แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร แกงขนุน จังหวัด พะเยา

ประเภท ☑ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

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

*****เลือกเพียง ๑ รายการ**

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล นางประภาแก้ว วงศ์ทิใจ.....

สถานที่ตั้ง..บ้านป่าสักสามัคคี ตำบลศรีถ้อย อำเภอแม่ใจ จังหวัดพะเยา.....

เลขที่.....๔๓.....หมู่....๑๒.....ถนน.....

ตำบล/แขวง...ศรีถ้อย.....อำเภอ/เขต...แม่ใจ.....

จังหวัด.พะเยา.....รหัสไปรษณีย์...๕๖๑๓๐.....

หมายเลขโทรศัพท์..๐๙ ๕๑๔๘ ๓๐๗๔.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (*จำเป็นต้องมี)**

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) ชุมชนบ้านป่าสักสามัคคี.....

สถานที่ตั้ง..บ้านป่าสักสามัคคี ตำบลศรีถ้อย อำเภอแม่ใจ จังหวัดพะเยา.....

เลขที่.....๔๓.....หมู่....๑๒.....ถนน.....

ตำบล/แขวง...ศรีถ้อย.....อำเภอ/เขต...แม่ใจ.....

จังหวัด.พะเยา.....รหัสไปรษณีย์...๕๖๑๓๐.....

หมายเลขโทรศัพท์..๐๙ ๕๑๔๘ ๓๐๗๔.....

*****QR Code พิกัดที่ตั้ง******

/๒.ด้านอัตลักษณ์....

๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

แกงขนุนเป็นอาหารพื้นบ้านของภาคเหนือที่มีมานานหลายชั่วอายุคน ใช้ขนุนอ่อนมาเป็นวัตถุดิบหลัก ซึ่งมีอยู่มากในท้องถิ่น ชาวล้านนาเชื่อว่า “ขนุน” เป็นพืชที่มีนามมงคล หมายถึง “หนุน” หรือ “เกื้อหนุน” ซึ่งตีความว่าให้มีคนอุปถัมภ์ค้ำชู มีโชคลาภ และความเจริญรุ่งเรือง จึงมักถูกนำไปถวายพระในงานบุญ เช่น งานขึ้นบ้านใหม่ งานบุญ วันเกิด งานทำบุญประจำปี หรืองานบุญสงกรานต์ คนล้านนาถือว่าเป็นอาหารที่นิยมทำหลังวันเถลิงศก (วันพญาวัน) วันขึ้นปีใหม่ของชาวเหนือ หรือเรียกอีกอย่างว่าวันปากปี (วันเริ่มต้นปี) ถ้าได้กินแกงขนุนแล้วจะหนุนนำชีวิตให้ดีขึ้นตลอดทั้งปี ที่บ้านป่าสักสามัคคี ตำบลศรีถ้อย อำเภอแม่ใจ จังหวัดพะเยา เป็นอีกหนึ่งชุมชนที่ได้รับรางวัลต้นแบบด้านการพัฒนาและน้อมนำศาสตร์พระราชามาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ที่นี่มีเมนูอาหารที่ขึ้นชื่อและเป็นเมนูที่มีเรื่องเล่าได้อย่างน่าสนใจ นั่นคือแกงขนุน และมีความเชื่ออีกว่าหากกินแกงขนุนแล้วมีโชคดี มั่งมีศรีสุข จะต้องรับประทานกล้วยตามเพื่อที่จะทำสิ่งการใดก็จะประสบผลสำเร็จได้โดยง่ายดังกล้วยๆ นั่นเอง

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

แกงขนุนเป็นมากกว่าอาหาร เพราะเป็นตัวแทนของภูมิปัญญา อัตลักษณ์และสายใยในครอบครัวและชุมชน สะท้อนถึงการใช้วัตถุดิบท้องถิ่นอย่างรู้คุณค่า การใช้ชีวิตเรียบง่ายใกล้ธรรมชาติ และความเชื่อที่สอดแทรกวัฒนธรรมท้องถิ่นได้อย่างกลมกลืน แกงขนุนเป็นกิจกรรมของคนในครอบครัวที่ต้องช่วยกันหลายอย่าง เช่น ปอกขนุน ตำเครื่องแกง เก็บผัก วิธีแกงแสดงถึงวิถีชีวิตที่ไม่เร่งรีบ ของคนในชุมชน สะท้อนภูมิปัญญาการอยู่ร่วมกับธรรมชาติ และการใช้ประโยชน์จากพืชตามฤดูกาลอย่างรู้คุณค่า

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

๑) โขลกพริกแกง

๒) ต้มน้ำจนเดือด นำขนุนที่ปอกและสับเป็นชิ้นๆ ใส่ลงไปในหม้อ

๓) ต้มจนขนุนเปื่อย จึงใส่พริกแกงที่โขลกลงไป

๔) ใส่มะเขือเทศและมะขามเปียก ต้มต่อไปจนน้ำเดือด

๕) ใส่ใบชะอม ใบผักดีด ใส่ปลาย่าง ใส่ใบชะพลู

๖) จากนั้นจึงยกออกจาเตา พร้อมรับประทาน

สำหรับแกงขนุนสามารถแกงใส่เนื้อสัตว์ได้อย่างหลากหลาย หากแกงใส่เนื้อหมู เนื้อวัว ต้องคั่วพริกแกงให้หอม และนำเนื้อหมู หรือเนื้อวัวลงไปผัด จากนั้นเติมน้ำ ต้มจนเดือด จึงใส่ขนุนลงไป ต้มต่อไปจนขนุนเปื่อย และใส่ผักต่างๆ หลังจากที่แกงสุกจนได้ที่ จึงยกออกจากเตา

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

☐ เป็นเมนูที่สูญหายแล้ว และต้องการส่งเสริมอย่างเร่งด่วน

☐ เป็นเมนูที่ใกล้จะสูญหายและหารับประทานยาก

☑ เป็นเมนูที่มีการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นมีการจัดทำข้อมูลและตำรา

☐ อื่นๆ (ระบุ) .....

