



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร ออปลานาง จังหวัดขอนแก่น

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูลนายกฤษฎา อุ่นลารวรรณ.....

สถานที่ตั้ง.....

เลขที่.....๓.....หมู่.....๓.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....ศีลา.....อำเภอ/เขต.....เมืองขอนแก่น.....

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

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘๕ ๗๖๙ ๒๕๓๑.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)บ้านโนนม่วง.....

สถานที่ตั้ง.....

เลขที่.....๓.....หมู่.....๓.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....ศีลา.....อำเภอ/เขต.....เมืองขอนแก่น.....

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

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘๘๗๓๒๒๑๔๕.....

๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

ออปลานาง ออปลา หรือที่บางท้องถิ่นเรียกว่า อู่ปลา เป็นอาหารพื้นบ้านของภาคอีสานที่มีต้นกำเนิดจากภูมิปัญญาชาวบ้านที่นำวัตถุดิบที่หาได้ในท้องถิ่น เช่น ปลาเล็กปลาน้อยหรือเครื่องในสัตว์ มาปรุงเป็นอาหารเพื่อให้เก็บไว้กินได้นานขึ้นในช่วงที่ทรัพยากรมีจำกัด เนื่องจากในอดีตนั้นการเก็บเกี่ยวปลาจากแหล่งน้ำในชุมชน เช่น หนองน้ำ บึง หรือแม่น้ำ มักจะได้ปลาหลายชนิดและปริมาณมากในช่วงฤดูน้ำหลาก ชาวบ้านจึงมีการคิดค้นวิธีปรุงอาหารให้เก็บได้นานขึ้น เช่น การทำปลาร้า การตากแห้ง รวมถึงการ “อ้อ” หรือ “อู่” ซึ่งเป็นวิธีการตุ๋นหรืออบในหม้อที่ใช้น้ำน้อย เป็นการปรุงให้สุกคล้ายแกงแต่น้ำจะขลุกขลิก

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

อ๋อปลานิยมใช้ปลาน้ำจืดที่หาได้จากแม่น้ำ หนองน้ำ หรือบึงในท้องถิ่น เช่น ปลาส่อน ปลาตุก หรือปลาเนื้ออ่อน ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงที่หาได้ในท้องถิ่น การนำสิ่งเหล่านี้มาใช้ในการทำอาหารสะท้อนถึงการพึ่งพิงธรรมชาติและความสามารถในการจัดการทรัพยากรของชุมชน และเป็นเมนูที่มีวิธีการทำที่เรียบง่าย ไม่ต้องใช้เครื่องมือหรืออุปกรณ์ซับซ้อน สะท้อนถึงวิถีชีวิตที่ไม่เร่งรีบและเน้นความสัมพันธ์กับธรรมชาติ

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

เริ่มจากโขลกข่า กระเทียม หอมแดง และข้าวเปลือกให้พอละเอียด แล้วคลุกกับตะไคร้ซอยให้เข้ากัน จากนั้นใส่ส่วนผสมลงหม้อ วางปลานางทับด้านบน ปรุงรสด้วยน้ำปลา ร้าต้มสุก เติมพริกสด ผักแขยง ดอกเพกา ผักชีลาว ต้นหอม และใบแมงลัก เติมน้ำเล็กน้อยแล้วตั้งไฟ ปิดฝาและต้มจนปลาสุกและผักสด พร้อมตักเสิร์ฟ

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ปลานาง	ปลานาง หรือที่รู้จักกันในชื่อ ปลาน้ำเงิน (Common Sheatfish) เป็นปลาน้ำจืดในวงศ์ปลาเนื้ออ่อน (Siluridae) ที่พบได้ในแม่น้ำสายใหญ่ของภาคเหนือ ภาคอีสาน และภาคกลางของประเทศไทย เช่น แม่น้ำเจ้าพระยาและแม่น้ำโขง เนื้อปลานางมีรสชาติอร่อย นิยมนำมาปรุงอาหารหลากหลาย ปลานางมีประโยชน์ต่อสุขภาพหลายประการ เนื่องจากเนื้อปลานางมีโปรตีนคุณภาพสูงและย่อยง่าย ซึ่งช่วยในการเสริมสร้างและซ่อมแซมเนื้อเยื่อในร่างกาย นอกจากนี้ ปลานางยังมีไขมันต่ำ และเป็นแหล่งของกรดไขมันโอเมก้า ๓	https://helloworldmor.com/
๒	ข่าหั่นบาง	-เหง้าหรือลำต้นใต้ดินรสเผ็ดร้อน ขม แก้ฟกขี้ แก้บวม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด แน่น แก้กลาก เกลื้อน ขับลมในลำไส้ แก้	https://pharmacy.su.ac.th/herbmed/herb/text/herb_detail.php?herbID=๕๖

