



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

เมนูอาหารถิ่นของจังหวัด “รสชาติ...ที่หายไป The Lost Taste” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....ข้าวปุ้นขาว.....จังหวัด.....ยโสธร.....

☐ ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูลนางสาวชนิษฐา พุทธรักษา.....

สถานที่ตั้ง.....

เลขที่.....230.....หมู่.....3.....ถนน.....อรุณประเสริฐ.....

ตำบล/แขวง.....ตาดทอง.....อำเภอ/เขต.....เมืองยโสธร.....

จังหวัด.....ยโสธร.....รหัสไปรษณีย์.....35000.....

หมายเลขโทรศัพท์.....094-9499293.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)ร้านพ่อพงษ์ข้าวปุ้นขาว.....

สถานที่ตั้ง.....

เลขที่.....136.....หมู่.....-.....ถนน.....วาริราชเดช.....

ตำบล/แขวง.....ในเมือง.....อำเภอ/เขต.....เมืองยโสธร.....

จังหวัด.....ยโสธร.....รหัสไปรษณีย์.....35000.....

หมายเลขโทรศัพท์.....061-9264298.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

จากการทำข้าวปุ้นในยุคดั้งเดิม ที่มีกรรมวิธีในการผลิตที่ต้องใช้แรงงานคนในชุมชนมาร่วมมือกัน ซึ่งหน้าที่ที่หลากหลายเหล่านี้ทำให้เกิดกระบวนการทำงานด้วยความร่วมแรงร่วมใจและด้วยความช่วยเหลือเกื้อกูลของชุมชน จึงจะสามารถผลิตข้าวปุ้นขายได้สำเร็จ ส่วนกรรมวิธีการทำน้ำยาหรือน้ำแกงข้าวปุ้นแบบดั้งเดิม จะไม่มีการทำน้ำยาที่หลากหลายซับซ้อน จะเป็นเพียงน้ำต้มสุกหรือน้ำร้อน แล้วนำมาปรุงรสด้วยน้ำปลา พริก และน้ำตาลตามความต้องการของผู้รับประทาน การผลิตข้าวปุ้นขายจึงให้ความสำคัญกับการทำตัวเส้นข้าวปุ้นเป็นหลัก หากทำเส้นได้ดีมีรสชาติอร่อย น้ำยาข้าวปุ้นก็ไม่ต้องปรุงเพิ่มมากนัก ความอร่อยในการรับประทานข้าวปุ้นจึงขึ้นอยู่กับเส้นข้าวปุ้น จากบทความข้างต้นที่กล่าวถึง การทำน้ำยาหรือน้ำแกงที่เป็นเพียงน้ำต้มสุกหรือน้ำปลาร้าธรรมดา ร้านพ่อพงษ์ข้าวปุ้นขายจึงคิดวิธีการทำน้ำยาที่เพิ่มเติมใหม่ให้ยังคงความแบบอีสานแบบดั้งเดิมด้วยน้ำปลาที่หอมฉ่ำ และอีกทั้งยังมีรสชาติที่กลมกล่อมรับประทานง่ายมากขึ้น เพราะได้ใช้สมุนไพรและเนื้อปลาเพิ่มในน้ำยา นอกจากนี้ยังเป็นการเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการอีกด้วย

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ข้าวปุ้น ถือว่าเป็นอาหารหลักของชาวอีสานและเป็นเมนูที่มักพบเจอในงานบุญต่างๆ เลยก็น่าได้ และข้าวปุ้นนั้นยังมีความสำคัญในงานบุญข้าวปุ้น เพราะด้วยลักษณะของเส้นข้าวปุ้นที่ยาว แสดงถึง ความเหนียวแน่น กลมเกลียว ความรัก และความสามัคคีกัน เนื่องจากในสมัยก่อนเมื่อมีงานบุญ ชาวบ้านจะลงมือลงแรงช่วยกันทำข้าวปุ้น เป็นการสร้างความสัมพันธ์กันในชุมชนและเมนูนี้ก็สืบทอดมาถึงปัจจุบัน

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

นำแป้งที่หมักได้ที่แล้วมาต้มสุก จากนั้นพักให้คลายร้อน แล้วนำลงไปตีเครื่องนวดแป้ง ค่อยๆ ทอยเติมน้ำจนแป้งเหลวได้ที่ กรองด้วยผ้าขาวบางอีกรอบเพื่อให้เนียนที่สุดละทำให้เส้นสวย จากนั้นตั้งน้ำให้เดือดแล้วใส่แป้งลงไปตีที่บิ๊บเส้นแล้วออกแรงบิ๊บอย่างสม่ำเสมอ ข้าวปุ้นที่สุกแล้วจะลอยขึ้นผิวน้ำ จากนั้นตักขึ้นมาแช่น้ำแล้วจับเส้นให้สวยงาม

ขั้นตอนการทำน้ำยา (น้ำยาขนมจีน)

๑. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่ตะไคร้ ข่าหั่น

๒. กรองปราร้าจนละลายเข้าที่

๓. นำหอมแดง กระเทียม พริกแห้ง กระชาย เนื้อปลา กะปิ ปั่นให้ละเอียดและใส่ลงไปในหม้อ

๔. รอน้ำเดือดและรอให้ทุกอย่างสุกเข้าที่ ปรุงรสด้วย น้ำกระเทียมดอง น้ำตาล ขุส กลือ

๕. โรยพริกสด ใบมะกรูดลงในหม้อ

จากนั้นนำทุกอย่างใส่จานตามด้วยผักลวกที่ชื่นชอบ ปรุงรสตามใจชอบด้วยน้ำตาล น้ำปลา พริกป่น ทานคู่กับผักสด ใบแมงลัก ชีลาว สารแหน่

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

☐ เป็นเมนูที่สูญหายแล้ว และต้องการส่งเสริมอย่างเร่งด่วน

☐ เป็นเมนูที่ใกล้จะสูญหายและหาซื้อได้ยาก

☒ เป็นเมนูที่มีการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นมีการจัดทำข้อมูลและตำรา

☐ อื่นๆ (ระบุ)

/๔. ด้านวัตถุดิบ...

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ข้า	ลดอาการจุกเสียด ท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยขับลมในลำไส้	
๒	ตะไคร้	ทำให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น สารเคมีที่อยู่ในตะไคร้จะช่วยขับปัสสาวะ ขับสารพิษและกรดยูริกที่มีในปัสสาวะให้ออกมาจากร่างกาย	
3	หอมแดง	เสริมภูมิคุ้มกัน บรรเทาอาการหวัด คัดจมูก ต้านโควิด	
4	กระเทียม	เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ต้านอนุมูลอิสระ ลดความเสี่ยงโรคต่างๆ เช่น หัวใจ เบาหวาน	
5	กระชาย	ปรับสมดุลต่างๆของร่างกาย ลดความดันโลหิต แก้อาการท้องร่วงได้	
6	ใบมะกรูด	แก้ไอ แก้อาเจียนเป็นโลหิต ขับเสมหะในคอ ดับกลิ่นคาว	

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

☐ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ.....ชนิษฐา พุทธรักษา.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นางสาวชนิษฐา พุทธรักษา)
ตำแหน่ง.....ผู้จัดการร้าน.....
วันที่.....๓๐.....เดือน.....เมษายน.....พ.ศ.....๒๕๖๘.....