/๔. ด้านวัตถุดิบ...

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☑ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ขนุนอ่อน	ช่วยในการขับถ่าย เป็นแหล่งใยอาหารสูง บำรุงกระเพาะอาหาร	ในชุมชน/ซื้อในตลาดชุมชน
๒	ปลาย่าง	แหล่งโปรตีน ช่วยซ่อมแซมร่างกาย ไขมันต่ำ ให้กรดไขมันดี	ในชุมชน/ซื้อในตลาดชุมชน
๓	พริกแห้ง	กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต เพิ่มความอยากอาหาร มีสารต้านอนุมูลอิสระ	เพาะปลูกเอง/ซื้อในตลาดชุมชน
๔	กระเทียม	ลดความดันโลหิต ลดไขมันในเลือด ต้านเชื้อแบคทีเรีย	เพาะปลูกเอง/ซื้อในตลาดชุมชน
๕	หอมแดง	แก้หวัด ลดเสมหะ บำรุงหัวใจ ต้านอนุมูลอิสระ	เพาะปลูกเอง/ซื้อในตลาดชุมชน
๖	เมล็ดผักชี	ขับลม บำรุงหัวใจ แก้จุกเสียดแน่นท้อง	เพาะปลูกเอง/ซื้อในตลาดชุมชน
๗	ข่า	แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม แก้คลื่นไส้อาเจียน	เพาะปลูกเอง/ซื้อในตลาดชุมชน
๘	ตะไคร้	ขับปัสสาวะ ขับลม ลดอาการแน่นท้อง ลดความดัน	เพาะปลูกเอง/ซื้อในตลาดชุมชน
๙	มะขามเปียก	ช่วยระบาย บำรุงผิวพรรณ แก้ไอขับเสมหะ	เพาะปลูกเอง/ซื้อในตลาดชุมชน
๑๐	มะเขือเทศ	บำรุงผิวพรรณ มีไลโคปีน ต้านมะเร็ง ช่วยบำรุงสายตา	เพาะปลูกเอง/ซื้อในตลาดชุมชน
๑๑	ผักชะอม	ขับลม แก้ท้องอืด ช่วยระบายอ่อนๆ บำรุงสายตา ต้านอนุมูลอิสระ	เพาะปลูกเอง/ซื้อในตลาดชุมชน

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑๒	ใบชะพลู	ขับลม แก้ปวดท้อง บำรุงธาตุไฟ ช่วยย่อยอาหาร แก้ไอ ขับเสมหะ ต้านการอักเสบและเชื้อรา	เพาะปลูกเอง/ซื้อในตลาดชุมชน
๑๓	ผักดีด	ขับปัสสาวะ แก้ร้อนในกระหายน้ำ ช่วยเจริญอาหาร ลดไข้ แก้อักเสบ	เพาะปลูกเอง/ซื้อในตลาดชุมชน
๑๔	ปลาร้า	มีจุลินทรีย์ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมีแคลเซียมสูง ทำให้ประโยชน์ต่อการสร้างมวลกระดูก	ในชุมชน/ซื้อในตลาดชุมชน

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

☑ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ) .....

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☑ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☑ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในกาพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ) .....

๖. ด้านโภชนาการ

☑ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ) .....

๗. ภาพถ่าย และคลิปวีดิโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)

ลงชื่อ.....ประภาแก้ว วงศ์ทิใจ.....ผู้เสนอเมนูอาหาร

(.....นางประภาแก้ว วงศ์ทิใจ.....)

ตำแหน่ง.....

วันที่.....๓๐.....เดือน...พฤษภาคม....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, Mirroriess และ Compact ขนาด ๒,๔๐๐ x ๔,๐๐๐ pixels ในรูปแบบไฟล์ .jpg หรือ .jpeg หรือ tiff **(จำนวนไม่น้อยกว่า ๕ ภาพ / ๑ เมนู)**

๑.๓ ส่งคลิปวีดิโอ CD/DVD ที่สื่อให้เห็นถึงวิธีการทำเมนูอาหารพื้นถิ่นของจังหวัด **(จำนวน ๑ คลิป / ๑ เมนู ความยาวไม่เกิน ๕ นาที)** โดยเนื้อหาต้องประกอบด้วย **ขั้นตอนที่มาและวิธีคัดเลือกจัดเตรียมวัตถุดิบและวิธีการปรุงอาหาร/ ผู้ปรุงอาหาร** ที่ครบและถูกต้องสมบูรณ์ สำหรับการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์

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

๒. ช่องทางการส่งผลงาน **ภายในวันที่ ๓๑ 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

คุณกชนัท สุขสวัสดิ์ (แก๊ง) **โทรศัพท์.** ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