



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร..... หลนเค็มบักนัดใส่ไข่..... จังหวัด..... อุบลราชธานี.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล)นางสาวลลิตา ประทุม.....

สถานที่ตั้ง.....บ้านยางซึก.....

เลขที่.....๘๘..... หมู่.....๑..... ถนน.....-.....

ตำบล/แขวง.....ยางซึก..... อำเภอ/เขต.....เซียงโน.....

จังหวัด.....อุบลราชธานี..... รหัสไปรษณีย์.....๓๔๑๕๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๖๑-๑๗๙๖๖๘๕.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)จำเป็นต้องมี

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน).....ร้านหมก.....

สถานที่ตั้ง

เลขที่.....๑๑๓..... หมู่.....-..... ถนน.....พรหมราช.....

ตำบล/แขวง.....ในเมือง..... อำเภอ/เขต.....เมือง.....

จังหวัด.....อุบลราชธานี..... รหัสไปรษณีย์.....๓๔๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๙๕-๒๙๒๔๖๒๒.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



/๒. ด้านอัตลักษณ์...

๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและภูมิปัญญาที่มีเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

การทำเค็มบักนัดมีต้นกำเนิดจากวิถีชีวิตของคนในภาคอีสานที่ต้องการถนอมอาหารในช่วงฤดูที่ผลผลิตทางการเกษตรมีมากมาย เช่น ฤดูฝน โดยการหมักดองช่วยยืดอายุการเก็บรักษาและสามารถนำมาบริโภคได้ตลอดปี **สับปะรด** ถือเป็นผลไม้ที่มีรสหวานและเปรี้ยว ซึ่งเมื่อเก็บรักษาในเกลือแล้วจะช่วยให้มีรสชาติที่กลมกล่อมและสามารถเก็บรักษาได้ยาวนาน

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของคนในท้องถิ่น

เค็มบักนัดส่วนมากจะนิยมทำในช่วงฤดูฝนนำหลักและมีปลาจำนวนเยอะ ประกอบกับสับปะรดในพื้นที่สุกพร้อมกันพอดี ชาวบ้านจึงนำเอาของดีทั้งสองอย่างมารวมกัน จึงกลายเป็นของหมักดองชั้นดีถิ่นอีสาน

เค็มบักนัด เป็นการถนอมอาหารด้วยการหมักดอง โดยใช้เกลือและเครื่องปรุงจากธรรมชาติ ซึ่งสะท้อนถึงภูมิปัญญาท้องถิ่นของคนอุบลราชธานี ดังนี้

- **รู้จักฤดูกาล** เลือกใช้วัตถุดิบในช่วงที่ผลไม้มาก
- **การเลือกวัตถุดิบ** เลือกผลไม้ที่แก่แต่ไม่สุกจัด เปรี้ยวพอดี เนื้อแน่น เหมาะสำหรับการหมัก
- **สูตรการหมัก** ใช้เกลือ น้ำตาล พริก กระเทียม หรือสมุนไพรพื้นบ้าน เพื่อเพิ่มรสชาติและยืดอายุอาหาร
- **การเรียนรู้แบบดั้งเดิม** ถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นผ่านการลงมือทำจริงในครอบครัว ไม่ได้มาจากตำรา
- **ความสัมพันธ์ในชุมชน** การทำเค็มบักนัดมักทำเป็นกลุ่ม เพื่อแบ่งปันและสร้างความผูกพันในชุมชน

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง/เคล็ดลับการปรุง

วิธีทำเค็มบักนัด

- ๑ เตรียมปลา: แล่เนื้อปลาเป็นชิ้นบางๆ
- ๒ หมักปลา: คลุกเนื้อปลากับเกลือสินเธาว์ให้ทั่ว หมักทิ้งไว้ ๑ คืน
- ๓ เตรียมสับปะรด: ปอกเปลือกและหั่นสับปะรดเป็นชิ้นเล็กๆ
- ๔ ผสม: นำสับปะรดและปลาที่หมักไว้มาผสมให้เข้ากันในอัตราส่วน ๑:๑
- ๕ บรรจุ: บรรจุส่วนผสมลงในขวดที่ล้างสะอาด อัดให้แน่น ปิดฝาให้สนิท
- ๖ หมักต่อ: เก็บขวดไว้ในที่มีอุณหภูมิประมาณ ๓ เดือน จนกระทั่งมีเกล็ดขาวเล็กๆ ในเนื้อปลา

