



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

เมนูอาหารถิ่นของจังหวัด “รสชาติ...ที่หายไป The Lost Taste” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....น้ำพริกน้ำปู.....จังหวัดแพร่

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูลร้านนั่งอิงฮิมน้ำ.....

เลขที่.....หมู่.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....อำเภอ.....เมืองแพร่.....

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

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘..๖๔๐๗..๕๖๑๓.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน ทำทั่วไปในครัวเรือน/ ตลาดสดเทศบาล / กาดบ้านทุ่ง / ร้านนั่งอิงฮิมน้ำ ครัวไม้เมือง
ร้านม่อนนกยูง ร้านสองแคว

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

จังหวัด.....แพร่.....รหัสไปรษณีย์.....๕๔๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘..๖๔๐๗..๕๖๑๓.....



กาดบ้านทุ่ง



ตลาดสดเทศบาล



ร้านนั่งอิงฮิมน้ำ

๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

น้ำพริกน้ำปู หรือ น้ำปู เป็นน้ำพริกชนิดหนึ่ง มีการสืบทอดกันมาจากรุ่นปู่ย่าตายาย เป็นเมนูที่ทุกบ้านทำทานเป็นประจำ พบในครัวเรือนทั่วไป แต่ก็เริ่มหายากก็คือปูนา ซึ่งเป็นวัตถุดิบหลักในการทำน้ำปู แต่ในปัจจุบันก็มีการเพาะเลี้ยงปูนาเพื่อทดแทน แต่ก็ไม่ได้มีมากนัก ทรัพยากรจึงยังค่อนข้างจำกัด

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

น้ำพริก เป็นวัฒนธรรมการกินของคนเหนือที่เน้นการใช้มือปั่นข้าวเหนียวจุ่มน้ำพริกเป็นหลัก น้ำพริกของคนเหนือมีรสชาติที่แตกต่างจากน้ำพริกในภาคอื่นๆ โดยมักจะเน้นรสเผ็ด เค็ม และอาจมีรสหวานหรือเปรี้ยวอ่อนๆ จากวัตถุดิบ และทำให้มีรสชาติหลากหลายด้วยการผสมสิ่งต่างๆลงไปเพื่อแต่งกลิ่น และรสชาติ อาทิ ข่า มะกอก มะเขือส้ม (มะเขือเทศ) และน้ำปู หรือ “น้ำปู”

ในฤดูทำนา ชาวเหนือจะใช้ปูนมาเป็นวัตถุดิบ (ในฤดูฝนช่วงเดือนกันยายน-ตุลาคม) ภูมิปัญญาการทำ “น้ำปู” เครื่องปรุงอันแสนอร่อยของชาวล้านนา นำ ปูนมาล้างให้สะอาด จากนั้นนำมาปั่น หรือโม่ (ในอดีตใช้การตำ) รวมกับ กระเทียม ใบตะไคร้ ใบข่า ใบมะกอกแก่ เกลือ ข้าวเหนียว (สุก) บางทีใส่พริกลงไปด้วย หลังจากนั้นคั้นเอาน้ำ แล้วหมักไว้ ๑ คืน นำไปเคี่ยวจนงวดและมีสีดำสนิท พอเย็นใส่ภาชนะที่มีฝาปิดเก็บไว้ได้นานเป็นปี ชาวเหนือนิยมนำมาปรุงรสอาหารเช่น น้ำพริกน้ำปู ยำหน่อไม้ใส่ น้ำปู แกงหน่อไม้ใส่ น้ำปู

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุงร / เคล็ดลับการปรุง

นำพริกหนุ่ม กระเทียม หมกในถ่าน แล้วนำไปโขลก ใส่ น้ำปู และบีบน้ำมะกรูดเล็กน้อยเพื่อให้มีรสชาติเปรี้ยว (คนเหนือนิยมใช้มะกรูดในน้ำพริกน้ำปูเพราะมันขูรสกัน หรือที่คนเหนือเรียกว่า มันเป็นขู้กัน นั่นเอง

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

- ☐ เป็นเมนูที่สูญหายแล้ว และต้องการส่งเสริมอย่างเร่งด่วน
- ☐ เป็นเมนูที่ใกล้จะสูญหายและหาวัตถุดิบยาก
- ☒ เป็นเมนูที่มีการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นมีการจัดทำข้อมูลและตำรา

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
	พริก	เป็นสมุนไพรพื้นบ้านที่มีประโยชน์ วิตามินซีสูง มีสารแคปไซซิน ซึ่งช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบย่อยอาหารและช่วยในการขับถ่าย	
	กระเทียม	ช่วยลดคอเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์ ในเลือด ลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด	
	มะกรูด	ลดคอเลสเตอรอล บำรุงหัวใจ ลดความเสี่ยงมะเร็ง ป้องกันโรคไมเกรน แก้อาการเวียนหัว หน้ามืด เป็นลม	

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

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☑ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☑ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☑ ต่อยอดเป็นสารพัดพื้นถิ่น และอาหารสำเร็จรูปแช่แข็ง น้ำพื้ทำพริชตรายและส่งออกต่างประเทศได้

๖. ด้านโภชนาการ

☑ เป็นอาหารที่มีสมุนไพร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ ลดการเกิดโรคได้

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร



ลงชื่อ....ร้านนั่งอิงอิมน้ำ....ผู้เสนอเมนูอาหาร