



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....แจ่วแมงแขงกับลวกผักป่าภูพาน.....จังหวัด.....สกลนคร.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ ☐ เทศกาล ☒ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูลนายธีรยุทธ วิเศษขลา.....

สถานที่ตั้ง.....บ้านหนองคำ.....

เลขที่.....๓๔.....หมู่.....๑๒.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....นาม่อง.....อำเภอ/เขต.....กุดบาก.....

จังหวัด.....สกลนคร.....รหัสไปรษณีย์.....๔๗๑๘๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๙๗-๐๕๖๘-๘๒๔.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) .เครือข่ายวัฒนธรรม : กลุ่มอนุรักษ์ภูมิปัญญาและวัฒนธรรมมุนมังไทกะเลิง

สถานที่ตั้ง.....บ้านหนองคำ.....

เลขที่.....๓๔.....หมู่.....๑๒.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....นาม่อง.....อำเภอ/เขต.....กุดบาก.....

จังหวัด.....สกลนคร.....รหัสไปรษณีย์.....๔๗๑๘๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๙๗-๐๕๖๘-๘๒๔.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

แจ่วแมงแคง ถือเป็นเมนูเฉพาะถิ่นที่พบได้ในจังหวัดอีสานตอนบนเท่านั้น เช่น สกลนคร นครพนม และกาฬสินธุ์ แต่ สกลนคร มีชื่อเสียงในด้านการใช้วัตถุดิบป่า เช่น ดอกกระเจียวป่า หน่อข้าว ดอกข้าว ซึ่งผสมผสานกันอย่างลงตัวเมนูนี้จึงควรถูกเชิดชูเป็น อัตลักษณ์ของอาหารพื้นบ้านสกลนคร

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ในอดีต การดำรงชีวิตพึ่งพาทรัพยากรจากธรรมชาติ โดยเฉพาะในฤดูฝนที่แมงแคงชุกชุม ชาวบ้านจะนำมาเป็นแหล่งโปรตีนแทนเนื้อสัตว์การนำแมงแคงมาปรุงเป็นแจ่ว แสดงให้เห็นถึง ความเรียบง่ายแต่เฉลียวฉลาดในการปรุงอาหารของคนสกลนครชาวบ้านจะ จับแมงแคงจากธรรมชาติ แล้วนำมาย่างไฟหรือตำผสมกับพริก หอมแดง และมะนาว กลายเป็น “แจ่ว” หรือ “น้ำพริก” รสจัดจ้าน หอมกลิ่นเฉพาะตัวของแมงแคง เป็นเมนูที่ เรียบง่ายแต่กลมกล่อม กินคู่กับผักพื้นบ้าน เช่น ดอกกระเจียวป่า ดอกข้าว และต้นข้าว

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

๑. เตรียมแมงแคง

- ล้างแมงแคงให้สะอาด อย่างหรือคั่วแมงแคงบนไฟอ่อน จนหอมและกรอบนิดๆ เพื่อลดกลิ่นฉุนเฉพาะตัว (บางคนนำไปตำดิบก็ได้ แต่แบบอย่างจะนิยมมากกว่า)

๒. ตำพริกและหอมแดง

- ตำพริก หอมแดงให้เข้าไฟอ่อน ตำให้แหลกเข้ากัน ใส่แมงแคงที่คั่วแล้วลงตำรวมให้ละเอียดพอประมาณ

๓. ปรุงรส

- เติมเกลือเล็กน้อย หรือปลาร้าสุกตามชอบ บีบมะนาวลงไป คลุกเคล้าให้เข้ากันดี

เคล็ดลับ: ควรชิมก่อนปรุงรสเพิ่ม เพราะแมงแคงมีกลิ่นและรสเฉพาะตัวที่อาจกลบรสอื่นได้

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

- ☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	แมงแคง	โปรตีนสูง ช่วยซ่อมแซมร่างกายมี ไขมันดี (กรดไขมันไม่อิ่มตัว) บำรุงสมองและหัวใจ ธาตุเหล็ก บำรุงเลือด ป้องกันโลหิตจางมีสารต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันโรคเรื้อรัง	
๒	หอมแดง	มีสาร เคอร์ซีติน (Quercetin) ต้านอนุมูลอิสระ ลดความดันโลหิต ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล และเสริมภูมิคุ้มกัน	

๓	พริก	มี แคปไซซิน (Capsaicin) ช่วยกระตุ้นการเผาผลาญไขมัน ด้านการอักเสบ บรรเทาอาการคัดจมูก ช่วยเจริญอาหาร และเสริมภูมิคุ้มกัน	
๔	ดอกกระเจียวป่า	มี สารต้านอนุมูลอิสระ และช่วยขับลม มีฤทธิ์บรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกายใช้เป็นยาพื้นบ้านบรรเทาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ	
๕	ดอกข่า หรือ หน่อข่า	มี สารจินเจอร์อล (Gingerol) และ น้ำมันหอมระเหยช่วยขับลม แก้อาการท้องอืด แน่นท้องมีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย ช่วยป้องกันการติดเชื้อในระบบทางเดินอาหารลดการอักเสบและบรรเทาอาการปวดข้อ	
๖	มะนาว	อุดมด้วย วิตามิน C เสริมภูมิคุ้มกันและต้านหวัดช่วยย่อยอาหาร กระตุ้นการหลั่งน้ำย่อยดีที่ออกซ์ลาล์ใส่ตามธรรมชาติ	

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

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

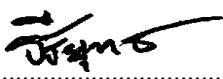
- ☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ
- ☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

- ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ..........ผู้เสนอเมนูอาหาร
(.....นายธีรยุทธ วิเศษขลา.....)
ตำแหน่ง ผู้ประสานงานสภาวัฒนธรรมอำเภอกุดบาก
วันที่.....๓๐.....เดือน.....เมษายน.....พ.ศ.....๒๕๖๘.....

หมายเหตุ:

๑. สิ่งที่ต้องดำเนินการ และส่งกลับมายังสำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดสกลนครเพื่อใช้ประกอบการพิจารณาประกอบด้วย

๑.๑ แบบเสนอผลงานในรูปแบบ MS Word และ PDF (อย่างละเอียด) 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 นำเสนอเมนูอาหารถิ่น (ถ้ามี)

๒. ช่องทางการส่งผลงาน ภายในวันที่ ๓๐ เมษายน ๒๕๖๘

ส่งข้อมูลทั้งหมดมาที่กลุ่ม LINE: The Lost Taste ๖๘



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดสกลนคร

ผู้ประสานงานโครงการ นางสาวอัมพาพร อุ่มภูธร นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ โทร. ๐๙๒ ๗๕๒๘๘๘๓
นางรสสุคนธ์ ลาพิมล นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการพิเศษ โทร. ๐๘๑ ๘๗๔๐๓๐๕