



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร ข้าวต้มแคะ จังหวัด กาฬสินธุ์
ประเภท ☐ อาหารคาว ☒ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น
☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/สูตร (ผู้ให้ข้อมูล).....นางสาวกนกพร ไชยจันทร์.....
สถานที่ตั้งบ้านเหล่าใหญ่.....
เลขที่.....๔๑.....หมู่.....๑.....ถนน.....-.....
ตำบล/แขวง.....เหล่าใหญ่.....อำเภอ/เขต.....อำเภอกุฉินารายณ์.....
จังหวัด.....กาฬสินธุ์.....รหัสไปรษณีย์.....๔๖๑๑๐.....
หมายเลขโทรศัพท์.....๐๖ ๔๓๓๑ ๖๖๑๑.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากทีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการ
พิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการ
มอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)ชุมชนบ้านเหล่าใหญ่.....
สถานที่ตั้งบ้านเหล่าใหญ่.....
เลขที่.....๔๑.....หมู่.....๑.....ถนน.....-.....
ตำบล/แขวง.....เหล่าใหญ่.....อำเภอ/เขต.....อำเภอกุฉินารายณ์.....
จังหวัด.....กาฬสินธุ์.....รหัสไปรษณีย์.....๔๖๑๑๐.....
หมายเลขโทรศัพท์.....๐๖ ๔๓๓๑ ๖๖๑๑.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมา ผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

ข้าวต้มแคะ เป็นขนมหวานหรือของกินเล่นของชาวผู้ไท ตั้งแต่สมัยโบราณปู่ ย่า ตา ยาย ทำกันมา ข้าวต้มแคะชาวบ้านเหล่าใหญ่มักจะทำในงานบุญประเพณีประจำปี หรืองานบุญแจกข้าว เพื่อถวายพระหรือเลี้ยงชาวบ้านที่มาพร้อมกันทำบุญ ข้าวต้มแคะนอกจากจะมีรสชาติอร่อยแล้ว ยังมีคุณค่าทางอาหาร ยังมีประโยชน์สูงยิ่งช่วยให้อิ่มท้องดี เหมาะจะพกไปกินเวลาไปทำงานที่ไร่ เป็นภูมิปัญญาพื้นบ้านที่สืบทอดกันมา

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ข้าวต้มแคะ เป็นภาษาผู้ไท หมายถึง การกระแทก การดัน หรือยัดสิ่งหนึ่งเข้าไปในอีกสิ่งหนึ่ง ข้าวต้มแคะ คือ อาหารที่นำวัตถุดิบหลายอย่างมาตำรวมกัน ทั้งข้าวเหนียว มะพร้าว และกล้วยน้ำว้า มันเทศสุก แล้วห่อด้วยใบตอง นำไปผ่านกระบวนการนึ่งให้สุก จนได้ออกมาเป็นขนมหวานที่อร่อย ภูมิปัญญาการทำข้าวต้มแคะที่สืบทอดกันมาคือ ต้องตำมะพร้าวขูดก่อน เพื่อให้น้ำมันมะพร้าวออกมา เวลานำไปห่อและนึ่งสุกแล้ว ข้าวต้มแคะจะไม่ติดใบตอง ทำให้ง่ายในการรับประทาน

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง/เคล็ดลับการปรุง

๑. ตำข้าวเหนียวคำลิ้มผั่ว จากนั้นนำมาร่อนเพื่อให้ได้เนื้อแป้งที่ละเอียด
๒. นำแป้งที่ได้มาผสมกับน้ำสะอาด นวดหรือคลุกเคล้าให้เข้ากัน พักไว้
๓. นำมะพร้าวขูดมาตำ ตามด้วยมันเทศนึ่งสุก กล้วยน้ำว้าสุก ตำจนเข้ากัน
๔. ขูดมะพร้าวทึนทึกให้เป็นเส้น โขลกให้เข้ากัน
๕. ใส่แป้งข้าวเหนียวลงไป ใส่เกลือเล็กน้อย ตำให้เข้ากัน
๖. ใส่น้ำตาลเล็กน้อย ชิมรสชาติที่ต้องการ
๗. นำไปห่อด้วยใบตอง วางเรียงในซึ้งนึ่งหรือหวด นำไปนึ่งประมาณ ๑๕ - ๒๐ นาที

ใช้ข้าวเหนียวคำลิ้มผั่วมาปั่น แล้วนำมาตำรวมกับกล้วยสุกงอมจะหวานมาก และการขูดมะพร้าวให้เป็นเส้นฝอยจะทำให้ได้ความมันของมะพร้าว และความกรุบกรอบเวลาเคี้ยว ได้ความเหนียวนุ่มของข้าวเหนียว คำ หอม หวาน อร่อยและมีคุณค่าทางโภชนาการ

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ข้าวเหนียวดำลิ้มผัว	- ช่วยในการบำรุงผิวพรรณ - ช่วยป้องกันโรคเหน็บชา - มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเสริมสร้างส่วนที่สึกหรอ และเซลล์ต่างๆ ของร่างกาย - ช่วยลดคอเรสเตอรอล - ช่วยบำรุงเลือด	https://www.thammculture.com/black-sticky-rice/
๒	กล้วยน้ำหว่า	- ช่วยแก้ท้องผูก เนื่องจากมี สารเพคติน (Pectin) ทำให้ ช่วยเพิ่มกากใยในระบบ ทางเดินอาหาร ช่วยในการ ขับถ่ายได้เป็นอย่างดี - ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน ให้กับร่างกาย	http://otop.dss.go.th/index.php/en/knowledge/interesting-articles/183-2018-06-04-06-37-52
๓	มะพร้าว	มีไฟเบอร์ที่ละลายในน้ำได้ คาร์โบไฮเดรตจึงเปลี่ยนเป็น น้ำตาลได้น้อย ทำให้ระดับ น้ำตาลในเลือดไม่สูงเกินไป และดีต่อผู้ป่วยโรคเบาหวาน	https://hdmall.co.th/ https://www.techace.co.th/

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

☐ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☐ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๘. ภาพถ่าย









ลงชื่อ.....กนกพร ไชยจันทร์.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นางกนกพร ไชยจันทร์)
ตำแหน่ง กรรมการชุมชนบ้านเหล่าใหญ่
วันที่ ๒๘ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๘