



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร ประเสาะจักรจุ๊ก (ปลาข้าวเหนียว) จังหวัดสุรินทร์.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล นายบัญชา ห่อทอง.....

สถานที่ตั้ง วิทยาลัยอาชีวศึกษาสุรินทร์.....

เลขที่ หมู่..... ถนน.....

ตำบล/แขวง ในเมือง..... อำเภอ/เขต เมืองสุรินทร์.....

จังหวัด สุรินทร์..... รหัสไปรษณีย์ ๓๒๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์..... ๐๘-๐๑๐๔-๓๔๑๔.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) ตลาดกรีนมอสุรินทร์.....

สถานที่ตั้ง

เลขที่ หมู่..... ถนน.....

ตำบล/แขวง ในเมือง..... อำเภอ/เขต เมืองสุรินทร์.....

จังหวัด สุรินทร์..... รหัสไปรษณีย์ ๓๒๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์..... ๐๘-๐๑๐๔-๓๔๑๔.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



/๒.ด้านอัตลักษณ์....

๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

ปลาร้าเป็นภูมิปัญญาการถนอมอาหารของคนอีสานที่มีมาอย่างยาวนาน และมีบทบาทสำคัญในวัฒนธรรมการกินของคนในพื้นที่ รวมถึงจังหวัดสุรินทร์ด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มชาติพันธุ์ไทยเขมรและไทยลาว ที่อาศัยอยู่ในบริเวณชายแดนไทย-กัมพูชา ซึ่งมีการสืบทอดกระบวนการถนอมอาหารแบบโบราณมาตั้งแต่บรรพบุรุษสำหรับ “ปลาร้าเนื้อหมู” ในจังหวัดสุรินทร์นั้น เป็นการประยุกต์ภูมิปัญญาการถนอมอาหารแบบปลาร้า มาใช้กับเนื้อหมู โดยมีลักษณะคล้ายกับการทำปลาร้าทั่วไป คือการนำเนื้อหมูมาหมักกับแป้งข้าวเจ้า เพื่อให้สามารถเก็บไว้บริโภคได้นาน จากพื้นฐานของการทำปลาร้าที่ใช้ปลาเป็นหลัก ได้มีการประยุกต์ใช้วัตถุดิบอื่นๆ ที่มีอยู่ในท้องถิ่น เช่น เนื้อสัตว์ต่างๆ มาหมักลงในลักษณะเดียวกัน โดยเฉพาะเนื้อหมู ซึ่งเป็นสัตว์ที่เลี้ยงกันอย่างแพร่หลายในครัวเรือน กระบวนการทำปลาร้าเนื้อหมูโดยทั่วไป จะทำโดยการนำหมูสามชั้นมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วนำไปแช่กับเกลือให้ละลาย จากนั้นหมักทิ้งไว้ ๒-๓ วัน แล้วจึงนำมาคลุกเคล้ากับแป้งข้าวเจ้า หมักทิ้งไว้อีก ๒-๓ วัน ก่อนจะนำไปปรุงอาหาร เช่น ผัดกับสมุนไพรต่างๆ แม้จะไม่มีประวัติความเป็นมาที่ชัดเจนว่า “ปลาร้าเนื้อหมู” มีจุดเริ่มต้นเมื่อใดและจากใครในสุรินทร์ แต่สามารถสรุปได้ว่าเป็นการต่อยอดภูมิปัญญาการถนอมอาหารด้วยวิธีการหมักดองจาก “ปลาร้า” ที่เป็นวัฒนธรรมการกินที่ฝังรากลึกในพื้นที่ภาคอีสาน โดยเฉพาะในจังหวัดสุรินทร์ ซึ่งมีกลุ่มชาติพันธุ์ที่สืบทอดภูมิปัญญานี้มาอย่างยาวนาน.....

