



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร ข้าวปุ้นน้ำนัว

ประเภท



อาหารคาว



อาหารหวาน



อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น



ประจำ



เทศกาล



ฤดูกาล



อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล) นางจิตสมัย ปฏิมากรณ

สถานที่ตั้ง กลุ่มแม่บ้านเนินน้ำคำ

เลขที่ ๑๗ หมู่ ๑๐ ถนน -

ตำบล โคกหินแอ อำเภอรณนคร

จังหวัด นครพนม รหัสไปรษณีย์ ๔๘๑๗๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖๑-๑๙๒๖๐๙๔

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) ข้าวปุ้นแม่ไ้ะ (ตรงข้ามครัวคุณเบิ้ม)

สถานที่ตั้ง บ้านเนินน้ำคำ

เลขที่ ๑๗ หมู่ ๑๐ ถนน -

ตำบล โคกหินแอ อำเภอรณนคร

จังหวัด นครพนม รหัสไปรษณีย์ ๔๘๑๗๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖๑-๑๙๒๖๐๙๔

QR Code พิกัดที่ตั้ง



/๒. ด้านประวัติ...

๒. ด้านประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา/ ด้านวิธีการปรุง/ เคล็ดลับ บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับ ลักษณะของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

ขนมจีนเรณู หรือ ข้าวปุ้นเรณู บ้านเนินน้ำคำ ตำบลโคกหินแฮ่ อำเภอเรณูนคร จังหวัด นครพนม เป็นการแปรรูปข้าวข้าวเจ้าขี้ควาย (ข้าวดำ) ที่หุงแล้วความแข็งมากรับประทานไม่ได้ ที่ปู้ย่าตายาย ทำกันและถ่ายทอดให้กับลูกหลานประกอบอาชีพนี้ต่อกันมา ซึ่งมีกรรมวิธีการทำเส้นขนมจีนหรือเส้นข้าวปุ้น ที่ซับซ้อนและยุ่งยากพอสมควร

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ขนมจีนเรณู หรือ ข้าวปุ้นเรณู เป็นการแปรรูปข้าวข้าวเจ้าขี้ควาย (ข้าวดำ) ที่หุงแล้วความแข็ง มากรับประทานไม่ได้ นำมาแปรรูปด้วยการหมักไว้ประมาณ ๔ วัน ล้างน้ำทุกวันเวลาเช้าเย็น นำข้าวที่หมักแล้ว มาบดให้ละเอียด นำไปใส่ในโถงนำผ้าขาวบางปิดปากโถงแล้วมาบดหรือตี เอาแป้งที่บดแล้วมาทับ โดยเทใส่ใน ถุงผ้าดิบรัดปากให้แน่น นำหินก้อนใหญ่ทับทิ้งไว้ ๑ วัน เพื่อรีดน้ำออก แล้วค่อยนำแป้งที่ทับแล้วมาปั้นเป็นก้อน เทาลูกส้มโอ นำไปต้มในน้ำเดือดให้สุกแค่ด้านนอกเท่านั้น นำแป้งที่ต้มแล้วมานวดให้เนียนดูความเหลวให้พอ ropy ได้ ขั้นตอนสุดท้ายตั้งหม้อน้ำร้อนให้เดือด แล้วเทน้ำเย็นเล็กน้อยให้น้ำร้อนจัดแต่ไม่เดือดแล้วนำแป้งที่กด ropy เส้นลงในน้ำเดือด พอเส้นลอยขึ้นต้องรอให้น้ำเดือดทั่วหม้อจึงตักขึ้นล้างน้ำเย็นจึงตักขึ้นล้างน้ำเย็น ๒-๓ น้ำ แล้วจับเป็นจับวางในกระจาดที่รองด้วยใบมะยมไว้ เป็นภูมิปัญญาของปู้ย่าตายายทำกันและถ่ายทอดให้กับ ลูกหลานประกอบอาชีพนี้ต่อกันมา ซึ่งมีกรรมวิธีการทำเส้นขนมจีนหรือเส้นข้าวปุ้นที่ซับซ้อนและยุ่งยาก พอสมควร

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง (น้ำยาปลาร้า)

วัตถุดิบ ประกอบด้วย

๑.น้ำตาลทรายแดง	ปริมาณ ๓ ชีด
๒.กะปิ	ประมาณครึ่งกิโลกรัม
๓.ปลาร้าปรุงสุก	ปริมาณ ๒-๓ กิโลกรัม
๔.น้ำเปล่า	ปริมาณ ๕ ลิตร