๓	ตะไคร้	- ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น เนื่องจากสารเคมีที่อยู่ในตะไคร้จะช่วยขับปัสสาวะ ขับสารพิษและกรดยูริกที่มีอยู่ในปัสสาวะให้ออกมาจากร่างกาย นอกจากนี้ ยังช่วยล้างระบบย่อยอาหาร ตับ ตับอ่อน และไตทำให้ระบบย่อยอาหารสะอาดขึ้น สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น - ลดแก๊สในลำไส้ หากนำมาเป็นชาใช้ดื่มระหว่างวันจะช่วยลดแก๊สในกระเพาะอาหาร ลดอาการท้องอืด ช่วยย่อยอาหารได้ดี	HDmall Blog https://share.google/๔๑๕KMIkqUmJXeEng๕
๔	กระเทียม	- แก้ปัญหาผมหลุดร่วง เพราะในกระเทียมมีอัลซิลิน และซัลเฟอร์สูง ซึ่งมีประสิทธิภาพในการลดปัญหาผมหลุดร่วงนั่นเอง - รักษาสิว กระเทียมมีแอนติออกซิแดนท์ ซึ่งมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย จึงสามารถนำมาฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดสิวได้ - ป้องกันและรักษาโรคหัวใจ - บรรเทาอาการอักเสบจากโรคกระดูกอักเสบ กระเทียมมีฤทธิ์ต้านอาการอักเสบ ดังนั้นจึงช่วยบรรเทาอาการอักเสบจากผื่นแดงได้ดี โดยเฉพาะผื่นแดงที่เกิดจากโรคกระดูกอักเสบ	https://www.rama.mahidol.ac.th/health_service/th/km/๑๐sept๑๕-๑๒๐๔
๕	หอมแดง	- เสริมภูมิคุ้มกัน เนื่องจากมีสารเคอร์ซีติน (Quercetin) มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยบรรเทาอาการหวัด คัดจมูก ด้าน COVID-๑๙ - รักษาโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด กรดลิโนเลอิก (Linoleic acid) ที่มีอยู่ในหัวหอม เป็นสารสำคัญที่มีคุณสมบัติช่วยลดปริมาณไขมันในเลือด ช่วยให้เส้นเลือดเกิดการขยายตัวส่งผลทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตทำงานได้ดีขึ้น การนำหอมแดงไปต้มน้ำดื่ม หรือนำมากิน	https://share.google/rJzmfju๒efP๕R๙HMP

