



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก “๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”
ภายใต้โครงการส่งเสริมและพัฒนายกระดับอาหารถิ่นสู่มรดกทางวัฒนธรรมและอัตลักษณ์ความเป็นไทย
(Thailand Best Local Food) “รสชาติ...ที่หายไป The Lost Taste”

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....ต้มขมิ้นมะพร้าวอ่อน..ของหวานพื้นบ้านตำบลก้อ...อำเภอ...จังหวัด.....ลำพูน

ประเภท ☐ อาหารคาว ☒ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ ☒ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล..นางทอง...แต่คำ...สถานที่ตั้ง..เลขที่...๓๐/๒...บ้านก้อจอก...หมู่ที่.๓...ตำบลก้อ

อำเภอ...จังหวัดลำพูน...รหัสไปรษณีย์...๕๑๑๐๐...หมายเลขโทรศัพท์๐๖๔-๔๖๙๙๕๕๙

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีพื้นที่ของจังหวัดได้รับการ พิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบ ป้ายประจำ
โครงการฯ ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)บ้านหีบดอย.....สถานที่ตั้ง..บ้านก้อจอก....หมู่ที่.๓...ตำบลก้อ...
อำเภอ...จังหวัดลำพูน...เลขที่...๓๐/๒.....หมู่...๓...ถนน...ตำบล/แขวง..ก้อ.อำเภอ/เขต...อำเภอ...จังหวัด...ลำพูน
รหัสไปรษณีย์..๕๑๑๐๐...หมายเลขโทรศัพท์....๐๖๔-๔๖๙๙๕๕๙.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



/๒.ด้านอัตลักษณ์....

๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่าน วัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

“ต้มขมิ้นมะพร้าวอ่อน” เป็นของหวานพื้นบ้านที่สืบทอดกันมาในชุมชนตำบลก้อ อำเภอลี้ จังหวัดลำพูน โดยมีวัตถุดิบหลักคือ “ขมิ้น” ซึ่งเป็นเมล็ดของต้นไผ่รวก ไผ่รวกเป็นพืชที่มีวงจรชีวิตยาวนาน โดยจะออกดอกและติดเมล็ดเพียงครั้งเดียวในช่วงชีวิตที่อาจยาวถึง ๑๐ - ๑๐๐ ปี หรือมากกว่านั้น หลังจากออกดอกและออกเมล็ดแล้ว ต้นไผ่รวกจะยืนต้นตาย ทำให้เมล็ดขมิ้นเป็นของที่หายาก ในอดีต เมื่อถึงฤดูกาลที่ไผ่ออกเมล็ด ชาวบ้านจะร่วมแรงร่วมใจกันไปเก็บขมิ้นในช่วงเดือนมีนาคมถึงเมษายน แล้วนำมาตำเอาเปลือกออกจนเหลือเฉพาะเนื้อเมล็ดซึ่งมีลักษณะคล้ายข้าวสาร สามารถนำมาเก็บรักษาไว้ได้นานหลายปี โดยเฉพาะในอดีตนั้นขมิ้นถูกนำมาใช้แทนข้าวในช่วงเวลาที่ขาดแคลน ถือเป็นภูมิปัญญาการจัดการอาหารของชุมชนที่อิงกับธรรมชาติและฤดูกาล

การนำขมิ้นมาต้มเป็นของหวานจึงไม่ใช่เพียงการปรุงอาหาร แต่สะท้อนถึงวิถีชีวิตที่พึงพิงธรรมชาติ การรู้จักใช้ประโยชน์จากทรัพยากรในท้องถิ่น และการสืบทอดความรู้จากรุ่นสู่รุ่น แม้ในปัจจุบันเมนู “ต้มขมิ้นมะพร้าวอ่อน” จะเริ่มหากินได้ยาก และพบเห็นเฉพาะในบางพื้นที่เช่นตำบลก้อ แต่กลับยังตอกย้ำถึงความเป็นเอกลักษณ์ที่ควรค่าแก่การอนุรักษ์และถ่ายทอดต่อไป

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สะท้อนผ่านเมนู “ต้มขมิ้นมะพร้าวอ่อน” ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงแค่การปรุงอาหาร แต่ครอบคลุมถึงองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติ การสังเกตฤดูกาล และการใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า ซึ่งเป็นวิถีชีวิตที่เรียบง่าย แต่แฝงด้วยความเข้าใจในสิ่งแวดล้อมอย่างลึกซึ้ง

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

วิธีทำ “ต้มขมิ้นมะพร้าวอ่อน” ของหวานพื้นบ้านตำบลก้อ

ส่วนผสม

- ๑.เมล็ดขมิ้น (ที่ตำเอาเปลือกออกแล้ว)
- ๒.น้ำกะทิสด
- ๓.ใบเตย
- ๔.น้ำตาลทรายแดง
- ๕.เกลือ
- ๖.มะพร้าวอ่อน (ขูดหรือหั่นเป็นชิ้น)

/ขั้นตอน...

