



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....ซูบโบนะมั่งอ่อน.....จังหวัด.....สกลนคร.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ ☐ เทศกาล ☒ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล.....นางวราสนา บัวศรี.....

สถานที่ตั้ง.....โรงเรียนไพศาลวิทยา.....

เลขที่.....๒๑๒.....หมู่.....๓.....ถนน.....-.....

ตำบล/แขวง.....โพธิ์ไพศาล.....อำเภอ/เขต.....กุสุมาลย์.....

จังหวัด.....สกลนคร.....รหัสไปรษณีย์.....๔๗๒๑๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๖๕-๒๕๒๒๗๑๕.....

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

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน).....ร้านน้ำผึ้ง.....ร้านเจ๊ลิ้น.....ร้านเจ๊แก้ว.....ร้านอาหารโรงเรียนไพศาลวิทยา.....

.....สหกรณ์นักเรียนโรงเรียนไพศาลวิทยา.....ชุมชนโพธิ์ไพศาล.....

สถานที่ตั้ง.....ชุมชนโพธิ์ไพศาล.....หมู่ที่ ๙ และ หมู่ที่ ๓.....

เลขที่.....๑๔๗.....หมู่.....๙.....ถนน.....-.....

ตำบล/แขวง.....โพธิ์ไพศาล.....อำเภอ/เขต.....กุสุมาลย์.....

จังหวัด.....สกลนคร.....รหัสไปรษณีย์.....๔๗๒๑๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๖๕-๒๕๒๒๗๑๕.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

ฤดูหนาวมะม่วงผลัดใบแตกยอดอ่อน เช่น มะม่วงอะซอ (มะม่วงกะสอ) ..มะม่วงอะแซน (มะม่วงแก้ว) ..มีกบ มีปลา เขียด จับกินได้ ความหนาวและแห้งแล้ง แต่มียอดมะม่วงอ่อนจึงรังสรรค์เมนู ซุปมะม่วงอ่อนใส่กบ ..ปลา ..เขียด มาเป็นอาหารรับประทานเลิศรส ซ้ำยังเป็นอาหารเพื่อสุขภาพนิยมกินในฤดูหนาว ซึ่งไม่ใส่กบ ..ปลา ..เขียด ก็น่าอร่อย ..เพียงแค่ใส่กบและข้าวคั่วอร่อยสุดยอด แม้ลูกอ่อนนิยมทานกับข้าวเหนียวแต่ต้องเป็นในมะม่วงอะซอ (กะสอ) เท่านั้น มะม่วงอื่นจะผิดสำแดงได้.....

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ในมะม่วงกะสอ และมะม่วงแก้ว ต่างกันตรงที่มะม่วงกะสอจะมีรสชาติขมนิดๆ มะม่วงแก้วจะมีรสชาติออกเปรี้ยวเล็กน้อย ..มะม่วงกะสอช่วยสมานลำไส้ ..มะม่วงแก้วช่วยระบาย ..การล้างปลาด้วยน้ำข้าวข้าวเพื่อให้หมดเมือกและดับกลิ่นคาว.....

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

วัตถุดิบ/เครื่องปรุง.....

๑.ในมะม่วงกะซอ (กะสอ) มีรสขมฝาดเล็กน้อย.....

๒.ในมะม่วงกะแซน (มะม่วงแก้ว).....

๓. รุนริน (สระระแหง).....

๔. งาคั่วสุกหอม ปั่นละเอียด.....

๕. ข้าวคั่ว (ปั่นละเอียด).....

๖. ผักชี (ผักแพว).....

๗. พวม (หอม).....

๘. ผักหอม (ผักชี).....

๙. หอมเป (ผักชีฝรั่ง).....

๑๐. ใบมะขามอ่อน.....

๑๑. ข้าว.....

๑๒. ตะไคร้.....

๑๓. ปลาช่อน .. กบ .. เขียด .. น้ำปลาช่อน.....

๑๔. พริกคั่วป่น สุกใหม่.....

ขั้นตอนและวิธีการทำ.....

๑. หั่นซอยใบมะม่วงอ่อนตามใจชอบ พักไว้ สูตรนี้ใช้ประมาณ ๑๐๐ ใบ.....

๒. ตั้งหม้อเติมน้ำสะอาด รอน้ำเดือด ใส่ใบมะขามหั่นซอย เสร็จแล้วลงใบกบให้จมน้ำประมาณ ๓ นาที (น้ำไม่เดือดห้ามนำใบมะม่วงลงไป จะไม่อร่อย).....

๓. ยกหม้อลงเทน้ำเย็นลงไปทันที รินน้ำออก เติมน้ำเย็น รินน้ำออก จนหมดน้ำเขียวๆ แล้วพักใส่ตะแกรงหรือกระชอนให้สะเด็ดน้ำ.....