วิธีการและขั้นตอนการปรุง

๑.ขนมจีนเรณู หรือข้าวปุ้นเรณู

นำข้าวเจ้ามาแช่น้ำ ๒ ชั่วโมง แล้วล้างทำความสะอาด เอาสิ่งปนเปื้อนที่ลอยอยู่ ออก แล้วค่อยนำข้าวมาหมักไว้ประมาณ ๔ วัน ล้างน้ำทุกวันเวลาเช้าเย็น นำข้าวที่หมักแล้วมาบดให้ละเอียด นำไปใส่ในโถงนำผ้าขาวบางปิดปากโถงแล้วมาบดหรือตี เอาแป้งที่บดแล้วมาทับ โดยเทใส่ในถุงผ้าดิบรัดปากให้ แน่น นำหินก้อนใหญ่ทับทิ้งไว้ ๑ วัน เพื่อรีดน้ำออก แล้วค่อยนำแป้งที่ทับแล้วมาปั้นเป็นก้อน เทาลูกส้มโอ นำไป ต้มในน้ำเดือดให้สุกแค่ด้านนอกเท่านั้น นำแป้งที่ต้มแล้วมานวดให้เนียนดูความเหลวให้พอ ropy ได้ ขั้นตอน สุดท้ายตั้งหม้อน้ำร้อนให้เดือด แล้วเทน้ำเย็นเล็กน้อยให้น้ำร้อนจัดแต่ไม่เดือดแล้วนำแป้งที่กด ropy เส้นลงในน้ำ เดือด พอเส้นลอยขึ้นต้องรอให้น้ำเดือดทั่วหม้อจึงตักขึ้นล้างน้ำเย็นจึงตักขึ้นล้างน้ำเย็น ๒-๓ น้ำ แล้วจับเป็นจับ วางในกระจาดที่รองด้วยใบมะยมไว้

๒.การทำนํ้ายานํ้าปลา ร้า

ติดไฟตั้งกระทะให้ร้อนแล้วนำนํ้าตาลทรายแดง ประมาณ ๓ ชีด มาคั่วไฟให้ละลายและมีกลิ่นหอม นำกะปิประมาณครึ่งกิโล เทลงไปในกระทะให้ละลายเป็นเนื้อเดียวกันเติมเครื่องปรุงรสตามด้วยปลา ร้าปรุงสุกและเติมนํ้าเปล่าพอประมาณ พอต้มทุกอย่างสุกได้ที่แล้วปล่อยให้เย็นตัวแล้วค่อนํ้าฝ้าขาวบางมากรอกเอาเศษออกให้เหลือนํ้าปลา ร้า

๓. ขั้นตอนการรับประทาน

นำขนมจีน หรือ ข้าวปุ้น วางในจานหรือชามที่เตรียมไว้ ราดด้วยนํ้ายาปลา ร้า และโรยด้วยผักเคียงที่เป็นผักพื้นบ้านต้ม/ลวกสุก (ผักบุงกะหล่ำปลี ผักพวย) ปลอกไข่ทรงเครื่องหรือไข่ต้ม

เคล็ดลับการปรุง

ขนมจีนเรณู หรือ ข้าวปุ้นเรณู ของทางร้านจะบิบเส้นสดทุกวัน จึงทำให้มีความนุ่มและความสดของเส้นขนมจีน เมื่อรับประทานกับนํ้ายาปลา ร้าและนํ้ายาต่างๆ (นํ้ายากะทิ นํ้ายากะปิ นํ้ายาป่า) คู่กับผักเคียงต่างๆที่เป็นผักพื้นบ้านต้ม/ลวกสุก (ผักบุงกะหล่ำปลี ผักพวย) และไข่ทรงเครื่องหรือไข่ต้มรสชาติกลมกล่อมและอร่อยมาก

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ขนมจีนเรณูหรือข้าวปุ้นเรณู	พลังงาน โปรตีน	ผลิตภัณฑ์ของชุมชน
๒	กะปิ	พลังงาน โปรตีน	ร้านค้าในชุมชน
๓	นํ้าตาล	พลังงาน	ร้านค้าในชุมชน
๔	นํ้าปลา ร้าปรุงสุก	แคลอรี พลังงาน โปรตีน	ผลิตภัณฑ์ของชุมชน
๕	นํ้ากระเทียมดอง		ร้านค้าในชุมชน
๖	ผักเคียงต้มสุก (ผักบุงกะหล่ำปลี ผักพวย)	ช่วยกระตุ้นทำให้เจริญอาหาร และช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย	พืชผักสวนครัว/ผักพื้นบ้านในชุมชน

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

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

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

๖. ด้านโภชนาการ

- ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (ไฟล์ภาพและวิดีโอให้บันทึกใส่แผ่น CD หรือส่งผ่านทางไลน์ผู้ประสานโครงการฯ ภาพถ่ายเมนูอาหารถิ่น ข้าวปั้นน้ำนิ้ว คลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (ตามที่แนบมาในแผ่นซีดี)





คลิปวิดีโอการทำเมนู ข้าวปุ้นน้ำนัว



ลงชื่อ.....ผู้เสนอเมนูอาหารคาว
ข้าวปุ้นน้ำนัว

(นางสาวนิลวดี วงศ์ตาผา)

ตำแหน่ง ผู้นำเสนอเมนู ข้าวปุ้นน้ำนัว

วันที่ ๓๐ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๘