



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร ชนลอดร้ามะฮอม (แกงเผือกใส่ฮ่อม) จังหวัด สุรินทร์.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล นายสุริยา แซ่กอ.....

สถานที่ตั้ง โรงเรียนแรววิทยา.....

เลขที่ ๑๑๒ หมู่ ๕ ถนน.....

ตำบล/แขวง บ้านแร่ อำเภอ/เขต เขวาสินรินทร์.....

จังหวัด สุรินทร์ รหัสไปรษณีย์ ๓๒๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์ ๐ ๔๔๗๑ ๒๐๘๐.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) โรงเรียนแรววิทยา.....

สถานที่ตั้ง บ้านแร่.....

เลขที่ ๑๑๒ หมู่ ๕ ถนน.....

ตำบล/แขวง บ้านแร่ อำเภอ/เขต เขวาสินรินทร์.....

จังหวัดสุรินทร์ รหัสไปรษณีย์ ๓๒๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์ ๐ ๔๔๗๑ ๒๐๘๐.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



/๒.ด้านอัตลักษณ์....

๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

เผือกเป็นไม้ล้มลุกประเภทเดียวกับกระบอกมีหัวอยู่ใต้ดิน ชาวไทยเขมรสุรินทร์นิยมปลูกเผือกตามเรือสวนไร่นา บริเวณที่มีน้ำค่อนข้างแฉะเผือกจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว เผือกมีหลายพันธุ์ทั้งหัวเล็กและหัวใหญ่ ขึ้นอยู่กับพันธุ์ของเผือก โดยมากชาวไทยเขมรสุรินทร์จะนิยมแกงเผือกกับปลาด่าง กบย่าง แกงเผือกใส่ปู ปลาเล็กปลาน้อยแกงเผือกใส่ปลาด่าง ส่วนมากจะนำไปปรุงเป็นอาหารในงานมงคล และงานพิธีกรรมทั่วไป แต่ไม่นิยมนำมาปรุงในงานศพ เพราะถ้าปรุงไม่ดีจะทำให้เกิดอาการคันซึ่งถือเคล็ดว่าเป็นเรื่องไม่ดี เผือกนอกจากจะทำอาหารควาได้หลายอย่างแล้วยังสามารถนำมาปรุงเป็นของหวานได้มากมายหลายชนิดเช่นกัน เมื่อก่อนแกงเผือกใส่ปลาด่าง เป็นแกงพื้นบ้านของไทยเขมรสุรินทร์ทั่วไป ปัจจุบันแกงเผือกใส่ปลาด่างได้มีการพัฒนานำมาแกงให้เหมาะกับความต้องการของสังคมที่เปลี่ยนไป ทำให้แกงเผือกใส่ปลาด่างยังเป็นที่ต้องการของสังคมสืบต่อไป และชาวบ้านชาวไทยเขมรสุรินทร์ยังนิยมแกงเผือกใส่ปลาด่างไปวัดในวันพระ แกงเผือกใส่ปลาด่างนั้นเป็นภูมิปัญญาของท้องถิ่นที่สามารถนำเอาเผือกที่มีความคันมาทำให้หายคัน เพื่อนำมาประกอบเป็นอาหารได้ทั้งควา-หวาน หลากหลายชนิด

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

เผือกในวิถีชีวิต ของชาวบ้านไม่เพียงใช้เป็นพืชเศรษฐกิจและอาหารในครัวเรือนเท่านั้น แต่ยังเกี่ยวข้องกับพิธีกรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะในงานมงคล เช่น การทำบุญขึ้นบ้านใหม่ งานแต่ง งานถวายเพล หรือการไปวัดในวันพระ นิยมทำ “แกงเผือก” เป็นอาหารประจำถิ่นที่สะท้อนความเรียบง่ายแต่ลุ่มลึกของวัฒนธรรมอาหารแกงเผือก เป็นเมนูพื้นบ้านที่ได้รับความนิยมสูงในกลุ่มชาติพันธุ์ไทยเขมรสุรินทร์ ใช้เผือกหั่นเป็นชิ้นต้มรวมกับปลาด่าง (หรือกบย่าง, ปู, ปลาเล็ก) โดยเน้นการใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นทั้งหมด ในอดีต เมนูนี้เป็นที่แพร่หลายทั่วทุกครัวเรือน และแม้ในปัจจุบันที่สังคมเปลี่ยนแปลงไป รูปแบบการปรุงอาจหลากหลายขึ้น เช่น ปรับรสชาติให้กลมกล่อมตามยุคสมัย แต่ “แกงเผือก” ยังคงเป็นอาหารที่มีคุณค่าและความหมายทางวัฒนธรรมเสมอมา ข้อห้ามและความเชื่อ ไม่นิยมทำในงานศพ เนื่องจากเผือกมีสารที่อาจทำให้ “คันคอ” หากปรุงไม่ดี ซึ่งชาวบ้านถือว่าเป็นสิ่งไม่ดีและ “คัน” สื่อถึงความไม่สบายใจหรือความวุ่นวาย ถือเคล็ดว่าอาหารที่ทำให้ไอคัดหรือไม่สบาย ไม่ควรนำไปใช้ในพิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับความตาย.....

