



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร แกงไข่ม้า จังหวัดขอนแก่น

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูลนายบุญนาท.....วรรณาศรี.....

สถานที่ตั้ง.....

เลขที่.....๔๐.....หมู่.....๑.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....บ้านไผ่.....อำเภอ/เขต.....พระยืน.....

จังหวัด.....ขอนแก่น.....รหัสไปรษณีย์.....

หมายเลขโทรศัพท์.... ๐๖๒-๐๘๒ ๐๗๘๔

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่ได้รับเลือกของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน).....บ้านไผ่.....

สถานที่ตั้ง.....

เลขที่.....๔๐.....หมู่.....๑.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....บ้านไผ่.....อำเภอ/เขต.....พระยืน.....

จังหวัด.....ขอนแก่น.....รหัสไปรษณีย์.....

หมายเลขโทรศัพท์....๐๖๒-๐๘๒ ๐๗๘๔

๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

แกงไข่ม้า เป็นอาหารพื้นบ้านของภาคอีสานของไทยที่มีประวัติความเป็นมายาวนาน โดยใช้วัตถุดิบหลักคือ “ไข่ม้า” หรือที่รู้จักกันในชื่อ “คาเวียร์เขียว” ซึ่งเป็นพืชน้ำขนาดเล็กที่ลอยอยู่บนผิวน้ำในแหล่งน้ำนิ่ง เช่น หนองน้ำ หรือบึง ไข่ม้ามีคุณค่าทางโภชนาการสูง ในอดีต ชาวอีสานนิยมนำไข่ม้ามาปรุงอาหารหลากหลายเมนู เช่น แกงไข่ม้า ยำไข่ม้า ไข่เจียวไข่ม้า และคั่วผัดกับหมู โดยเฉพาะแกงไข่ม้า ซึ่งเป็นเมนูที่นิยมในช่วงฤดูฝนเมื่อไข่ม้ามีมาก การเตรียมไข่ม้าต้องล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุงอาหาร เพื่อขจัดสิ่งสกปรกและกลิ่นไม่พึงประสงค์

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

มีการใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติที่หาได้ง่ายในท้องถิ่นนั่นคือไข่ม้า และมีวิธีการปรุงรสโดยใช้น้ำปลาร้าซึ่งเป็นเครื่องปรุงรสที่เกิดจากกรรมวิธีแปรรูปอาหารแบบภูมิปัญญาท้องถิ่น

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

นำไขผาลงไปต้มในน้ำ จากนั้นใส่พริกและตะไคร้หั่นลงไปต้มให้มกลิ่นหอม จากนั้นปรุงรสด้วยน้ำปลาและน้ำปลาร้าให้รสชาติกลมกล่อม เมื่อไขผ่าสุกแล้ว จึงเติมต้นหอมและผักชีใบเลื่อยหั่นลงไปเพื่อเพิ่มกลิ่นหอม แล้วจึงปิดไฟ

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ไขผ่า	- มีโปรตีนสูงถึง ๔๐-๔๕% ของน้ำหนักแห้ง ใกล้เคียงกับถั่วเหลืองและสาหร่ายสไปรูulina - มีวิตามินและแร่ธาตุ: มีวิตามิน A, B๑๒, C และธาตุเหล็ก ซึ่งช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันและบำรุงเลือด - มีกรดอะมิโนจำเป็นครบทั้ง ๙ ชนิดที่ร่างกายต้องการ - มีโอเมก้า ๓ มีไขมันดีที่ช่วยบำรุงสมองและหัวใจ	https://www.locknlock.co.th/blogs/
๒	ตะไคร้หั่น	- ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น เนื่องจากสารเคมีที่อยู่ในตะไคร้จะช่วยขับปัสสาวะ ขับสารพิษและกรดยูริกที่มีอยู่ในปัสสาวะให้ออกจากร่างกาย นอกจากนี้ยังช่วยล้างระบบย่อยอาหาร ตับ ตับอ่อน และไตทำให้ระบบย่อยอาหารสะอาดขึ้น สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น	HDmall Blog https://share.google/๔๑๕KMLkqUmJXeEng๕
๓	พริกแดงหั่น	- ช่วยกระตุ้นการเจริญอาหารในพริกที่อุดมไปด้วยสารแคปไซซิน จะมีส่วนช่วยกระตุ้นการทำงานของต่อมน้ำลาย กระตุ้นปลายประสาทของสมองส่วนกลางรับรู้และอยากอาหารมากขึ้น	https://www.thrivewellnessth.com/post/chili

๔	น้ำปลา	- น้ำปลา มีโปรตีนที่จำเป็นต่อร่างกาย ช่วยสร้างกล้ามเนื้อและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ - มีกรดอะมิโน ช่วยระบบการย่อยอาหาร บำรุงสมอง รวมทั้งสร้างกล้ามเนื้อที่สมบูรณ์ของวัยเด็ก - โซเดียม ช่วยรักษาสมดุลน้ำและเกลือแร่ สมดุลกรด-ด่าง ช่วยในการทำงานของเซลล์ประสาทและกล้ามเนื้อ เป็นส่วนประกอบของน้ำย่อยในทางเดินอาหาร แต่โซเดียมไม่ควรบริโภคเกิน ๒,๐๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน	https://cooking.kapook.com/view๒๗๑๐๖๓.html#
๕	น้ำปลาร้า	- มีแคลเซียม ช่วยซ่อมแซมกระดูกและข้อเข่า - มีโปรตีนน้อย ช่วยให้ง่ายต่อการนำโปรตีนไปใช้ได้ดีมากว่าเนื้อสัตว์ทั่วไปกรดไขมันดี - ช่วยบำรุงสมอง บำรุงหลอดเลือดหัวใจ - มีโปรไบโอติก ช่วยทำให้เกิดกระบวนการการย่อยซึมที่ดีของลำไส้	https://www.khanomjeen.com/article/๑๔๘/the-benefits-of-pickled-fish-that-many-people-do-not-know
๖	ต้นหอม	- มีน้ำมันหอมระเหย บรรเทาอาการหวัด - มีสารฟลาโวนอยด์ต้านมะเร็ง	https://www.hongthongrice.com/lifl/
๗	ผักชีใบเลื่อย	- ใบและใบอ่อน ใช้เป็นยาแก้ท้องอืด บำรุงกระดูกและฟัน แก้อาการหวัด แก้ท้องเสีย มีสารต้านอนุมูลอิสระหรือต้านการเกิดเซลล์มะเร็ง - ลำต้น ช่วยลดระดับความดันโลหิต บำรุงผิวพรรณ ใช้เป็นยาถ่าย ขับลม ทำให้เล็บเส้นผมแข็งแรง- ราก ช่วยขับ	https://www.scimath.org/article-biology/item/๔๘๓๓-๒๐๑๖-๐๘-๐๘-๐๘-๑๘-๓๕

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

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ.....ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นายบุญนาท.....วรรณาศรี.....)

ตำแหน่ง.....เจ้าของเมนู.....

วันที่.....๑๖.....เดือน.....พฤษภาคมพ.ศ.....๒๕๖๘.....

หมายเหตุ:

๑. สิ่งที่ต้องดำเนินการ และส่งกลับมายังกรมส่งเสริมวัฒนธรรมเพื่อใช้ประกอบการพิจารณา ประกอบด้วย

๑.๑ แบบเสนอผลงานในรูปแบบ MS Word และ PDF (อย่างละเอียดย) 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 : thelosttastess๓@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

