



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร ชั่นลอเจก (แกงกล้วย) จังหวัด สุรินทร์

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล นายสมศักดิ์ ปริกษัตน

สถานที่ตั้ง สภาวัฒนธรรมอำเภอพนมดงรัก

เลขที่ หมู่ ๑ ถนน

ตำบล/แขวง นักไค อำเภอ/เขต พนมดงรัก

จังหวัด สุรินทร์ รหัสไปรษณีย์ ๓๒๑๔๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘-๙๙๘๒-๕๙๔๑

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) ร้านอาหารเรือนแก้ว

สถานที่ตั้ง บ้านรุน

เลขที่ หมู่ ๑ ถนน

ตำบล/แขวง นักไค อำเภอ/เขต พนมดงรัก

จังหวัดสุรินทร์ รหัสไปรษณีย์ ๓๒๑๔๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘-๙๙๘๒-๕๙๔๑

QR Code พิกัดที่ตั้ง



/๒.ด้านอัตลักษณ์....

๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

ขันลอเจก (แกงกล้วย) เป็นภาษาเขมร ชันลอ แปลว่า แกง ส่วน เจก แปลว่า กล้วย จึงแปลว่าแกงกล้วย หรือแกงผลของกล้วย แกงกล้วยเป็นเมนูอาหารถิ่นของกลุ่มชาติพันธุ์เขมรและกวยจะนิยมแกงก็ต่อเมื่อมีงานศพ. เนื่องจากเมื่อก่อน การคมนาคมขนส่งต่าง ๆ ยังไม่สะดวก อาหารการกินต่าง ๆ ล้วนหาได้จากเรือกลสวน ไธนา และรอบ ๆ บริเวณบ้าน เมื่อมีคนตายในหมู่บ้าน เจ้าของงานจะจัดหาอาหารต้อนรับผู้มาร่วมงานศพ ซึ่งมักจะทำ แกงกล้วยเป็นอาหารหลัก เพราะบ้านเกือบทุกหลัง นิยมปลูกต้นกล้วย เพราะต้นกล้วยสามารถใช้ประโยชน์ ได้หลายอย่าง สำหรับประเพณี/ความเชื่อ เป็นอาหารพื้นบ้าน รับประทานเป็นกับข้าว นิยมใช้เป็นอาหารเลี้ยงแขกที่ ร่วมงานศพ เพราะเชื่อว่าเป็นการตัดสายสัมพันธ์ ระหว่างผู้ตายกับญาติมิตรที่ยังมีชีวิตอยู่ นอกจากนั้นแล้วบ้านเกือบ ทุกหลัง นิยมปลูกต้นกล้วยเพราะต้นกล้วยสามารถใช้ประโยชน์ได้หลายอย่าง รวมถึงนำมาประกอบอาหาร เช่น ทำ ขนม และทำแกงกล้วย ปัจจุบันแกงกล้วยในชุมชนมีกล้วยจำนวนมากจึงได้เอามาปรุงอาหารรับประทานในครัวเรือนและมีจำหน่ายในชุมชน

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ขันลอเจก (แกงกล้วย) เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นของกลุ่มชาติพันธุ์เขมรและกวย โดยเฉพาะในพิธีงานศพที่นิยมทำ “แกงกล้วย” เพื่อเลี้ยงแขกผู้มาร่วมงาน เนื่องจากในอดีต การเดินทางลำบาก อาหารส่วนใหญ่ต้องหาได้จากบริเวณ บ้าน และ “กล้วย” เป็นพืชที่ทุกบ้านนิยมปลูก ใช้ประโยชน์ได้หลากหลาย เช่น ใช้ใบทำภาชนะ ผลใช้ทำขนม และทำแกง ความเชื่อ ในการทำแกงกล้วยในงานศพ คือ เป็นการ “ตัดสายสัมพันธ์” ระหว่างผู้ตายกับผู้ยังมีชีวิตอยู่ เพื่อให้ดวงวิญญาณเดินทางไปสู่ภพภูมิใหม่อย่างสงบ ในปัจจุบัน แม้ไม่ใช่งานพิธี แกงกล้วยยังคงนิยมนำมารับประทานใน ครัวเรือน และมีจำหน่ายในชุมชน ถือเป็นหนึ่งในอัตลักษณ์อาหารพื้นถิ่นที่ยังคงสืบสานมาจนถึงปัจจุบัน

