



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร ยากล้วยแซ่

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ ☒ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล) นายเสมอ สานติะ

สถานที่ตั้ง

บ้านห้วยไคร้ หมู่ที่ ๒

ตำบลแสนตอ อำเภอน้ำป่าด จังหวัดอุดรธานี

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๕ ๗๒๘ ๓๗๒๗

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)จำเป็นต้องมี

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

นายเสมอ สานติะ

สถานที่ตั้ง

บ้านห้วยไคร้ หมู่ที่ ๒

ตำบลแสนตอ อำเภอน้ำป่าด จังหวัดอุดรธานี

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๕ ๗๒๘ ๓๗๒๗

QR Code พิกัดที่ตั้ง



/๒. ด้านประวัติ...

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

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

ยำกล้วยแช่ห้วยไคร้ ก่อกำเนิดขึ้นพร้อม ๆ กับการก่อตั้งชุมชนหมู่บ้านห้วยไคร้ เมื่อประมาณ ๒๐๐ ปี ที่ผ่านมา โดยเป็นวัฒนธรรมดั้งเดิมของชาวล้านช้าง ที่มีการนำผลผลิตจากธรรมชาติป่าเขาลำเนาไพรมาทำเป็นอาหาร รับประทานกับข้าวเหนียว โดยมีวิธีการทำง่าย ๆ ไม่ยุ่งยากซับซ้อน แต่รสชาติที่ได้มีความอร่อย มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวที่ไม่เหมือนใคร การทำยำกล้วยแช่นี้ได้สืบทอดติดต่อกันมายาวนาน จนถึงปัจจุบัน

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

- ๑) นำผลกล้วยแช่ที่ไม่แก่หรืออ่อนเกินไป จำนวน ๑ กิโลกรัม มาตัดแบ่งครึ่งผล ล้างด้วยน้ำสะอาด
- ๒) นำกล้วยแช่ที่ล้างสะอาดแล้วมาใส่หม้อต้มให้สุกจนเปื่อย
- ๓) นำกล้วยแช่ที่ต้มแล้วมาเทลงในกะละมัง ใส่ น้ำสะอาด ใช้มือขยำให้ยุ่ย ปั่นเป็นก้อนให้สะอาด
- ๔) นำเครื่องปรุง ได้แก่ พริกแห้งย่างไฟ ข่า เกลือ หอม กระเทียม ตำให้ละเอียดเข้ากัน
- ๕) นำปลาร้าประมาณ ๑ ชีด มาต้ม เคี่ยวให้ได้น้ำปลาร้าขึ้น
- ๖) นำกล้วยแช่ที่ปั่นก้อนสะอาดแล้ว ใส่ลงในครกตำผสมกับน้ำพริกให้เข้ากัน
- ๗) ตั้งกระทะให้ร้อน ใส่ น้ำมันพืชเล็กน้อย ใส่หมู ๓ ชิ้น หั่นบาง ๆ ประมาณ ๒ ชีด ลงไป ผัดให้สุกเหลืองหอม
- ๘) นำกล้วยแช่ที่ตำกับน้ำพริกแล้วลงไปผัดจนสุกร้อนได้ที่ ใส่ น้ำปลาร้า ปรุงรสให้พอดี โรยหน้าด้วยใบมะกรูดหั่นฝอย ตักใส่จานรับประทานได้

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

เลือกกล้วยน้ำห่าม เนื้อแน่นไม่เละ ลวกพอสะดุ้งน้ำร้อนแล้วแช่น้ำเย็นทันทีเพื่อคงสีและความกรอบ ปรุงน้ำยำให้รสจัดจ้านกลมกล่อม ใส่สมุนไพรสดอย่างผักชีฝรั่ง ผักไผ่ และสาระแหน่ เพิ่มกลิ่นหอมและช่วยย่อย คลุกเบา มือไม่ให้กล้วยเละ ยำจึงอร่อยสดใหม่และได้ประโยชน์ครบ

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญาที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	เนื้อหมู	ให้พลังงานสูง ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ	กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
๒	พริกแห้งคั่ว	กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ช่วยย่อยอาหาร	กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
๓	ข่า ตะไคร้	ขับลม แก้ท้องอืด ต้านเชื้อแบคทีเรีย ช่วยย่อยอาหาร ลดอาการจุกเสียด	กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
๔	ผักชีฝรั่ง สะระแหน่	ต้านการอักเสบ แก้ปวดฟัน ลดกลิ่นปาก ช่วยขับปัสสาวะ และเสริมภูมิคุ้มกัน	กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
๕	กล้วย	มีไฟเบอร์สูง ช่วยขับถ่าย บำรุงลำไส้	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 และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ.....จินดารัตน์ เสริฐลือชา.....ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นางจินดารัตน์ เสริฐลือชา)

ตำแหน่ง ประธานสภาวัฒนธรรมอำเภอน้ำปาด

วันที่ ๓๐ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๘