



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....แกงหอยใส่หน่อไม้ไร่...(หน่อไร่)..... จังหวัด.....หนองบัวลำภู.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ ☐ เทศกาล ☒ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูลนางปริญญา..ศรีพันธุ์บุตร...(ครัวปริญญา&เรสเตอร์รนต์).....

สถานที่ตั้ง.....

เลขที่.....หมู่.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....เมืองหนองบัวลำภู.....

จังหวัด.....หนองบัวลำภู.....รหัสไปรษณีย์.....๓๙๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๙๒๕๕๖๔๔๒.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)ครัวปริญญา&เรสเตอร์รนต์.....

สถานที่ตั้ง.....

เลขที่.....หมู่.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....

จังหวัด.....หนองบัวลำภู.....รหัสไปรษณีย์.....๓๙๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์..... ๐๙๒๕๕๖๔๔๒.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

แกงหอยใส่หน่อไม้ไร่ เป็นอาหารที่หาทานได้ยาก ต้องถึงฤดูกาลคือฤดูฝนเท่านั้นถึงจะมีหน่อไม้ไร่ให้ทาน และวิธีการทำก็ต้องอาศัยภูมิปัญญาชาวบ้านที่ทำให้รสชาติของหน่อไม้ไร่ไม่ขม ด้วยวิธีการทานอาหารของชาวอีสานดั้งเดิมจะหาอาหารป่ารับประทานตามฤดูกาล และนำมาปรุงรสด้วยสมุนไพรและน้ำปลาร้า ตามภูมิปัญญาพื้นบ้านของชาวอีสานในการนำอาหารตามวัฒนธรรมพื้นถิ่นมาปรุงรสให้นำรับประทาน

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

คนอีสาน มักหาอยู่หากินตามป่า หน่อไม้ หน่อหอย ก็เป็นพืชที่คนอีสานมักรับประทาน ที่นำมาประกอบอาหารกับน้ำย่านาง ซึ่งมีแต่สมุนไพรที่มีประโยชน์ด้วยภูมิปัญญาชาวบ้านของคนอีสาน ที่นำหาสมุนไพรมาหั่นล้างพืชที่มีกับพืชอีกชนิดเพื่อให้ได้รสชาติของอาหารที่พร้อมด้วยสรรพคุณที่มากกว่าเดิม

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

- ๑) ทำการเตรียมหอยโดยเลือกแต่ส่วนที่อ่อนตัดเป็นชิ้นให้พอดีคำ และแช่ตัดเป็นชิ้นยาว ๆ
- ๒) เตรียมข้าวเปือ (ข้าวสารที่เป็นข้าวเหนียวแช่น้ำจนเมล็ดข้าวอ่อนตัว) โดยการเอาข้าวเปือมาตำให้ละเอียดและเติมน้ำย่านางลงไปครึ่งหนึ่งของทั้งหมด (๔๐๐ มิลลิกรัม) ก็จะได้ข้าวเปือพร้อมใส่แกงหอย
- ๓) เตรียมหน่อไม้ไร่มาต้มประมาณ ๓๐ นาทีด้วยไฟกลาง แล้วนำหน่อไม้ไร่มาปอกเปลือก แล้วล้างสะอาด แล้วตัดเป็นชิ้นให้พอดีคำ ทูบพอประมาณ
- ๔) เตรียมน้ำย่านาง คือ การนำใบย่านางมาคั้นด้วยมือ แล้วนำมากรอง
- ๕) นำพริกสด หอมแดง ตะไคร้ มาตำพอหยาบๆ แล้วนำน้ำย่านางที่เตรียมไว้มาตั้งไฟ พอน้ำกำลังจะเดือดใส่น้ำพริกสด หอมแดง ตะไคร้ที่ตำไว้ พร้อมด้วยใบมะกรูดและข้าวเปือ ใส่ลงในหม้อ
- ๖) พอน้ำย่านางเดือดให้นำหมูลง พอหมูสุกให้นำหน่อหอยและหน่อไม้ไร่ และส่วนผสมอื่นๆ ที่เตรียมไว้ใส่ลงไปในหม้อ คนให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยน้ำปลาร้า พอส่วนผสมเข้ากันให้ปิดไฟ แล้วนำใบแมงลักใส่ลงในหม้อ

