



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....แกงส้มเมืองปลาคังใส่ตุน.....จังหวัด.....น่าน.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูลนางชื่นอนงค์...พรมมา.....

สถานที่ตั้ง.....บ้านสภารส.....

เลขที่.....๘๒/๑๓.....หมู่.....-.....ถนน.....มหายศ.....

ตำบล/แขวง.....ในเวียง.....อำเภอ/เขต.....เมืองน่าน.....

จังหวัด.....น่าน.....รหัสไปรษณีย์.....๕๕๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘๑๓๘๗๐๑๓๕.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)ครัวคุณจำ.....

สถานที่ตั้ง.....บ้านสภารส.....

เลขที่.....๘๒/๑๓.....หมู่.....-.....ถนน.....มหายศ.....

ตำบล/แขวง.....ในเวียง.....อำเภอ/เขต.....เมืองน่าน.....

จังหวัด.....น่าน.....รหัสไปรษณีย์.....๕๕๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘๑๓๘๗๐๑๓๕.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

แกงส้มเมืองปลาคังใส่ตุน เป็นอาหารพื้นถิ่นเมืองน่านที่รับประทานกันในครอบครัว ที่ใช้สมุนไพรในท้องถิ่นมาปรุงโดยเฉพาะน้ำพริกแกง ผักสดๆ จากชุมชน ก้านตุน ผักบุง ยอดมัน มะเขือเทศ ใบกอมก้อ (แมงลัก) มะกรูด มะนาวนาว

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

นำพืชผักสมุนไพรในท้องถิ่นมาปรุงอาหาร

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

๑.ใส่พริกชี้ฟ้าสด พริกชี้หนู ขมิ้นสด เกลือ กะปิ หัวหอม กระเทียม ตะไคร้ รากผักชี โขลกให้ละเอียด

๒.ตั้งหม้อ ใส่น้ำ รอให้น้ำเดือด

๓.ใส่พริกแกงที่เตรียมไว้ลงไปคนให้เข้ากัน รอให้เดือดอีกครั้ง ใส่ก้านตุนปอกเปลือกหั่นยาว ๑ นิ้ว ๒ ต้น ใส่มะเขือเทศหั่นสี่ ๘ ลูก รอให้เดือด

๔.จากนั้นปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ น้ำปลาร้า และน้ำมะนาว น้ำมะกรูดคนให้ส่วนผสมเข้ากันดี ปรุงรสตามใจชอบ

๕.ใส่ปลาคัง พอส่วนผสมในหม้อสุก ให้ใส่ใบกอมก้อ (แมงลัก) กับผักชีฝรั่ง ปิดไฟ

๖.ตักใส่ภาชนะ พร้อมเสิร์ฟ

๓. ด้านความยั่งยืนต่อการสืบทอด

☐ เป็นเมนูที่สูญหายแล้ว และต้องการส่งเสริมอย่างเร่งด่วน

☐ เป็นเมนูที่ใกล้จะสูญหายและหาวัตถุดิบยาก

☒ เป็นเมนูที่มีการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นมีการจัดทำข้อมูลและตำรา

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑.	ปลาคัง	โปรตีนสูง ย่อยง่าย	ในชุมชน
๒.	ผักบุง ก้านตุน	บำรุงสายตา และโลหิต	ในชุมชน
๓.	พริกแห้ง พริกสด	เจริญอาหาร ขับลม	ในชุมชน
๔.	มะกรูด มะนาว	แก้จุกใน ไอ อาเจียน	ในชุมชน
๕.	ใบกอมก้อ (แมงลัก)	ช่วยดับกลิ่นคาว อาหารมีกลิ่นหอม	ในชุมชน

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

☐ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ)

/๕. ด้านการเผยแพร่...

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

- ☐ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ
- ☐ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย
- ☒ อื่นๆ (ระบุ).....เป็นเมนูอาหารพื้นถิ่น.....

๖. ด้านโภชนาการ

- ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร





ชีลอนงค์ พรหมมา

ลงชื่อ.....ผู้เสนอเมนูอาหาร

(.....นางชีลอนงค์...พรหมมา.....)

ตำแหน่ง.....ผู้ประกอบการร้านอาหาร.....

วันที่...๒๖.....เดือน...พฤษภาคม.....พ.ศ...๒๕๖๘.....

หมายเหตุ:

๑. สิ่งที่ต้องดำเนินการ และส่งกลับมายังกรมส่งเสริมวัฒนธรรมเพื่อใช้ประกอบการพิจารณา ประกอบด้วย

๑.๑ แบบเสนอผลงานในรูปแบบ MS Word และ PDF (อย่างละเอียดย) 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 ขั้นตอนที่มาและวิธีคัดเลือกจัดเตรียมวัตถุดิบและวิธีการปรุงอาหาร/ ผู้ปรุงอาหาร ที่ครบและถูกต้องสมบูรณ์ สำหรับการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์

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

๒. ช่องทางการส่งผลงาน ภายในวันที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๘

๒.๑ ส่งข้อมูลทั้งหมดมาที่กลุ่ม LINE: ส่งเสริมเศรษฐกิจสร้างสรรค์ @สวร.

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)

คุณกษณัฐ สุขสวัสดิ์ (แก้ง)

โทรศัพท์. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔

โทรศัพท์. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔

