



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร ข้าวหย่ากู่ จังหวัด แม่ฮ่องสอน

ประเภท ☐ อาหารคาว ☒ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ ☒ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล นางเทพินท์ พงษ์สวัสดิ์

สถานที่ตั้ง...ป๊อปปอดแก้ว

เลขที่ ๒๔/๒ หมู่ - ถนนพหลโยธิน

ตำบล/แขวง จอมคำ อำเภอ/เขต เมืองแม่ฮ่องสอน

จังหวัด แม่ฮ่องสอน รหัสไปรษณีย์ ๕๘๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๙-๖๓๗-๘๔๗๘ อีเมล...

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

สถานที่ตั้ง ตลาดสายหยุด เทศบาลเมืองแม่ฮ่องสอน

เลขที่.....-.....หมู่.....ถนน พานิชย์วัฒนา

ตำบล จอมคำ อำเภอ เมืองแม่ฮ่องสอน

จังหวัด แม่ฮ่องสอน รหัสไปรษณีย์ ๕๘๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๙-๖๓๗-๘๔๗๘ อีเมล...

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

ข้าวหย่ากู่ หมายถึง ข้าวเหนียวแดง ส่วนข้าวยาคุ หมายถึง ข้าวหย่ากู่มาน (พม่า) ได้มีการฟื้นฟูสืบสาน ถ่ายทอด โดยนายสมบุรณ์ ศิลปะนันท์ ปีกอตะวันออก เขตเทศบาลเมืองแม่ฮ่องสอน ซึ่งได้รับการถ่ายทอดภูมิปัญญาจากบิดา

เมื่อถึงเดือน ๓ หรือ เดือนกุมภาพันธ์ บรรดาพุทธบริษัทชาวไทใหญ่ทั้งหลายจะนิยมนำบุญหล่ ข้าวหย่ากู่ หรือถวายข้าวเหนียวแดง เพราะเชื่อกันว่าการหล่ข้าวหย่ากู่จะได้บุญกุศลทำให้ได้ไปจุติบนสวรรค์ เสวยผลบุญอย่างมีความสุข เช่นเดียวกับนางสุชาดา เป็นประเพณีที่ปฏิบัติสืบทอดกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน (แหล่งข้อมูล ประเพณีไต ๑๒ เหลิน โดย ศูนย์ศึกษาไทใหญ่ วิทยาลัยชุมชน)

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ข้าวหย่ากู่ ในอดีตเป็นขนมที่ชาวบ้านทำถวายเป็นพุทธบูชาในประเพณีหล่ข้าวหย่ากู่ ซึ่งเป็นประเพณีของชาวไทใหญ่ที่สืบทอดกันมาช้านาน โดยมีความเชื่อว่าหลังฤดูการเก็บเกี่ยว ต้องมีการระลึกถึงบุญคุณของข้าวหรือพระแม่โพสพที่คุ้มครองไร่นาหรือให้ชาวนามีข้าวไว้หล่อเลี้ยงชีวิต เมื่อได้ข้าวใหม่มา ก็จะนำไปถวายวัดในรูปข้าวหย่ากู่ ในการหล่ข้าวหย่ากู่ นั้นชาวบ้านจะแบ่งส่วนหนึ่งไปถวายพระภิกษุ สามเณร เพื่อความเป็นสิริมงคล ชาวไทใหญ่จึงจัดงานประเพณีถวายข้าวหย่ากู่ในวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๓ หรือชาวไทใหญ่เรียกว่า เหลินสามเดือนสาม ส่วนที่เหลือนำไปแจกแก่ผู้เฒ่าผู้แก่และคนชุมชน ทำให้คนในชุมชนได้มีกิจกรรมร่วมกัน ก่อให้เกิดความรักและสามัคคีในชุมชนและเป็นการช่วยกันอนุรักษ์วัฒนธรรมประเพณีอันดีงามของชาวไทใหญ่ให้คงอยู่สืบไป

(แหล่งข้อมูล ประเพณีไต ๑๒ เหลิน โดย ศูนย์ศึกษาไทใหญ่ วิทยาลัยชุมชน)