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

จังหวัดสุรินทร์ซึ่งอยู่ในอีสานใต้ เป็นพื้นที่ที่ต้องเผชิญกับความท้าทายทางธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นความแห้งแล้งในฤดูแล้ง หรือปริมาณอาหารที่ไม่ได้มีให้บริโภคตลอดปี นี่จึงเป็นที่มาของภูมิปัญญาการ “ถนอมอาหาร” ที่ชาวอีสานสืบทอดกันมาอย่างยาวนาน เพื่อให้มีอาหารกินได้ตลอดทั้งปี “ปลาร้า” ซึ่งเป็นการหมักปลาด้วยเกลือและข้าวคั่ว จึงกลายเป็นอาหารหลักและเครื่องปรุงรสสำคัญที่ขาดไม่ได้ในทุกครัวเรือน จากพื้นฐานของการทำปลาร้านี้เอง ที่นำมาสู่การประยุกต์ใช้วัตถุดิบอื่น ๆ ที่มีอยู่ในท้องถิ่น นั่นก็คือ “เนื้อหมู” ซึ่งเป็นสัตว์ที่ชาวบ้านนิยมเลี้ยงไว้ในครัวเรือนอยู่แล้ว การนำเนื้อหมูมาหมักด้วยกรรมวิธีเดียวกันกับปลาร้า ไม่ว่าจะเป็นการคลุกเคล้ากับเกลือให้ซึมเข้าเนื้อ แล้วตามด้วยการหมักกับแป้งข้าวเจ้า เพื่อให้เกิดกลิ่นหอมและช่วยในการหมัก ทำให้เนื้อหมูสามารถเก็บไว้บริโภคได้นานขึ้น และเกิดรสชาติเฉพาะตัวที่ไม่เหมือนใคร นี่คือจุดกำเนิดของ ปลาร้าเนื้อหมู ที่ไม่ได้เป็นเพียงการถนอมอาหาร แต่ยังเป็นการสร้างสรรคเมนูใหม่ที่ใช้ประโยชน์จากทรัพยากรที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด.....

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

วัตถุดิบหลัก

๑. เนื้อหมู นิยมใช้ส่วนที่มีไขมันแทรกเล็กน้อย เช่น หมูสามชั้น หรือ สะโพกหมู ที่มีมันติด เพื่อให้ปลาร้าเนื้อหมูไม่แห้งแข็งจนเกินไปหลังการหมัก ปริมาณแล้วแต่ต้องการ

๒. เกลือ เป็นส่วนประกอบสำคัญในการยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ที่ไม่ดี และช่วยดึงน้ำออกจากเนื้อหมู ควรใช้ เกลือเม็ด หรือเกลือแ่งที่มีคุณภาพดี

๓. แป้งข้าวเจ้า ช่วยดูดซับความชื้นและเป็นแหล่งอาหารของจุลินทรีย์ที่ดีที่ช่วยในการหมัก

๔. ภาชนะสำหรับหมัก ควรเป็นภาชนะที่สะอาด แห้งสนิท และสามารถปิดฝาได้มิดชิด เช่น ไหดินเผา โหลแก้ว หรือถังพลาสติกสำหรับอาหาร

ขั้นตอนการหมัก

๑. เตรียมเนื้อหมู ล้างเนื้อหมูให้สะอาด ซับน้ำให้แห้งสนิทที่สุด เพราะน้ำเป็นปัจจัยที่ทำให้หมูเน่าเสียได้ง่าย หั่นเนื้อหมูเป็นชิ้นพอดีคำ หรือเป็นชิ้นยาวพอประมาณตามต้องการ ไม่ควรหั่นเล็กเกินไปเพราะจะละลายง่ายหลังการหมัก