เคล็ดลับการทำเค็มบักนัด

- ๑ เลือกใช้เฉพาะปลาแม่น้ำ ปลาหนังตัวโต เช่น ปลาเทโพ หรือ ปลาสาวยืดหนัง
- ๒ สับปะรดต้อง "ห้าม" อย่าใช้สุกเกินไป เพราะจะเลอะเร็วและกลิ่นแรง แต่ก็ไม่ควรดิบเกินไป ให้ใช้ลูกที่เริ่มหวาน เปรี้ยวนิด ๆ
- ๓ พาสเจอร์ไรซ์ภาชนะขวดแก้วด้วยความร้อนก่อนบรรจุ เพื่อฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ที่อาจปนเปื้อนในขวด และยืดอายุการเก็บรักษา โดยต้มในน้ำเดือดอุณหภูมิ ๑๐๐°C ประมาณ ๑๐-๑๕ นาที
- ๔ เก็บในที่มืดและเย็น เพื่อรักษาคุณภาพและรสชาติของเค็มบักนัด

วิธีปรุง หลนเค็มบักนัดใส่ไข่

- ๑ ใส่กะทิ ผัดกับหอมแดงพอหอมใส่ ใส่เนื้อสับประรดหั่นเต๋าลงไป ผัดจนสับประรดสุกและคลายน้ำออกมา
- ๒ ใส่หมูสับผัดให้สุก๘๐% จากนั้นใส่เค็มบักนัดที่หมักได้ที่แล้วลงไป เมื่อส่วนผสมทุกอย่างสุกเข้ากันดี ดูได้จากเนื้อปลาในเค็มบักนัดละลายจนหมดจึงปรุงรส
- ๓ ปรุงรสด้วยเกลือ น้ำตาลปีบ น้ำปลา
- ๔ ชิมรสชาติก่อนว่ามีความเปรี้ยวมากหรือน้อยเพื่อจะกะปริมาณการใส่น้ำมะขามเปียกได้ เพราะความเปรี้ยวส่วนหนึ่งได้มาจากสับประรดหั่นเต๋าค่ะที่ใส่เพิ่มมาในข้อ๑
- ๕ ใส่น้ำมะขามเปียก เคี่ยวต่อแค่พอเดือด
- ๖ ใส่ไข่ไก่ ควรตีไข่ก่อนเล็กน้อย เพื่อป้องกันการคนให้เข้ากัน ไม่ควรให้ไข่สุกแข็งมากจนเกินไป เพราะจะทำให้หลนไม่น่ารับประทาน
- ๗ จัดเสิร์ฟ พร้อมผักเคียง ผักสดตามฤดูกาล

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

- ☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
1	ปลาแม่น้ำ (ปลาหนัง) เช่น ปลาเทโพ ปลาสร้อย เป็นต้น	ปลาหนังเป็นปลาที่มีโปรตีนสูงและมีไขมันต่ำ รวมถึงอุดมไปด้วยโอเมก้า 3 และโอเมก้า 6 ,ช่วยบำรุงหัวใจและระบบไหลเวียนของเลือด	ปลาหนังเป็นปลาน้ำจืด มักพบมากในแม่น้ำโขงและแม่น้ำมูล แหล่งน้ำที่ไหลผ่านจังหวัดอุบลราชธานี
2	สับประรด	ช่วยในการย่อยอาหาร ,เสริมภูมิคุ้มกัน ,ลดการอักเสบ ,มีโพแทสเซียมสูง ช่วยควบคุมสมดุลน้ำและความดันโลหิต	ใช้สับประรดทำอุเทน อำเภอทำอุเทน จังหวัดนครพนม ซึ่งเด่นที่รสชาติหวานหอม คุณค่าทางโภชนาการสูง ปลูกในพื้นที่ดินดีตามธรรมชาติ มีคุณภาพระดับ GI และช่วยสร้างรายได้ให้ชุมชนแบบยั่งยืน