เคล็ดลับการปรุง

หน่อหอยเป็นวัตถุดิบที่หายากและต้องใช้ยอดอ่อนของหอยเท่านั้น

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

- ☐ เป็นเมนูที่สูญหายแล้ว และต้องการส่งเสริมอย่างเร่งด่วน
- ☒ เป็นเมนูที่ใกล้จะสูญหายและหารับประทานยาก
- ☐ เป็นเมนูที่มีการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นมีการจัดทำข้อมูลและตำรา
- ☒ อื่นๆ (ระบุ) ...เป็นเมนูที่สอดคล้องถึงอัตลักษณ์จังหวัดหนองบัวลำภู เมืองแห่งหุบเขาที่มีหน่อไม้มากมาย อีกทั้งยังมีหอยที่หาทานได้ยากขายที่ตลาดในพื้นที่ของจังหวัดหนองบัวลำภู

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

- ☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	หน่อหอย	มีธาตุสังกะสีในปริมาณมาก และยังมีสรรพคุณดับพิษร้อน ดับพิษไข้ แก้ไอ บำรุงน้ำดี แก้	https://www.calforlife.com/th/calories

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
		ร้อนใน แก้กระหายน้ำ ช่วยให้เจริญอาหาร ลด ความเครียด ช่วยให้เด็ก เจริญเติบโตได้ดี ช่วย ไม่ทำให้สมรรถภาพทาง เพศเสื่อมถอยไปก่อน เวลาอันควร	
๒	หน่อไม้ไร่	ในปริมาณ ๑๐๐g มี พลังงานทั้งหมด ๑๑ กิโลแคลอรี, โปรตีน ๑.๙กรัม,คาร์โบไฮเดรต ๐.๔ กรัม, ไขมัน ๐.๒ กรัม	
๓	เนื้อหมู	มีพลังงานทั้งหมด ๑๐๘ กิโลแคลอรี, โปรตีน ๑๙.๖กรัม, ไขมัน ๓.๓ กรัม	
๔	พริกสด	สลายลิมเลือดให้คื่นสู่ ปกติ กระตุ้นให้อยาก อาหาร ขับเสมหะ ทำ ให้หาย ใจ ค ล่ อ ง บรรเทาอาการปวด ต่างๆ ช่วยกระตุ้นสาร เอ็นดอร์ฟิน ทำให้รู้สึก ผ่อนคลาย มีวิตามินซี และ สารเบต้าแคโรทีน ช่วยลดน้ำหนักได้	
๕	หอมแดง	ช่วยลดระดับน้ำตาลใน เลือด ช่วยยับยั้งการ เกิดโรคเส้นเลือดอุดตัน หอมแดงแก้หวัด คัด จมูกได้ (ผล,ใบ) ช่วยแก้ ไข้สันนิบาต แก้ไข้อัน บังเกิดแก่จักขุและ ทรวง แก้โรคตา ขับ เสมหะ ช่วยขับเสมหะ แก้โรคในช่องปาก	

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๖	ปลาร้าต้มสุก	มี จู ลิ น ทรี ย์ ที่ เป็น ประโยชน์ต่อร่างกาย แคลเซียมสูง ทำให้ ประโยชน์ต่อการสร้าง มวลกระดูก โปรตีนสูง เมื่อถูกหมักนานโปรตีน จะถูกย่อยให้เล็กลง ทำ ให้ร่างกายนำโปรตีนไป ใช้ได้ง่ายขึ้น มีวิตามิน A, B๑ และ B๒. มีธาตุ เหล็ก ที่มีส่วนช่วยใน การบำรุงหัวใจ มีโปร โบโอติก ช่วยทำให้ ลำไส้ย่อยอาหารได้ดีขึ้น	
๗	ใบแมงลัก	รสหอมร้อน เป็นยาขับ ลม ขับเหงื่อ แก้ไอและ โรคเกี่ยวกับลำไส้	
๘	ตะไคร้	ทำให้ระบบย่อยอาหาร ทำงานดีขึ้น ลดแก๊สใน ล ำ ไ ส้ ช ่ ว ย ล ด คอเลสเตอรอล ล้างพิษ ในร่างกาย ป้องกัน โรคมะเร็ง รักษาความ ผิดปกติใน ระบบ ทางเดิน ช่วยเพิ่ม ภูมิคุ้มกัน	
๙	เห็ด	มีต่อต้านมะเร็ง กระตุ้น ระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยลด ไขมันในเลือด มีวิตามิน B และวิตามิน D สูง ช่วยต่อต้านการอักเสบ	
๑๐	ฟักทอง	ช่วยให้ระบบขับถ่าย ทำงานได้ดีและลด ความอยากอาหาร ด้าน อนุมูลอิสระ อุดมไป ด้วยสารเบต้าแคโรทีน วิตามินเอ วิตามินอี ส่วนช่วยลดความเสี่ยง ของการเกิดโรคมะเร็ง	

