



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร แกงไข่ม้วน จังหวัดร้อยเอ็ด

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล) ชุมชนวัดบ้านเปลือยใหญ่

สถานที่ตั้ง บ้านเปลือย

เลขที่ ๑๑๙/๙ ตำบลรอบเมือง อำเภอเมืองร้อยเอ็ด

จังหวัดร้อยเอ็ด รหัสไปรษณีย์ ๔๕๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙๒-๒๕๐๙๐๕๙

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)**จำเป็นต้องมี**

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) ชุมชนวัดบ้านเปลือยใหญ่

สถานที่ตั้ง บ้านเปลือย

เลขที่ ๑๑๙/๙ ตำบลรอบเมือง อำเภอเมืองร้อยเอ็ด

จังหวัดร้อยเอ็ด รหัสไปรษณีย์ ๔๕๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙๒-๒๕๐๙๐๕๙

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา/ ด้านวิธีการปรุง/ เคล็ดลับ บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิตที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

ไข่ผ่า เป็นพืชที่อยู่ในน้ำคลอง บึง คนภาคอีสานจะนิยมนำไข่ผ่ากันมาเป็นเวลายาวนานตั้งแต่สมัยก่อนซึ่งเป็นผักพื้นบ้านที่นิยมนำกันทั่วไปในท้องถิ่น ปัจจุบันไข่ผ่าได้มีการเพาะเลี้ยงจากโรงเรือนที่ควบคุมมาตรฐานความสะอาด อยู่ในการดูแลของผู้เชี่ยวชาญ ผู้บริโภคจึงมั่นใจได้ว่า ไข่ผ้านั้นสะอาด ปลอดภัยเพราะเราเช็คแหล่งที่มาได้นั่นเองค่ะ เป็นแหล่งโปรตีนและมีคุณค่าทางอาหารเยอะมาก **เมนูแกงไข่ผ่า** เป็นอาหารพื้นบ้านโบราณสุุดหายาก เป็นอาหารที่ปู่ย่าตายายทำทานและได้ถ่ายทอดให้กับลูกหลานได้สืบทอดกันมา

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

เมนูแกงไข่ผ่า เป็นอาหารพื้นบ้านโบราณสุุดหายาก เป็นอาหารที่ปู่ย่าตายายทำทานและได้ถ่ายทอดให้กับลูกหลานได้สืบทอดกันมา เป็นเมนูที่ได้รับการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง/เคล็ดลับการปรุง

วัตถุดิบ ประกอบด้วย

๑.ไข่ผ่า	๕๐๐ กรัม
๒.หมูสามชั้น	๓๐๐ กรัม
๓.พริก	๕-๗ เม็ด
๔.ปลาร้า	๓ ช้อนโต๊ะ
๕.ใบแมงลัก	๑ กำ
๖.ต้นหอม	๑ กำ
๗.เกลือ	๑ ช้อนชา
๘.ผงปรุงรส	๑ ช้อนชา
๙.น้ำใบย่านาง	๖๐๐ มิลลิตร

วิธีการและขั้นตอนการปรุง

- ๑.ล้างไข่ผ่าให้สะอาด ประมาณ ๓-๔ น้ำ แล้วพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
- ๒.โขลกพริก และนำพริกแกงที่โขลกใส่ลงไปนหม้อ ตามด้วยหมูสามชั้นและน้ำใบย่านางเล็กน้อยนำขึ้นตั้งไฟและคนให้เข้ากัน คั่วจนหมูสุก
- ๔.เติมไข่ผ่าใส่ลงไปต้มและน้ำใบย่านางส่วนที่เหลือต้มจนเดือดและไข่ผ่าสุกดี
- ๕.ปรุงรสโดยใส่เกลือ ปลาร้า ผงปรุงรส
- ๖.ใส่ใบแมงลักและต้นหอมหั่นลงในหม้อเพิ่มความหอมเป็นเคล็ดลับ
- ๗.ปรุงรสเพิ่มเติมตามชอบและยกลงพร้อมเสิร์ฟ

เคล็ดลับการปรุง

- ๑.ควรล้างไข่ผ่าสะอาดทุกครั้งก่อนนำมาทำอาหาร
- ๒.ควรปรุงไข่ผ่าให้สุกทุกครั้งก่อนนำมารับประทาน

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ไข่ผ่า	มีโปรตีนสูงมาก ช่วยในการขับถ่าย ดีต่อระบบย่อยอาหาร ไขมันต่ำ น้ำตาลน้อย	ทิพย์ตะวันฟาร์ม ตำบลมะอี อำเภอร้อยบุรี จังหวัดร้อยเอ็ด
๒	หมูสามชั้น	มีสารอาหารโปรตีน พลังงาน	ร้านค้าในชุมชน
๓	พริกสด	ต้านอนุมูลอิสระช่วยชะลอวัย สร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย	พืชผักสวนครัว/ร้านค้าในชุมชน
๔	ต้นหอม	แก้ไอหวัด บำรุงธาตุ	พืชผักสวนครัว/ร้านค้าในชุมชน
๖	น้ำใบย่านาง	ช่วยรักษาและฟื้นฟูร่างกาย บำรุงผิวพรรณ รักษามะเร็ง	พืชผักสวนครัว/ร้านค้าในชุมชน
๗	ใบแมงลัก	เป็นยาขับลม ขับเหงื่อ แก้ไอ	พืชผักสวนครัว/ร้านค้าในชุมชน

- ☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร
- ☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทย และการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

- ☐ อื่นๆ (ระบุ)