๔. หั่นหอม, หอมเป, ผักหอม, รุนริน, ผักชี, ทั้งหมดหั่นฝอย พักไว้ใส่จานปิดฝาให้เย็นบร่อย.....

๕. ตั้งหม้อแกงเติมน้ำสะอาดลงไปพอประมาณ ใส่ข้าว, ตะไคร้, ใบมะขามอ่อนสัก ๑๐ ยอด รอน้ำเดือด เติมน้ำปลาร้าลงไป.....

๖. นำปลาช่อนที่เตรียมไว้ ๑ ตัว ประมาณ ๒ ชีด ควักใส่เรียบร้อยแล้ววางปลาด้วยน้ำข้าวข้าวให้สะอาด ใส่ลงไป ในหม้อต้มจนสุก ยกลง แกะเอาเนื้อปลาพักไว้.....

๗. นำงาคั่ว พริกคั่ว ข้าวคั่ว ใส่ครก โขลกให้เข้ากัน ใส่เนื้อปลาที่แกะเรียบร้อยแล้วลงไปโขลกให้เข้ากัน เติมน้ำต้ม (น้ำซุบ) ลงไปคลุกเคล้าพอขลุกขลิก ชิมรสและปรุงตามต้องการ โดยให้มีรสกลมกล่อมเค็มนำนิดๆ.....

๘. ใส่ใบมะม่วงต้มที่เตรียมไว้ลงไปโขลกหยาบๆ ให้เข้ากัน.....

๙. ใส่เครื่องเทศที่เตรียมไว้ลงไป ใช้ทัพพีคนให้เข้ากัน ชิมรสและปรุงเพิ่มเติมตามต้องการ เราสามารถเติมน้ำปลา หรือน้ำปลาร้าสุก หรืออาจจะเพิ่มผงชูรสได้ (แต่ถ้าไม่ใส่ก็อร่อยด้วยงาคั่วและข้าวคั่ว).....

๑๐. ตักเสิร์ฟ รับประทานกับข้าวเหนียวร้อนๆ คลายหนาวได้.....

ปลา .. กบ .. เขียด ไม่จำเป็นต้องใส่ก็ได้ อาหารซุบในมะม่วงอะซออร่อยได้ด้วยข้าวคั่วและงาคั่ว.....

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ใบมะม่วงอ่อน	ป้องกันโรคเบาหวาน, บรรเทาอาการหลอดลมอักเสบ และหอบหืด, มีกากใยอาหาร มีสารไนโตรเจน, โพแทสเซียม, ฟอสฟอรัส, เหล็ก, โซเดียม, แคลเซียม, แมกนีเซียมและวิตามินเอ บี และซี	ปราชญ์ชาวบ้าน medicinenet
๒	งาดำ	คาถาโบไฮเดรต, โปรตีน, น้ำตาล, กรดไขมันไม่อิ่มตัว เป็นยาอายุวัฒนะ บำรุงสายตา กระดูกและฟัน	ปราชญ์ชาวบ้าน สถาบันวิจัยจุฬาภรณ์
๓	หอมเป พวม(หอม) รูนริน(สระระแหง) ผักเข็ม(ผักแพว)	ต้านมะเร็ง โรคหัวใจ บำรุงประสาท ช่วยเจริญอาหาร แก้อาการท้องอืด ท้องเสีย ขับปัสสาวะ	ปราชญ์ชาวบ้าน สำนักงานปลัดกระทรวง เกษตรและสหกรณ์
๔	ข้า	ช่วยระบบทางเดินอาหาร	ข้อมูลพืชสมุนไพร คณะ เภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัย ศิลปากร
๕	ตะไคร้	ช่วยระบบทางเดินอาหาร	Capital Organic
๖	ใบมะขามอ่อน	แก้ไอ ขับเสมหะ หัวคัดงุมก	ข้อมูลพืชสมุนไพร คณะ เภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัย ศิลปากร

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

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☐ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

- ☒ อื่นๆ (ระบุ) เป็นเมนูเพื่อสุขภาพ กินแล้วมีประโยชน์และคุณค่าทางอาหารด้านโรคได้.....

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☒ อื่นๆ (ระบุ) มีสารอาหารครบ ๕ หมู่ ดีต่อสุขภาพ

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ.....ผู้เสนอเมนูอาหาร

(.....นางวราสนา.....บัวศรี.....)

ตำแหน่ง.....ผู้อำนวยการโรงเรียนไพศาลวิทยา.....

วันที่.....๓๐.....เดือน เมษายน.....พ.ศ. ๒๕๖๘.....