



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร ยำมะม่วงหนังหมูมะพร้าวแก้ว จังหวัด พะเยา

ประเภท ☐ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☒ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล นางสาวสมศรี ว่างล.....

สถานที่ตั้ง...กาดหลายต้า ตำบลแม่ต้า อำเภอเมืองพะเยา จังหวัดพะเยา.....

เลขที่.....๓๗/๒.....หมู่.....-.....ถนน..ปากน้ำ.....

ตำบล/แขวง...แม่ต้า.....อำเภอ/เขต...เมืองพะเยา.....

จังหวัด.พะเยา.....รหัสไปรษณีย์...๕๖๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์...๐๘ ๖๙๒๔ ๙๐๐๔.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) ชุมชนกาดหลายต้า.....

สถานที่ตั้ง...กาดหลายต้า ตำบลแม่ต้า อำเภอเมืองพะเยา จังหวัดพะเยา.....

เลขที่.....๓๗/๒.....หมู่.....-.....ถนน..ปากน้ำ.....

ตำบล/แขวง...แม่ต้า.....อำเภอ/เขต...เมืองพะเยา.....

จังหวัด.พะเยา.....รหัสไปรษณีย์...๕๖๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์...๐๘ ๖๙๒๔ ๙๐๐๔.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

ยำมะม่วงหนังหมูมะพร้าวคั่ว เป็นภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่คิดค้นเมนูนี้สำหรับเป็นเมนูอาหารว่าง เป็นเมนูเรียกน้ำย่อย หารับประทานได้ยาก โดยปกติไม่ใช่เมนูทำกินประจำในครัวเรือน จะทำเฉพาะมีงานที่ต้องเลี้ยงแขก เท่านั้น เช่น งานขึ้นบ้านใหม่ งานแต่งงาน เป็นต้น เพราะมีวัตถุดิบหลายอย่าง มีวิธีการทำหลายขั้นตอน ซึ่งแต่ละขั้นตอนยุ่งยากและใช้เวลานาน ยำมะม่วงหนังหมูมะพร้าวคั่วของป้าโย่ง จะทำขายเฉพาะภาคหลายตำบล ตำบลแม่ตำ อำเภอมะนัง จังหวัดยะลา เท่านั้น ซึ่งมีความชำนาญในการคัดเลือก เตรียมวัตถุดิบ และปรุงรสได้อร่อย การรับประทานยำมะม่วงหนังหมูมะพร้าวคั่วจะต้องรับประทานคู่กับใบชะพลู หากต้องการความเผ็ดเพิ่มสามารถรับประทานร่วมกับพริกทอดได้ เมนูยำมะม่วงหนังหมูมะพร้าวคั่วเป็นเมนูที่หารับประทานได้ยาก ดังนั้นชุมชนภาคหลายตำบลจึงได้อนุรักษ์วัฒนธรรมการกิน และวัฒนธรรมชุมชนที่เกี่ยวข้องกับเมนูนี้ไว้ให้คงอยู่คู่กับจังหวัดยะลาตลอดไป

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ยำมะม่วงหนังหมูมะพร้าวคั่ว เป็นเมนูที่ใช้วัตถุดิบพื้นบ้านที่หาได้ง่ายในชุมชน เช่น มะม่วงดิบ หนังหมู ที่นิยมบริโภคในภาคเหนือ และมะพร้าวคั่วที่ให้กลิ่นหอมเฉพาะตัว เมนูนี้มักทำกินในช่วงฤดูร้อน เมื่อมะม่วงออกผลมาก ชาวบ้านจึงนำมาปรุงยาเพื่อเพิ่มรสชาติ เป็นการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่าและสอดคล้องกับวิถีชีวิตแบบพอเพียงของคนในท้องถิ่น

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

- ๑) ชูดมะม่วงเป็นฝอย
- ๒) คั่วถั่วลิสง และทุบให้พอแตก
- ๓) นำกุ้งแห้งแช่น้ำ แล้วนำไปตำให้ละเอียด พักไว้
- ๔) นำมะพร้าวทึนทึกชูดละเอียด แล้วนำไปคั่วให้หอม
- ๕) ซอยหอมแดง และนำไปเจียวให้เหลืองกรอบ
- ๖) นำหนังหมูต้มหั่นเป็นฝอย นำหมูบดไปรวนจนสุก
- ๗) นำส่วนผสม มะม่วงฝอย พริกป่น ถั่วลิสง กุ้งแห้งป่น มะพร้าวคั่ว หมูบดสุก น้ำตาลทราย มาคลุกเคล้าให้เข้ากัน ปรุงรสตามชอบ รับประทานคู่กับใบชะพลู พริกชี้หนูแห้งทอด

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	มะม่วง	อุดมด้วยวิตามิน C และสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน มีไฟเบอร์ ช่วยระบบขับถ่าย มีกรดอินทรีย์ ช่วยกระตุ้นการย่อยอาหาร	เพาะปลูกเอง/ซื้อในตลาดชุมชน
๒	มะพร้าว	น้ำมันมะพร้าวช่วยให้ความสดชื่น แร่ธาตุสูง เช่น โพแทสเซียม มีไขมันดี ช่วยเพิ่มพลังงาน เสริมสุขภาพสมอง	เพาะปลูกเอง/ซื้อในตลาดชุมชน
๓	ถั่วลิสง	แหล่งโปรตีน และไขมันไม่อิ่มตัวดีต่อหัวใจ อุดมด้วยวิตามิน B๓, E, โฟเลต และแมกนีเซียม ช่วยลดคอเลสเตอรอล และควบคุมน้ำตาลในเลือด	เพาะปลูกเอง/ซื้อในตลาดชุมชน
๔	พริกแห้ง	กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต เพิ่มความอยากอาหาร มีสารต้านอนุมูลอิสระ	เพาะปลูกเอง/ซื้อในตลาดชุมชน
๕	หอมแดง	แก้หวัด ลดเสมหะ บำรุงหัวใจ ต้านอนุมูลอิสระ	เพาะปลูกเอง/ซื้อในตลาดชุมชน
๖	ใบชะพลู	ขับลม แก้ปวดท้อง บำรุงธาตุไฟ ช่วยย่อยอาหาร แก้ไอ ขับเสมหะ ต้านการอักเสบและเชื้อรา	เพาะปลูกเอง/ซื้อในตลาดชุมชน

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการพัฒนาธุรกิจอาหารไทย และการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ.....สมศรี วัจวล.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
(.....นางสมศรี วัจวล.....)

ตำแหน่ง.....

วันที่.....๓๐.....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)

คุณกชนันท์ สุขสวัสดิ์ (แก๊ง)

โทรศัพท์. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔

โทรศัพท์. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔

