



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร ข้าวเม่าคลุก จังหวัดอุบลราชธานี

ประเภท ☐ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล)

นางวิศรพร สุดหา

เลขที่ หมู่ ๖ บ้านคำไหล

ตำบลคำเจริญ อำเภอดงหลวง

จังหวัดอุบลราชธานี รหัสไปรษณีย์ ๓๔๑๓๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๒๑๓๓ ๒๘๘๔

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) บ้านคำไหล

สถานที่ตั้ง บ้านคำไหล

เลขที่ หมู่ ๖ บ้านคำไหล

ตำบลคำเจริญ อำเภอดงหลวง

จังหวัดอุบลราชธานี รหัสไปรษณีย์ ๓๔๑๓๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๒๑๓๓ ๒๘๘๔

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและภูมิปัญญาที่มีเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

อำเภอตระการพืชผล จังหวัดอุบลราชธานี เป็นอำเภอที่มีประชากรนิยมประกอบอาชีพเกษตรกรเป็นจำนวนมาก ดังนั้น ทำให้อำเภอตระการพืชผลจึงนิยมทำข้าวเม่า เนื่องจากเป็นวัตถุดิบที่หาได้ง่ายในชุมชน และมีเกือบทุกหลังคาเรือน

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของคนในท้องถิ่น

ภูมิปัญญาการทำข้าวเม่าของชาวบ้านในชุมชนได้รับการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษที่มีการทำข้าวเม่า มาเป็นเวลานาน จนกระทั่งเป็นวิถีชีวิตของชาวบ้านที่มีการปรับเปลี่ยนให้เข้ากับสภาพภาพของทรัพยากร ของข้าวในแต่ละช่วงเวลา ทำให้เกิดการเรียนรู้ถึงการพัฒนาต่อยอดผลิตที่เรียกว่า “ข้าวเม่า”

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง/เคลือบการปรุง

๒.๓.๑ ส่วนผสมและเครื่องปรุง

- ๒.๓.๑.๑ ข้าวเม่าแบบเขียวเข้ม หรือ เขียวอ่อน ๕๐๐ กรัม
- ๒.๓.๑.๒ น้ำสะอาด ๑ ถ้วย
- ๒.๓.๑.๓ น้ำมะพร้าวอ่อน ๑ ถ้วย
- ๒.๓.๑.๔ ใบเตยมัด ๓-๔ ใบ
- ๒.๓.๑.๕ เกลือ ๑ ช้อนโต๊ะ
- ๒.๓.๑.๖ น้ำตาลทราย ๓ ช้อนโต๊ะ
- ๒.๓.๑.๗ มะพร้าวทึนทึกขูดเส้น ๑ ถ้วยตวง
- ๒.๓.๑.๘ มะพร้าวแก่ขูดละเอียด ถ้วยตวง
- ๒.๓.๑.๙ งาขาวคั่ว ๑ ถ้วย
- ๒.๓.๑.๑๐ น้ำตาล คลุกกับงาขาวคั่ว ๑ ถ้วยตวง

๒.๓.๒ ขั้นตอนการปรุง

- ๒.๓.๒.๑ นำข้าวเม่ามาผัดกับกระดัง เพื่อเอาสิ่งสกปรกออก จากนั้นใส่ส่วนผสมเตรียมไว้
- ๒.๓.๒.๒ ทำน้ำต้มใบเตยโดยใส่น้ำสะอาด น้ำมะพร้าวอ่อน ใบเตยมัด เกลือ น้ำตาลทราย คนให้ละลายเข้ากัน แล้วต้มให้น้ำเดือด พอมีกลิ่นหอมแล้วให้ปิดไฟพักทิ้งไว้ให้เย็น
- ๒.๓.๒.๓ ค่อยๆ ตักน้ำต้มใบเตยใส่ลงไปต้มข้าวเม่า แล้วใช้มือคลุกให้ข้าวเม่าพอเปียก และกวนไปเรื่อยๆจนข้าวเม่าเหนียวติดกัน เสร็จแล้วพักทิ้งไว้ให้แห้ง เป็นเวลา ๕-๑๐ นาที
- ๒.๓.๒.๔ นำมะพร้าวทึนทึกมาขูดเป็นเส้น แล้วคลุกกับเกลือ ส่วนมะพร้าวแก่ให้ขูดละเอียด แล้วคลุกเกลือเตรียมไว้
- ๒.๓.๒.๕ ตั้งชั่งหนึ่ง ต้มน้ำเดือดรองด้วยผ้าขาวบาง แล้วใส่มะพร้าวทึนทึกขูดละเอียด มะพร้าวแก่ขูดเส้นลงไปนึ่งให้สุก เป็นเวลา ๑๐ นาที
- ๒.๓.๒.๖ นำงาขาวไปคั่วในกระทะให้มีกลิ่นหอมเสร็จแล้ว ตักใส่ชาม ตักน้ำตาลทรายมาผสมให้เข้ากัน
- ๒.๓.๒.๗ พอมีมะพร้าวทึนทึก และมะพร้าวแก่สุกดีแล้ว ให้ใส่มะพร้าวแก่ขูดละเอียดลงไป คลุกกับข้าวเม่าให้เข้ากัน แล้วโรยหน้าด้วยมะพร้าวทึนทึกขูดเส้น งาขาวคั่วผสมน้ำตาลทราย ตามชอบเป็นอันเสร็จ