๖	ข้าวเป๋อ	- เพิ่มความชื้นและเนื้อสัมผัสให้น้ำแกง ข้าวเป๋อช่วยให้ น้ำแกงมีความชื้นและเนื้อสัมผัสที่ดีขึ้น ทำให้อาหารมีรสชาติกลมกล่อมและน่ารับประทานมากยิ่งขึ้น - ช่วยให้เครื่องแกงจับตัวกันดีขึ้น ในเมนูที่ต้องการให้เครื่องแกงเกาะติดกับวัตถุดิบ	https://www.esanpedia.oar.ubu.ac.th/localinformation/
๗	น้ำปลาร้า	ปลาร้ามีประโยชน์หลายประการ เช่น เป็นแหล่งโปรตีน, แคลเซียม, วิตามิน และแร่ธาตุต่างๆ รวมถึงมีโปรไบโอติก ซึ่งมีประโยชน์ต่อระบบย่อยอาหารและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย นอกจากนี้ ปลาร้ายังมีกรดไขมันดีและวิตามินเอ วิตามินบี ๑ และวิตามินบี ๒	https://www.khanomjeen.com/article/๑๔๘/the-benefits-of-pickled-fish-that-many-people-do-not-know
๘	ผักชีลาว	- ต้น ใช้บำรุงธาตุ แก้ไข้ แก้สะอึก แก้อ่อนในกระหายน้ำ แก้คลื่นไส้ อาเจียน แก้เจ็บตา แก้ปวดท้องในเด็ก แก้บวม แก้เหน็บชา - ต้นสด มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อกลากเกลื้อน - ผล มีรสขม เผ็ดเล็กน้อย ใช้ขับลมในลำไส้ แก้ท้องอืดเฟ้อ แก้ไอ แก้หอบหืด แก้คลื่นไส้ บำรุงธาตุ บำรุงกำลัง แก้เสมหะพิการ เจริญอาหาร แก้นอนสะดุ้ง คลุ้มคลั่ง ขับปัสสาวะ ลดความดันโลหิต ลดไขมันและน้ำตาลในเลือด ฆ่าเชื้อบิดและเชื้อที่ทำให้ท้องเสีย	https://www.allkaset.com/
๙	ต้นหอม	- มีน้ำมันหอมระเหย บรรเทาอาการหวัด - มีสารฟลาโวนอยด์ต้านมะเร็ง - ช่วยป้องกันอาการท้องผูกและลดคอเลสเตอรอลในกระแสเลือด - ช่วยต้านอนุมูลอิสระและกระตุ้นภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย	https://www.hongthongrice.com/lifl/

๑๐	ใบแมงลัก	รสหอมร้อน เป็นยาขับลม ขับเหงื่อ แก้ไอและโรคเกี่ยวกับลำไส้ ใช้อม บ้วนปากเพื่อบรรเทาอาการปวดฟัน, ใช้ใบสดโขลกให้ละเอียดคั้นเอาน้ำดื่มเป็นยาแก้หวัดในเด็ก, แก้หลอดลมอักเสบ, แก้กท้องร่วง, โขลกเป็นยาพอกแก้โรคผิวหนังทุกชนิด	https://pharmacy.su.ac.th/herbmed/herb/text/herb_detail.php?herbID=๒๖๔
๑๑	ผักแขยง	- มีรสเผ็ดร้อน กลิ่นหอมฉุน ช่วยทำให้เจริญอาหาร ลดอาการเบื่ออาหาร - ใช้เป็นยาแก้ไข้ ลดไข้ - ใช้เป็นยาขับลมและเป็นยาระบายท้อง - มีสรรพคุณเป็นยาระบายอ่อน ๆ	https://www.opsmoac.go.th/surin-local_wisdom-preview-๔๒๒๘๕๑๗๕๑๘๓๘
๑๒	ดอกเพกา	การใช้ส่วนราก ใบ ดอก ผล ต้มรวมกันจะมีรสฝาดเย็น มีสรรพคุณสมานแผล แก้อักเสบบวม แก้กท้องร่วง บำรุงธาตุ แก้น้ำเหลืองเสีย แก้ไข้เพื่อลม เพื่อเลือด	https://pharmoffice.kku.ac.th/iss/smcontrol/herb/
๑๓	พริก	- ช่วยกระตุ้นการเจริญอาหาร ในพริกที่อุดมไปด้วยสารแคปไซซิน จะมีส่วนช่วยกระตุ้นการทำงานของต่อมน้ำลาย กระตุ้นปลายประสาทของสมองส่วนกลางรับรู้และอยากอาหารมากขึ้น และยังหลั่งสาร Endorphin ที่ทำให้รู้สึกอาหารอร่อย	https://www.thrivewellnessth.com/post/chili

- ☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุพิษและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/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

(...นายกฤษฎา อุบลวรรณ..)

ตำแหน่ง.....เจ้าของเมนู.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

หมายเหตุ:

๑. 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 : thelosttastessm@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)

คุณกชนา สุขสวัสดิ์ (แก๊ง)

โทรศัพท์. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔

โทรศัพท์. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔