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

วัตถุดิบหลัก

๑. เผือกหั่นชิ้นพอดีคำ (เผือกพื้นบ้านจะเหนียวมันและหอม)

๒. ใบอ้อต้ม (หรือใบแมงลักภูเขา มีรสเปรี้ยวอ่อนและกลิ่นหอม)

๓. ปลาด่าง (หรือปลาร้าปรุงสุก, กบย่าง, ปลาช่อนย่าง ตามท้องถิ่น)

๔. หอมแดง

๕. กระเทียม

๖. พริกแห้ง

๗. ตะไคร้

๘. น้ำปลาร้าต้มสุก / เกลือ / น้ำปลา (ปรุงรสตามชอบ)

ขั้นตอนการปรุง.....

๑. เตรียมวัตถุดิบ.....

๑.๑. ปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ แล้วล้างน้ำให้สะอาด พักให้สะเด็ดน้ำ.....

๑.๒. ย่างปลาให้หอม แล้วแกะเอาแต่เนื้อ.....

๑.๓. เด็ดใบอ้อหอม ล้างให้สะอาด พักไว้.....

๒. ตำเครื่องแกง.....

๒.๑. โขลกหอมแดง กระเทียม พริกแห้ง และตะไคร้รวมกันให้ละเอียด.....

๒.๒. เติมห้าแฉ่วลงไปโขลกแล้วตำพอหยาบ.....

๓. ต้มแกง.....

๓.๑. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่เครื่องแกงที่ตำไว้ลงไปต้มให้หอม.....

๓.๒. ใส่เปลือกงาคูจนเกือบเต็ม.....

๓.๓. เติมน้ำปลาอย่าง และปรุงรสด้วยปลา ร้าต้มสุก น้ำปลา หรือเกลือ.....

๓.๔. เมื่อแกงหอมดีแล้ว ใส่ใบอ้อหอมลงไป ต้มต่ออีกเล็กน้อยจนในสุกและมีกลิ่นหอม.....

๔. ชิมรส.....

รสชาติควรออก เค็มนำ เผ็ดตาม หอมกลิ่นสมุนไพร และมีเปรี้ยวอ่อนจากใบอ้อหอม.....

เคล็ดลับการปรุง.....

เผือกต้องล้างน้ำหลายครั้ง เพื่อลดเมือกและสารที่ทำให้คัน หากไม่มั่นใจ ให้ต้มทิ้งน้ำแรกก่อน.....

ใบอ้อหอมควรใส่หลังสุด เพื่อไม่ให้เปรี้ยวเกินไป กลิ่นจะยังหอมสด.....

ปลาให้ย่างจนแห้งพอสมควร กลิ่นจะหอมและไม่คาว.....

ข้าวคั่วช่วยให้น้ำแกงข้น ควรใช้ข้าวคั่วใหม่ หอม จะเพิ่มความกลมกล่อม.....

ถ้าชอบเปรี้ยวมากขึ้น สามารถใส่มะขามเปียกเล็กน้อย เสริมรสชาติแทนการใช้ใบอ้อหอมอย่างเดียว.....

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย.....

☐ เป็นเมนูที่สูญหายแล้ว และต้องการส่งเสริมอย่างเร่งด่วน.....

☐ เป็นเมนูที่ใกล้จะสูญหายและหารับประทานยาก.....

☒ เป็นเมนูที่มีการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นมีการจัดทำข้อมูลและตำรา.....

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม.....

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	เผือก	ให้พลังงานสูงจากคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน ช่วยอิมมูนานอุดมด้วยใยอาหาร ช่วยในระบบขับถ่าย มีวิตามินซี บี๑ บี๖ และแร่ธาตุ เช่น โพแทสเซียม ช่วยลดความดันโลหิตมีสารต้านอนุมูลอิสระจากเผือกในเนื้อเผือก	
๒	ปลาอย่าง	โปรตีนคุณภาพสูง ไขมันดี มีโอเมก้า ๓ บำรุงสมอง และหัวใจแคลเซียมและฟอสฟอรัสช่วยบำรุงกระดูก	
๓	หอมแดง	ช่วยขับลม แก้ท้องอืด 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	ใบอืออม	ใบอืออม สมุนไพรพื้นถิ่นคล้ายใบแมงลัก มีรสเปรี้ยวอ่อนและกลิ่นหอม) ช่วยขับลม แก้อท้องอืด ท้องเฟ้อ กลิ่นหอมช่วยเจริญอาหาร มีสารต้านอนุมูลอิสระจากน้ำมันหอมระเหย	

☐ 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.....นายสุริยา แซ่กอ.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
(.....นายสุริยา แซ่กอ.....)