3	เกลือสินเธาว์	ใช้ในการหมักดอง ถนอมอาหาร ปรับสมดุลในร่างกาย ช่วยรักษาสมดุลของเกลือแร่ ช่วยระบบย่อยอาหาร กระตุ้นการหลั่งน้ำย่อย	มาจากบ่อเกลืออีสานในจังหวัดต่างๆ อาทิเช่น บ่อเกลือหัวแฮด อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัด บึงกาฬ , บ่อนเกลือเรือคำ อำเภอ วานรนิวาส จังหวัด สกลนคร , บ้าน หนองเทา อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัด ยโสธร , บ่อเกลือบ่อจันทน์ อำเภอโนนศิลา จังหวัด ขอนแก่น และเกลือบ่อพันขัน อำเภอนาคู จังหวัด ร้อยเอ็ด
4	กะทิ	เป็นแหล่งไขมันดี ให้พลังงานสูง บำรุงสมอง เสริม ภูมิคุ้มกัน กระตุ้นขับถ่าย และมีสารต้านอนุมูล อิสระ	มาจากสวนปลูกระหว่างนาในพื้นที่ ภาคอีสาน อาทิ จังหวัด สุรินทร์ และ จังหวัด บุรีรัมย์
5	ไข่ไก่	ไข่ไก่ มีโปรตีนสูง บำรุงสมอง สายตา และ กล้ามเนื้อ	จากฟาร์มไก่ในภาคอีสาน อาทิ ฟาร์มไข่ไก่ศรีเทพ จังหวัด ขอนแก่น , ฟาร์มไข่ไก่ออร์แกนิกบ้านสามหมื่น จังหวัด อุบลราชธานี , ฟาร์มไข่ไก่ไต้หวัน จังหวัด บุรีรัมย์ , ฟาร์มไข่ไก่เขียวไข่ขี้ จังหวัด สกลนคร , ฟาร์มไข่ไก่อีสานดี จังหวัด มหาสารคาม , ฟาร์มไข่ไก่สหกรณ์ จังหวัด ร้อยเอ็ด และฟาร์มไข่ไก่ สุพรรณบุรี จังหวัด สุรินทร์
6	เนื้อหมู (เนื้อหมูชีวา)	เนื้อหมูให้โปรตีนสูง ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ มี วิตามินบี 1 ช่วยบำรุงประสาท และมีธาตุเหล็กที่ ช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง หมูชีวา คือเนื้อหมูพรีเมียมจากซีพีเอฟ มีโอเมก้า-3 สูง ปลอดภัยจากยาปฏิชีวนะ เลี้ยงในระบบปิดสะอาด ปลอดภัย และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม	ฟาร์มเลี้ยงหมูชีวาในภาคอีสานมีหลาย พื้นที่ อาทิ จังหวัด ขอนแก่น , จังหวัด อุดรธานี , จังหวัด นครราชสีมา และ จังหวัด สุรินทร์
7	หอมแดง	หอมแดงมีไฟเบอร์สูง ช่วยเพิ่มจำนวนจุลินทรีย์ที่ดี ในลำไส้ ซึ่งสามารถช่วยปรับสมดุลระบบย่อย อาหาร ป้องกันการเจริญเติบโตของเชื้อโรค และ เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน	จังหวัด ศรีสะเกษ , จังหวัด อุบลราชธานี และจังหวัด บุรีรัมย์

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุติดและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

☐ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อม

☐ อื่น ๆ (ระบุ)

/๕.ด้านการเผยแพร่...

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

- ☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ
- ☐ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

- ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)

จุฬิชา

ลงชื่อ.....ผู้เสนอเมนูอาหาร

(..... นางสาวลลิตา ประทุม.....)

ตำแหน่งDemi Chef de Partie.....

วันที่....๒๘.....เดือน....เมษายน.....พ.ศ.๒๕๖๘

หมายเหตุ *

1. แบบเสนอผลงานในรูปแบบ MS Word และ PDF (อย่างละเอียด) โดยใช้ Font TH Sarabun PSK ในการพิมพ์
2. ส่งรูป ขนาดไฟล์ภาพจากกล้อง DSLR, Mirrorless และ Compact ขนาด 2400 x 4000 pixels ในรูปแบบ.jpg หรือ .jpeg หรือ tiff (จำนวนไม่น้อยกว่า 5ภาพ/ 1 เมนู)
3. ส่งคลิปวิดีโอ CD/DVD ที่สื่อให้เห็นถึงวิธีการทำเมนูอาหารพื้นถิ่นของจังหวัด (จำนวน 1 คลิป/1 เมนู ความยาวไม่เกิน 5 นาที) โดยมีเนื้อหาประกอบด้วย ขั้นตอนที่มาและวิธีคัดเลือกจัดเตรียมวัตถุดิบและวิธีการปรุงอาหาร/ผู้ปรุงอาหาร ที่ครบและถูกต้องสมบูรณ์ สำหรับการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์