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

- ☐ เป็นเมนูที่สูญหายแล้ว และต้องการส่งเสริมอย่างเร่งด่วน
- ☐ เป็นเมนูที่ใกล้จะสูญหายและหารับประทานยาก
- ☐ เป็นเมนูที่มีการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นมีการจัดทำข้อมูลและตำรา
- ☐ อื่น ๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☐ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ข้าวเม่า	๑. ช่วยปรับระดับกลูโคส ๒. ช่วยให้ระบบการทำงานของสมองดี ๓. ช่วยบำรุงกำลังเจริญธาตุ	-ทำเอง -ซื้อ จากตลาดในท้องถิ่น
๒	น้ำสะอาด	๑. ช่วยให้อวัยวะต่างๆในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ๒. ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการลดน้ำหนัก ๓. ช่วยลดความเสี่ยงที่เกี่ยวกับหลอดเลือดและความดันสูง ๔. ช่วยระบบไหลเวียนโลหิต ๕. ช่วยทำให้ผิวมีความชุ่มชื้น	-ทำเอง -ซื้อ จากตลาดในท้องถิ่น
๓	น้ำมะพร้าวอ่อน	๑. ช่วยดับกระหายร้อน ๒. ป้องกันการขาดน้ำ ๓. ช่วยรักษาโรคทางเดินปัสสาวะอักเสบ ๔. บำรุงผิวพรรณ ๕. ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ ๖. อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ๗. ช่วยรักษาอาการท้องร่วง และอาเจียน ๘. ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน ๙. ช่วยปรับสมดุลฮอร์โมนในร่างกาย ๑๐. ช่วยปรับสมดุลและปรับน้ำตาลในเลือด	-ปลูกเอง -ซื้อ จากตลาดในท้องถิ่น
๔	ใบเตย	๑. ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดเบาหวาน ๒. ช่วยลดการติดเชื้อไวรัส ๓. ดีต่อหัวใจ ๔. ช่วยบรรเทาอาการปวดตามข้อ ๕. ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็ง	-ปลูกเอง -ซื้อ จากตลาดในท้องถิ่น
๕	เกลือ	๑. ช่วยถอนพิษ และทำให้เลือดเย็น ๒. บรรเทาอาการอาเจียน และช่วยระบาย	-ทำเอง -ซื้อ จากตลาดในท้องถิ่น

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
		๓. รักษาอาการท้องผูก แก้ท้องอืด ๔. บรรเทาอาการคัดจมูก และ อาการอักเสบ ๕. ลดอาการคอแห้ง ๖. รักษาโรคกระเพาะอาหาร	
๖	น้ำตาลทราย	๑. ช่วยลดความเครียด ๒. ช่วยถนอมอาหาร ๓. กระตุ้นการทำงานของเนื้อเยื่อในร่างกาย ๔. ช่วยในการเผาผลาญและขับของเสีย	-ซื้อจากตลาดในท้องถิ่น
๗	มะพร้าวแก่	๑. แก่โรคกระเพาะ ๒. แก่อาเจียน ๓. ใช้ในการห้ามเลือด ๔. แก้ปวด	-ปลูกเอง -ซื้อจากตลาดในท้องถิ่น
๘	งาขาวคั่ว	๑. บำรุงกระดูก ๒. บำรุงฟัน ๓. ช่วยคลายกล้ามเนื้อ ๔. ช่วยบำรุงเส้นผม ๕. ลดความเสี่ยงเกี่ยวกับหลอดเลือด ๖. ลดความเสี่ยงเกี่ยวกับหัวใจ ๗. ช่วยให้หลับสบาย ๘. ช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือด	-ทำเอง -ซื้อจากตลาดในท้องถิ่น

- ☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร
- ☐ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อม
- ☐ อื่น ๆ (ระบุ)

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

- ☐ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ
- ☐ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทย และการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

- ☐ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ.....นางวัชรพร สุดหา.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นางวัชรพร สุดหา)

ตำแหน่ง

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.๒๕๖๘

หมายเหตุ *

๑. แบบเสนอผลงานในรูปแบบ MS Word และ PDF (อย่างละเอียด) โดยใช้ Font TH Sarabun PSK ในการพิมพ์
๒. ส่งรูป ขนาดไฟล์ภาพจากกล้อง DSLR, Mirrorless และ Compact ขนาด ๒๔๐๐ x ๔๐๐๐ pixels ในรูปแบบ.jpg หรือ .jpeg หรือ tiff (จำนวนไม่น้อยกว่า ๕ภาพ/ ๑ เมนู)
๓. ส่งคลิปวิดีโอ CD/DVD ที่สื่อให้เห็นถึงวิธีการทำเมนูอาหารพื้นถิ่นของจังหวัด (จำนวน ๑ คลิป/๑ เมนู ความยาวไม่เกิน ๕ นาที) โดยมีเนื้อหาประกอบด้วย ขั้นตอนที่มาและวิธีคัดเลือกจัดเตรียมวัตถุดิบและวิธีการปรุงอาหาร/ผู้ปรุงอาหาร ที่ครบและถูกต้องสมบูรณ์ สำหรับการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์