แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร แกงโอ๊ะเอ๊ะ จังหวัด อุตรดิตถ์

ประเภท ☑ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ ☐ เทศกาล ☑ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ) .....

*****เลือกเพียง ๑ รายการ**

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล) นายธัญลักษณ์ พ่วงคุ้ม

สถานที่ตั้ง ร้านส้มตำแม่หญิงลาวเวียง

เลขที่ ๙/๒ หมู่ที่ ๓ ถนน -

ตำบล/แขวง หาดสองแคว อำเภอ/เขต ตรอน

จังหวัด อุตรดิตถ์ รหัสไปรษณีย์ ๕๓๑๔๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๘-๒๕๔-๑๙๗๙

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (*จำเป็นต้องมี)**

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) ร้านส้มตำ แม่หญิง

สถานที่ตั้ง

เลขที่ ๙/๒ หมู่ ๓ ถนน -

ตำบล/แขวง หาดสองแคว อำเภอ/เขต ตรอน

จังหวัด อุตรดิตถ์ รหัสไปรษณีย์ ๕๓๑๔๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙๘ - ๒๕๔๑๙๗๙

*****QR Code พิกัดที่ตั้ง******

/๒. ด้านประวัติ...

๒. ด้านประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา/ ด้านวิธีการปรุง/ เคล็ดลับ บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิตที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

ลักษณะคล้ายแกงเลียงที่มีวัตถุดิบหลัก คือ ผักนานาชนิดที่นำมาแกงรวม เครื่องแกงที่มีสมุนไพรต่างๆ แกงโอ๊เอะเป็นเสียงชื่อเรียกกันมาแต่บรรพบุรุษ เพราะสมัยก่อน คนในชุมชนจะมีการปลูกผักหลากหลายชนิดที่น่ากิน ดังเช่น เสียงร้องอุทานที่ว่า เอ๊ะผักนั้นน่ากิน โอ๊ะผักนั้นน่าทาน จึงเรียกว่า “แกงโอ๊ะเอ๊ะ”

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

๑ ตั้งหม้อน้ำซุป โดยตั้งหม้อบนไฟกลาง ใส่น้ำซุปหรือน้ำเปล่าลงไป รอให้น้ำเดือด

๒ ละลายเครื่องแกง เมื่อน้ำเดือดพล่าน ตักเครื่องแกงที่โขลกไว้ลงไปละลายในหม้อ คนให้พริกแกงละลายเข้ากับน้ำซุปทั่วถึง

๓ ใส่ผักเนื้อแข็ง เมื่อน้ำแกงเดือดอีกครั้ง ให้ใส่ผักที่สุกยากลงไปก่อน เช่น ฟักทอง น้ำเต้า บวบ ข้าวโพดอ่อน เห็ดต่างๆ (โดยปกติฟักทองจะสุกยากที่สุด) ต้มไปเรื่อยๆ จนผักเริ่มนิ่ม

๔ ปรุงรสด้วยน้ำปลาดี หรือน้ำปลาร้าชิมรสให้ได้ความเค็มที่กลมกล่อมตามชอบ (แกงเลียงไม่นิยมใส่น้ำตาล) ใส่กุ้งสด เมื่อผักเริ่มสุกและน้ำแกงได้รสชาติที่ต้องการแล้ว ใส่กุ้งสดลงไป

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

เคล็ดลับใส่กุ้งเป็นลำดับท้ายๆ และต้มแค่พอสุก ไม่ควรต้มนานเกินไป เพราะจะทำให้กุ้งเนื้อแข็งและเสียรสชาติใส่ผักใบและใบแมงลัก เมื่อกุ้งสุกดีแล้ว ใส่ผักใบอ่อน เช่น ใบตำลึง ยอดฟักทอง และที่สำคัญที่สุดคือใบแมงลัก คนให้เข้ากันอย่างรวดเร็ว ปิดไฟ พอใบแมงลักและผักใบอ่อนเริ่มสลด (ไม่ต้องต้มจนเปื่อย) ให้ปิดไฟทันทีเพื่อคงความหอมและคุณค่าของผัก

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

☑ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสียงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญาที่ควรแก่การสืบต่อรุ่นสู่รุ่น

☐ อื่นๆ (ระบุ) .....

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☑ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญาและระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	พริกไทยขาว	เพิ่มความเผ็ดร้อน บำรุงธาตุ ช่วยขับลม ลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ มีสารต้านอนุมูลอิสระ	กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
๒	หอมแดง	แก้หวัดคัดจมูก บรรเทาอาการไอ ขับลม บำรุงหัวใจ มีสารฟลาโวนอยด์ช่วยต้านอนุมูลอิสระ	กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
๓	กระชาย	บำรุงกำลัง ขับลม แก้ปวดท้อง บรรเทาอาการท้องเสีย มีสารต้านการอักเสบและต้านอนุมูลอิสระ	กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
๔	กะปิ	ให้รสเค็มและความหอม เพิ่มอูมามิ เป็นแหล่งโปรตีนและเกลือแร่บางชนิด	กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
๕	กุ้งแห้ง	เพิ่มรสชาติเค็ม กลมกล่อม และโปรตีน ช่วยให้อูมามิในน้ำแกงโดดเด่นขึ้น	กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
๖	กุ้งสด	แหล่งโปรตีนคุณภาพดี ไขมันต่ำ มีแร่ธาตุและวิตามินบางชนิด	กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
๗	ฟักทอง	บำรุงสายตา (วิตามิน A สูง) ช่วยขับถ่าย มีใยอาหารสูงและเป็นแหล่งเบต้าแคโรทีน	กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
๘	บวบ	ช่วยขับถ่าย ดับร้อน แก้กระหายน้ำ มีใยอาหารและน้ำสูง	กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
๙	น้ำเต้า	ช่วยดับร้อน แก้กระหาย ขับปัสสาวะ มีวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด	กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
๑๐	เห็ด	เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน (เบต้ากลูแคน) เป็นแหล่งโปรตีน (สำหรับผู้ไม่ทานเนื้อสัตว์) มีใยอาหารสูง	กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
๑๑	ข้าวโพดอ่อน	ช่วยขับถ่าย มีใยอาหารสูง เป็นแหล่งวิตามินและแร่ธาตุ	กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
๑๒	ยอดฟักทอง/ใบตำลึง/ผักหวาน	บำรุงสายตา (วิตามิน A) มีธาตุเหล็กสูง ช่วยขับถ่าย อุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลากหลาย	กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
๑๓	ใบแมงลัก	ช่วยขับลม แก้ท้องอืด ลดอาการคลื่นไส้ มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว ช่วยดับกลิ่นคาวและเพิ่มอรรถรส	กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
๑๔	น้ำปลา	ให้รสเค็ม กลมกล่อม เป็นเครื่องปรุงรสหลักในอาหารไทย	กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☑ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☐ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ) .....

๖. ด้านโภชนาการ

☑ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ) .....

๗. ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

☑ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ) .....

๘. ภาพถ่าย และคลิปวีดิโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)

ลงชื่อ.....ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นายธัญลักษณ์ พ่วงคุ้ม)

วันที่ ๓๐ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๘