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
		ได้	
๑๑	ข้าวเปือ	ช่วยลดความคมของ หว่าย ข้าวเปือกี้จะ คล้ายๆกับแป้งข้าว เหนียวเป็นการเพิ่ม ความเหนียวหนืดให้ อาหาร แต่การจะเอา แป้งข้าวเหนียวมาใส่ใน กับข้าวเลยก็คงเหมือน ราดหน้าไปเสียหมด อีก อย่างสมัยก่อนการซื้อ แป้งเป็นผงๆ นั้นไม่ใช่ เรื่องง่าย แล้วยังถือว่า สิ้นเปลืองมาก จึง นำเอาของที่มีใน ครัวเรือนมาใช้แทน เป็นภูมิปัญญาที่มีมาแต่ โบราณ แล้วยังสืบ สานต่อเนื่องมาจนถึง ทุกวันนี้	
๑๒	ใบย่านาง	ย่านาง มีคลอโรฟิลล์ที่มี โครงสร้างที่คล้ายคลึง กับเม็ดเลือดแดงของ มนุษย์ดังนั้นจึงทำให้ ระบบการไหลเวียนผลัด เม็ดเลือดแดงเพิ่มมาก ขึ้น ทำให้ช่วยขจัด สารพิษออกจากระบบ เลือด ตับ และไต ทำให้ ภูมิคุ้มกันของ ร่างกายแข็งแรงขึ้นจึง นิยมนำใบย่านางมาทำ เครื่องดื่มใช้ล้างสารพิษ	

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

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

- ☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

- ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ☒ อื่นๆ (ระบุ) มีการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นคือการนำเอน้ำไย้านามาล้างสารพิษของหน่อไม้

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ.....ปริญา ศรีพันธุ์.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นางปริญา ศรีพันธุ์)
ตำแหน่ง.....เจ้าของร้านครัวปริญา&เรสเตอร์ร่งท์.....
วันที่.....๒๙.....เดือน.....เมษายน.....พ.ศ.....๒๕๖๘.....

หมายเหตุ:

- สิ่งที่ต้องดำเนินการ และส่งกลับมายังกรมส่งเสริมวัฒนธรรมเพื่อใช้ประกอบการพิจารณา ประกอบด้วย
 - 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 CD/DVD ที่สื่อให้เห็นถึงวิธีการทำเมนูอาหารพื้นถิ่นของจังหวัด (จำนวน ๑ คลิป / ๑ เมนู ความยาวไม่เกิน ๕ นาที) โดยเนื้อหาต้องประกอบด้วย ขั้นตอนที่มาและวิธีคัดเลือกจัดเตรียมวัตถุดิบและวิธีการปรุงอาหาร/ ผู้ปรุงอาหาร ที่ครบและถูกต้องสมบูรณ์ สำหรับการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์
 - ๑.๔ ส่งคลิปวิดีโอ นำเสนอเมนูอาหารถิ่นให้น่าสนใจ สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ จำนวน ๑ คลิป / ๑ เมนู ความยาวไม่เกิน ๓๐ วินาที (ผ่าน TIKTOK ถ้ามี)

๒. ช่องทางการส่งผลงาน ภายในวันที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๘

- ๒.๑ ส่งข้อมูลทั้งหมดมาที่กลุ่ม LINE: ส่งเสริมเศรษฐกิจสร้างสรรค์ @สวร.

หรือ E-mail : thelosttastess3@gmail.com



๒.๒ ส่งรูปเล่มแบบเสนอผลงาน และ CD/DVD ทางไปรษณีย์ไปยัง กลุ่มสนับสนุนกิจการพิเศษ
กองกิจการเครือข่ายทางวัฒนธรรม กรมส่งเสริมวัฒนธรรม เลขที่ ๑๔ ถนนเทียมร่วมมิตร แขวงห้วยขวาง
เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร ๑๐๓๑๐

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ กลุ่ม Facebook อาหารไทยถิ่น Thailand Best Local Food

โทรศัพท์. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔ FAX: ๐๒ ๖๔๕ ๒๙๕๘

ผู้ประสานงานโครงการ คุณเอกชัย เกื้อทอง (ต้น)
คุณกชนันท์ สุขสวัสดิ์ (แก๊ง)

โทรศัพท์. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔

โทรศัพท์. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔

