



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....แกงปลาร้าหัวตาล.....จังหวัด.....พิษณุโลก.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูลนางสมหมาย...ดีศิริ.....

สถานที่ตั้ง.....บ้านท่ากระดาน.....

เลขที่.....79.....หมู่.....8.....ถนน.....วัดโบสถ์-แควน้อย.....

ตำบล/แขวง.....ท้อแท้.....อำเภอ/เขต.....วัดโบสถ์.....

จังหวัด.....พิษณุโลก.....รหัสไปรษณีย์.....65160.....

หมายเลขโทรศัพท์.....086-2021978.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)ร้านอาหารย่าใหญ่.....

สถานที่ตั้ง.....บ้านท่ากระดาน.....

เลขที่.....79.....หมู่.....8.....ถนน.....พิษณุโลก-แควน้อย.....

ตำบล/แขวง.....ท้อแท้.....อำเภอ/เขต.....วัดโบสถ์.....

จังหวัด.....พิษณุโลก.....รหัสไปรษณีย์.....65160.....

หมายเลขโทรศัพท์.....086-2021978.....

๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

ต้นตาลโตนด เป็นพืชเศรษฐกิจที่อยู่คู่อำเภอดำรงวิทยะมาช้านาน มีประโยชน์หลากหลาย ลำต้นทำเป็นเฟอร์นิเจอร์ ใบตาลใช้มุงเป็นหลังคา หรือสานเป็นปลาทะเพียน เป็นของเล่นเด็ก น้ำตาลจากต้นตาลแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์น้ำตาลโตนด น้ำตาลเมา ผลตาลอ่อนนำมาฉาบเป็นลอนตาล เมื่อแก่ลอนตาลจะเป็นจาวตาล เนื้อของผลแก่นำมาทำเป็นขนมตาล หัวตาลจากผลอ่อนนำมาทำเป็นอาหารเรียกว่า แกงปลาร้าหัวตาล ซึ่งเป็นอาหารพื้นบ้านที่มีมาแต่โบราณ สืบทอดจากรุ่นต่อรุ่น ทุกงานบุญ หรืองานประเพณีต้องมีแกงปลาร้าหัวตาล

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

การทำแกงปลาร้าหัวตาล จะใช้มีดปาดหัวตาลอ่อนมาต้มมีรสชาติขมนิดหน่อย จะใช้น้ำตาลโตนดในการเพิ่มรสชาติหวาน มีรสชาติเป็นเอกลักษณ์ และเป็นภูมิปัญญาของคนในชุมชนอำเภอดำรงวิทยะมา

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

- 1.ปาดหัวตาล แล้วหั่นเป็นชิ้นบางๆ นำไปต้มให้สุกและรสขมเบาบางลง
- 2.นำตะไคร้ ข่า กระชาย หอม กระเทียม มาโขลกให้เข้ากัน
- 3.ตั้งหัวกระทิ น้ำเครื่องแกงที่เตรียมไว้ไปผัดในน้ำหัวกะทิ ให้เหลืองหอม
- 4.ใส่หมูสามชั้นลงไปผัด ใส่หัวตาล และใส่น้ำหางกะทิลงไปปริมาณที่พอดี
- 5.ใส่น้ำปลาร้า ใส่น้ำตาลโตนดตามใจชอบ ใส่น้ำปลานิดหน่อย ใส่พริกชี้ฟ้าหั่นเป็นแว่น
- 6.ตักใส่ถ้วย พร้อมรับประทาน

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
1	น้ำตาลโตนด	มีน้ำตาลต่ำ ช่วยลดความเสี่ยงโรคเบาหวาน	ผลิตภายในชุมชน
2	หัวตาล	ช่วยบำรุงกำลัง เป็นยาระบายอ่อนๆ และทำให้สดชื่น	ต้นตาลเป็นพืชเศรษฐกิจ ของอำเภอวัดโบสถ์
3	เครื่องแกง ข่า กระชาย ตะไคร้ หอม กระเทียม กะทิ	เป็นสมุนไพรพื้นบ้านที่มีคุณค่าทางโภชนาการ	สมุนไพรในครัวเรือน
4	เครื่องปรุง น้ำปลาร้า	ให้สารอาหารแคลเซียม	ทำจากปลากระดี่แม่น้ำ ผลิตใช้ในครัวเรือน
5	พริกชี้ฟ้า	ให้รสสัมผัสเผ็ด ช่วยให้เจริญอาหาร	สมุนไพรในครัวเรือน

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☐ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

7. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



วัตถุดิบต้มปลาร้าหัวตาล : หัวตาลต้มสุก พริกชี้ฟ้าหั่นแฉ่น ตะไคร้ หอม กระเทียม ข่า กระชาย กะทิ น้ำปลาร้า



ปาดหัวตาล



ต้มให้หายขม



ใส่กะทิ หัวตาล เครื่องแกง และปรุงให้ได้รสชาติกลมกล่อมของแกงปลาร้าหัวตาล



ทานกับชาวสวรอนๆ



อาหารเพื่อสุขภาพในวิถีชุมชนคนวัดโบสถ์
จากผลตาลโตนดพืชเศรษฐกิจของอำเภอบัวโบสถ์ จังหวัดพิษณุโลก

คลิปวิดีโอขั้นตอนการทำแกงปลาร้าหัวตาล



คลิปวิดีโอประชาสัมพันธ์แกงปลาร้าหัวตาล



ลงชื่อ วีระวรรณ วิจิตรวงศ์ ผู้เสนอเมนูอาหาร

(.....นางวีระวรรณ..วิจิตรวงศ์.....)

ตำแหน่ง.....ผู้ประกอบการ.....

วันที่ 30 เดือนเมษายน พ.ศ.2568