๒. คลุกเคล้ากับเกลือ..นำเนื้อหมูที่หั่นแล้วใส่ในภาชนะสำหรับคลุกค่อย ๆ ใส่เกลือ..แล้วใช้มือขยำเนื้อหมูให้เข้ากับเกลืออย่างทั่วถึง ขยำไปเรื่อย ๆ จนเกลือละลายและรู้สึกว่เนื้อหมูเริ่มนุ่มลงเล็กน้อย ขั้นตอนนี้สำคัญมาก เพราะเกลือจะช่วยดึงน้ำออกจากเนื้อหมูและทำให้เนื้อหมูแข็งแรงขึ้นสัดส่วนเกลือที่ใช้มักจะอยู่ประมาณ ๕-๑๐% ของน้ำหนักเนื้อหมู ขึ้นอยู่กับว่าต้องการความเค็มมากน้อยแค่ไหน แต่ถ้าใส่เยอะเกินไปจะเค็มจัดจนทานยาก เมื่อคลุกเคล้ากับเกลือจนทั่วแล้ว ใส่แป้งข้าวเจ้า เมื่อคลุกเคล้าเรียบร้อยแล้ว ให้อัดเนื้อหมูให้แน่น ลงในภาชนะที่เตรียมไว้ (ควรใช้ภาชนะที่สะอาดและแห้งสนิท) พยายามอย่าให้มีช่องว่างอากาศมากนักปิดฝาภาชนะให้สนิท หรือใช้ถุงพลาสติกปิดทับด้านบนก่อนปิดฝา เพื่อป้องกันอากาศและสิ่งสกปรกนำไปเก็บไว้ในอุณหภูมิห้อง ประมาณ ๕-๗ วัน หรือนางตำรับอาจนานถึง ๒ สัปดาห์ ขึ้นอยู่กับอุณหภูมิและรสชาติที่ต้องการ ยิ่งหมักนานรสชาติยิ่งเข้มข้นและกลิ่นหอมจะชัดเจนขึ้น สังเกตที่ดีจะมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว ไม่เหม็นเน่า และเนื้อสัมผัสจะแน่นขึ้นเล็กน้อย

๓. เคล็ดลับการหมัก ความสะอาด: เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการหมักปลาร้าเนื้อหมู ภาชนะ อุปกรณ์ และมือที่ใช้คลุกเคล้าต้องสะอาดและแห้งสนิท เพื่อป้องกันการปนเปื้อนของแบคทีเรียที่ไม่ดี แสงแดด นางตำรับอาจมีการนำหมูร้าที่หมักได้ที่แล้วไป ตากแดดจัด ๆ ๑-๒ แดด เพื่อช่วยให้แห้งขึ้นเล็กน้อย และยืดอายุการเก็บรักษาได้นานขึ้น รวมถึงเพิ่มความหอมเฉพาะตัว (แต่ต้องระวังแมลงวัน) การเก็บรักษา เนื้อหมูร้าหมักได้ที่แล้ว สามารถนำไปเก็บในตู้เย็นได้ เพื่อชะลอการหมักและคงรสชาติไว้ได้นานขึ้น

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	เนื้อหมู	โปรตีน ช่วยในการเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย และสร้างกล้ามเนื้อ วิตามินบี ๑ (ไทอามีน) มีส่วนช่วยลดอาการเหน็บชา บำรุงระบบประสาทและสมอง วิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา วิตามินบี ๓ (ไนอาซิน) ช่วยในการลดไขมัน ลดการอักเสบของผิวหนัง และบำรุงสมอง ฟอสฟอรัส เป็นแร่ธาตุสำคัญในการสร้างกระดูกและฟัน	
๒	เกลือ	โซเดียม ช่วยควบคุมปริมาณน้ำในเซลล์ให้คงที่ รักษาสมดุลของเหลวในร่างกาย และมีบทบาทในการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ไอโอดีน (ในเกลือเสริมไอโอดีน) ช่วยในการทำงานของต่อมไทรอยด์ ซึ่งมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกาย	
๓	แป้งข้าวเจ้า	คาร์โบไฮเดรต เป็นแหล่งพลังงานหลักของร่างกาย ช่วยเพิ่มพลังงานและความแข็งแรงในการทำกิจกรรมต่างๆ	

		ใยอาหาร ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลและน้ำตาลในเลือด ซีลีเนียมและแมกนีเซียม เป็นแร่ธาตุที่ช่วยปกป้องโรคหัวใจและหลอดเลือด	
--	--	--	--

- ☐ 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.....นายบัญชา ห่อทอง.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
(.....นายบัญชา ห่อทอง.....)