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

วิธีการทำ

๑. นำข้าวเหนียวมานึ่งจนสุกแล้วเทใส่หม้อ
๒. หลังจากนั้นเคี่ยว น้ำอ้อยผสมกับน้ำเล็กน้อยจนน้ำอ้อยละลายหมด นำน้ำอ้อยที่เคี่ยวไว้ เทลงไปในข้าวที่เตรียมไว้ นำหัวกะทิมากรนให้เข้ากัน
๓. เติมถั่วลิสงและงาคั่วมากรนกับข้าวหย่ากู่ให้เข้ากัน แล้วนำข้าว ที่คลุกเรียบร้อยแล้วเทใส่ในถาดที่เตรียมไว้ได้ถาดควรใช้น้ำมันพืชทา ก่อนเพื่อไม่ให้ข้าวหย่ากู่ นั้นติดถาด
๔. เมื่อนำข้าวหย่ากู่ใส่ถาดเรียบร้อยแล้ว จะนำไปตอกลงในหน้าขนมเรียบ (เรียกว่าการโทข้าวหย่ากู่) เพื่อให้ข้าวหย่ากู่เสมอกัน และโรยหน้าด้วยเนื้อมะพร้าวและ
๕. ร่อนข้าวหย่ากู่เย็นแล้วจึงตัดแบ่งเป็นก้อนๆ นำข้าวหย่ากู่ที่ตัดเป็นก้อนนั้นห่อด้วยใบตอง หรือนำไปบรรจุใส่ถุง

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

□ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑.	ข้าวเหนียว	ช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยบำรุงเลือดลม ช่วยขับลมในร่างกาย ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เนียน กระตุ้นให้ร่างกายทำงานสูง ทำให้อึดท้องได้นาน ไม่หิวง่ายมีฤทธิ์อุ่น ช่วยในการรักษาอุณหภูมิของร่างกาย จากอากาศที่หนาวเย็นได้ดีเยี่ยมในข้าวเหนียวมีวิตามินอี ที่ช่วยในการบำรุงการทำงานของระบบประสาทกับสมอง และช่วยในการป้องกันปัญหาวันัยน์ตาเสื่อม กับช่วยในการป้องกันอาการหลอดเลือดหัวใจตีบ	แหล่งเกษตรผลิตในพื้นที่จังหวัดแม่ฮ่องสอน
	งาดำ งาขาว	งาขาว จะมีสารต้านอนุมูลอิสระอย่าง เซซามิน (Sesamin) และ เซซาโมลิน (Sesamol) งาดำ นอกจากมีเซซามิน และเซซาโมลินแล้ว ยังมี สารแอนโธไซยานิน (Anthocyanins) จึงทำให้งาดำมีสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพสูง บรรเทาอาการปวดข้ออักเสบรูมาตอยด์ สำหรับคนที่มีปัญหาข้อต่ออักเสบรูมาตอยด์ การรับประทานงาดำสามารถลดอาการปวดได้ เพราะธาตุทองแดงที่อยู่ในงาดำมีฤทธิ์ต้านอาการอักเสบ ทำให้อาการปวดลดลง นอกจากนี้ธาตุทองแดงยังมีส่วนช่วยสร้างคอลลาเจน ซึ่งคอลลาเจนนั้นสำคัญต่อการเสริมสร้างเนื้อเยื่อ ข้อต่อ กระดูกอ่อน และหลอดเลือดให้แข็งแรง ลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด สารเซซามินและสารเซซาโมลิน เป็นไฟเบอร์ในกลุ่มลิกแนน (Lignans) ที่มีคุณสมบัติในการลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดได้ ซึ่งเจ้าสารชนิดนี้เป็นสารที่อุดมอยู่ในงาดำ นอกจากนี้ในงาดำก็ยังอุดมด้วยสารไฟโตสเตอรอล (Phytosterols) ที่มีโครงสร้างใกล้เคียงกับคอเลสเตอรอล แต่ไม่เป็นอันตรายกับสุขภาพ ซึ่งการรับประทานงาดำเข้าไปก็จะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล และช่วยลดความเสี่ยงโรคมะเร็งชนิดต่าง ๆ ได้ แต่ทั้งนี้ก็ควรรับประทานงาดำไม่ให้เกินวันละ ๑๐ - ๑๕ กรัม เพราะงาดำเป็นธัญพืชที่ให้พลังงานจากไขมันค่อนข้างมาก	แหล่งเกษตรผลิตในพื้นที่จังหวัดแม่ฮ่องสอน งาดำ งาขาว เป็นพืชเศรษฐกิจของจังหวัดแม่ฮ่องสอน

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

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

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

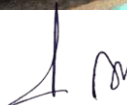
๖. ด้านโภชนาการ

- ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ


(นางเทพินท์ พงษ์วัติ)

ผู้เสนอเมนูอาหาร

ตำแหน่ง ประธานสภาวัฒนธรรมอำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน

วันที่ ๓๐ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๘