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

วัตถุดิบหลัก

๑. กล้วยดิบ (นิยมใช้กล้วยน้ำว้าดิบ) หั่นเป็นชิ้นพอคำ

๒. เนื้อสัตว์ เช่น หมู หรือปลา (บางสูตรไม่ใส่เนื้อสัตว์)

๓. น้ำปลาร้า หรือเกลือ (แล้วแต่สูตรพื้นบ้าน)

๔. ตะไคร้, หอมแดง, กระเทียม, พริกแห้ง (ตำรวมกันเป็นเครื่องแกง)

๕. ใบแมงลัก (เพิ่มกลิ่นหอมเฉพาะ)

๖. น้ำเปล่า

ขั้นตอน

๑. เตรียมเครื่องแกง: ตำตะไคร้, หอมแดง, กระเทียม และพริกแห้งให้ละเอียด

๒. ต้มน้ำ: ต้มน้ำในหม้อ ใส่เครื่องแกงลงไป พอเดือด

๓. ใส่กล้วย: ใส่กล้วยที่ปอกเปลือกและหั่นไว้ลงไปต้มในหม้อ รอให้กล้วยนุ่ม

๔. ปรุงรส: เติมน้ำปลาร้า หรือเกลือ ตามชอบ ใส่เนื้อสัตว์ถ้ามี

๕. ใส่ใบหอม: ใส่ใบแมงลักตอนท้าย แล้วปิดไฟ

๖. ตักเสิร์ฟ: รับประทานคู่กับข้าวสวย หรือข้าวเหนียว

เคล็ดลับการปรุง

เลือกกล้วยดิบที่ไม่สุกเกินไป เพื่อให้เนื้อกล้วยไม่เละเมื่อต้ม แช่วกล้วยในน้ำเกลือก่อนนำไปต้ม เพื่อไม่ให้ดำ และลดยางกล้วย ตำเครื่องแกงสดใหม่ จะให้กลิ่นหอมและรสชาติเข้มข้น ใส่ปลาร้าอย่างระวัง ให้พอดีเพื่อไม่ให้กลบรสชาติกล้วย ใบแมงลัก ใส่ช่วงท้ายเพื่อคงกลิ่นหอมเฉพาะตัว

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	กล้วยดิบ (นิยมใช้กล้วยน้ำว้าดิบ)	สารแทนนิน ช่วยเคลือบกระเพาะ ลดอาการท้องเสีย อุดมด้วยไฟเบอร์ ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย มีโพแทสเซียม ช่วยควบคุมความดันโลหิต ช่วยลดระดับสารพิษในลำไส้	
๒	กระเทียม	มีสารอัลลิซิน ด้านแบคทีเรียและไวรัส ลดไขมันในเลือดและความดันโลหิต ช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน	
๓	หอมแดง	ช่วยขับลม แก้อท้องอืด ท้องเฟ้อ ด้านการอักเสบ ลดน้ำตาลในเลือด	
๔	พริก	มีสารแคปไซซิน ช่วยเผาผลาญพลังงาน กระตุ้นการไหลเวียนเลือด ช่วยให้เจริญอาหาร	
๕	ตะไคร้	ช่วยขับลม แก้อท้องอืด ท้องเฟ้อ ลดความดันโลหิต มีฤทธิ์ต้านเชื้อราและแบคทีเรีย	
๖	ปลาร้า / เกลือ	ปลาร้า ให้โปรตีนและกรดอะมิโนจากการหมัก (ในปริมาณเหมาะสม) เกลือ เพิ่มรสชาติ (แต่ควรใช้ในปริมาณไม่มาก เพื่อไม่ให้โซเดียมสูงเกินไป)	
๗	ใบแมงลัก	ขับลม บรรเทาอาการท้องอืด ช่วยย่อยอาหาร สร้างกลิ่นหอมเฉพาะตัวในอาหารพื้นบ้าน	
๘	เนื้อหมู	แหล่งโปรตีน ช่วยสร้างกล้ามเนื้อและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ มีวิตามินบีที่ช่วยเรื่องระบบประสาทและสมอง	

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

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

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

๖. ด้านโภชนาการ

- ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร



QR Code : ภาพและวิดีโอ

<https://shorturl.asia/mWM5T>

ลงชื่อ.....นายสมศักดิ์ ปรีกษัตน.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นายสมศักดิ์ ปรีกษัตน)
ตำแหน่ง ประธานสภาวัฒนธรรมอำเภอพนมดงรัก