ขั้นตอนการทำ

๑. แช่เมล็ดขี้น้ำเมล็ดขี้น้ำที่เตรียมไว้ไปแช่น้ำประมาณ ๑-๒ ชั่วโมง เพื่อให้เมล็ดนุ่มและสุ่ง่ายขึ้น
๒. ต้มเมล็ดขี้น้ำเมล็ดขี้น้ำที่แช่ไว้ใส่หม้อ เติมน้ำพอประมาณ แล้วตั้งไฟปานกลางต้มจนเมล็ดพองตัว และเริ่มสุก
๓. ทำน้ำกะทิหวานระหว่างรอเมล็ดขี้น้ำสุก นำน้ำกะทิสดใส่หม้ออีกใบเติมใบเตย น้ำตาลทรายแดง และเกลือเล็กน้อย ตั้งไฟอ่อน เคี่ยวให้น้ำกะทิมีกกลิ่นหอมและรสกลมกล่อม
๔. ผสมขี้น้ำในน้ำกะทิเมื่อเมล็ดขี้น้ำสุกดีแล้ว ให้เทใส่ลงในหม้อน้ำกะทิ คนให้เข้ากันอย่างเบา มือ จากนั้นใส่มะพร้าวอ่อนลงไป เคี่ยวต่ออีกเล็กน้อย ปิดไฟ พร้อมเสิร์ฟ

เคล็ดลับการปรุง

๑. แช่เมล็ดขี้น้ำให้นานพอแช่น้ำอย่างน้อย ๑-๒ ชั่วโมง หรือข้ามคืน จะช่วยให้เมล็ดพองตัว นุ่ม ต้มแล้วไม่แข็งกระด้าง
๒. ต้มเมล็ดขี้น้ำด้วยไฟปานกลางไม่ควรใช้ไฟแรง เพราะจะทำให้เมล็ดแตกหรือเปื่อยเกินไป ควรต้มจนเมล็ดสุกนุ่มพอดี
๓. ใช้น้ำกะทิสดคั้นกะทิสดจากมะพร้าวจะให้รสหวานมัน หอมกว่ากะทิกำลัง และเข้ากันดีกับเมล็ดขี้น้ำ
๔. ใส่ใบเตยตอนเคี่ยวน้ำกะทิช่วยเพิ่มกลิ่นหอมแบบธรรมชาติทำให้ของหวานมีกลิ่นชวนรับประทาน
๕. มะพร้าวอ่อนคือพระเอก ใช้มะพร้าวอ่อนแท้ๆ หั่นเป็นชิ้นหรือขูดฝอย จะเพิ่มรสสัมผัส นุ่มนวลและกลมกล่อมขึ้นอีกระดับ
๖. ชิมรสก่อนผสมขี้น้ำลงในน้ำกะทิ ควรมีรสหวานมันเล็กน้อย กลมกล่อม อย่าให้หวานจัด เพราะขี้น้ำจะเพิ่มรสเพิ่มอีกเมื่อเคี่ยวรวมกัน

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

/๔. ด้านวัตถุดิบ...

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

- ☐ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
1.	เมล็ดขมิ้น	คาร์โบไฮเดรตสูง	
2.	กะทิ	ไขมัน	
3.	น้ำตาล	คาร์โบไฮเดรต	
4.	เกลือ	ไอโอดีน	
5.	ใบเตย	กลิ่นหอม	

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

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

- ☐ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอด เทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ
- ☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

- ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



<https://www.facebook.com/chara.huay>



ขี้ เม็ล็ดไผ่รวก

ขี้ คืออะไร

ขี้ เป็นเมล็ดของต้นไผ่รวก ซึ่งไผ่รวก
กว่าจะออกเมล็ดจะมีอายุประมาณ 10 - 100 ปี
หรือมากกว่านี้ หลังจากออกดอกและพัฒนามา
เป็นเมล็ดแล้ว กลัไผ่ไผ่จะแห้งตายไป ดังนั้น
จึงเป็นของที่มีกลิ่นหอมของสมุนไพร ซึ่งสมัย
ก่อนนั้นคนก็ถนอมมาทานกันมานานแล้ว
แต่มาตอนนี้เริ่มหาทานยากจึงนิยม
เอาเมล็ดมาปิ้งของหวาน ชาวบ้านจะไปเก็บ
กว่าดขี้ไผ่ในช่วงเดือนมีนาคม - เมษายน และ
นำเมล็ดมาตำเอาเปลือกออก ลักษณะจะ
เหมือนข้าวสาร ถ้าเอาเปลือกออกแล้ว
สามารถเก็บรักษาไว้ได้หลายปีเลย








บ้านเลขที่ ๑๐๑ หมู่ ๑๐ ตำบลบ้านกล้วย อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี



ลงชื่อ.....นายประเชิญ สมองดี.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นายประเชิญ สมองดี)
ตำแหน่ง นายอำเภอ
วันที่ ๓๐ เดือนเมษายน พ.ศ.๒๕๖๘

หมายเหตุ:

๑. สิ่งที่ต้องดำเนินการ และส่งกลับมายังกรมส่งเสริมวัฒนธรรมเพื่อใช้ประกอบการพิจารณา ประกอบด้วย

๑.๑ แบบเสนอผลงานในรูปแบบ MS Word และ PDF (อย่างละเอียด) 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 ขั้นตอนที่มาและวิธีคัดเลือกจัดเตรียมวัตถุดิบ และวิธีการปรุงอาหาร/ ผู้ปรุงอาหาร ที่ครบและถูกต้องสมบูรณ์ สำหรับการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์

๑.๔ ส่งคลิปวิดีโอ นำเสนอเมนูอาหารถิ่นให้น่าสนใจ สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ จำนวน ๑ คลิป / ๑ เมนู ความยาวไม่เกิน ๓๐ วินาที (ผ่าน TIKTOK ถ้ามี)

๒. ช่องทางการส่งผลงาน ภายในวันที่ 31 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

คุณกชนันท์ สุขสวัสดิ์ (แก๊ง)

โทรศัพท์. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