึ่ง

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	หน่อไม้ดอง	หน่อไม้มีกากใยอาหารที่ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ ลดความเสี่ยงอาการท้องผูก นอกจากนี้ยังมีแคลอรีต่ำ จึงสามารถรับประทานได้ และเหมาะสม	

		สำหรับคนที่กำลังควบคุม น้ำหนัก นอกจากนี้ยังมี โปรตีน โพแทสเซียม วิตามินเอ และแคลเซียม อีกด้วย	
๒	พริก กระเทียม หอมแดง	เป็นสมุนไพรพื้นบ้านที่มี ประโยชน์ต่อสุขภาพ มากมาย สามารถนำมาใช้ ในการปรุงอาหารเพื่อ เสริมสร้างภูมิคุ้มกันและ ลดโอกาสในการเกิดโรค ได้	

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

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

- ☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยี เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ
- ☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหาร ไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย
- ☒ ต่อยอดเป็นสำหรับพื้นที่ และอาหารสำเร็จรูปแช่แข็งได้

๖. ด้านโภชนาการ

- ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ แต่ควรทานในปริมาณที่พอเหมาะ
- ☒ ขั้นตอนการทำห่อไม่ต้อง ต้องสะอาด ใส่ในภาชนะที่ปลอดภัย เพื่อลดการปนเปื้อน

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร



ลงชื่อ.....นางสาววรรณภา ศรีใจลม..ผู้เสนอเมนูอาหาร