



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร ตำเมี่ยงไทไส้

ประเภท ☐ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☒ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล) นางรัศมี ราชมณี

สถานที่ตั้ง บ้านโพนจาน

เลขที่ ๑๘๐ หมู่ ๑๐ บ้านโพนเจริญ ตำบลโพนจาน อำเภอโพนสวรรค์

จังหวัดนครพนม รหัสไปรษณีย์ ๔๘๑๙๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖๑-๑๒๐๖๔๒๘

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)จำเป็นต้องมี

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) นางรัศมี ราชมณี

สถานที่ตั้ง บ้านโพนจาน

เลขที่ ๑๘๐ หมู่ ๑๐ บ้านโพนเจริญ ตำบลโพนจาน อำเภอโพนสวรรค์

จังหวัดนครพนม รหัสไปรษณีย์ ๔๘๑๙๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖๑-๑๒๐๖๔๒๘

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา/ ด้านวิธีการปรุง/ เคล็ดลับ บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิตที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

ตำเมี่ยงไท้ เป็นอาหารประจำชาติ “ลม” เดิมทีตำเมี่ยงไท้หรือตำเมี่ยงตะไคร้เป็นอาหารว่างของคนไท้ตั้งแต่สมัยพ่อแม่จะตำรับประทานกันในครอบครัว รับประทานได้ทั้งเด็กเล็กจนถึงผู้เฒ่าผู้แก่ เพื่อทานเป็นอาหารว่างหลังจากรับประทานอาหารมื้อหลัก แต่ก็จะมีบ้างที่นำมารับประทานกับข้าวเป็นอาหารหลักในแต่ละมื้อ ซึ่งถือว่าเป็นวัฒนธรรมการกินของคนเผ่าไท้ที่สืบทอดกันมาหลายชั่วอายุคน เนื่องด้วยชาวไท้เป็นกลุ่มคนที่กินง่ายอยู่ง่าย พืชผักผลไม้ และสมุนไพรที่ปลูกไว้ในชุมชนและบ้านเรือนของตนเอง **เมนู ตำเมี่ยงไท้** เป็นเมนูที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงจากพืชผัก สมุนไพรพื้นบ้านและปรุงรสด้วยน้ำปลาร้าต้มสุก เป็นลักษณะตำเมี่ยงปลาร้า กินกับผักสดพื้นบ้านที่ปลูกในครัวเรือนซึ่งได้สรรพคุณสมุนไพรทางยาและเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ชาวไท้ บ้านโนนจาน อำเภอโนนสุวรรณ ดำรงชีวิตเรียบง่าย ทำเกษตรส่วนใหญ่ มีการทำปลาร้าไว้กินในครัวเรือน และนิยมปลูกพืชผัก ผลไม้ และสมุนไพรเพื่อเป็นอาหารในชุมชน **เมนู ตำเมี่ยงไท้** เป็นเมนูที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงจากพืชผัก สมุนไพรพื้นบ้านและปรุงรสด้วยน้ำปลาร้าต้มสุก เป็นลักษณะตำเมี่ยงปลาร้า กินกับผักสดพื้นบ้านที่ปลูกในครัวเรือนซึ่งได้สรรพคุณสมุนไพรทางยาและเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง/เคล็ดลับการปรุง (ตำเมี่ยงไท้ ปริมาณ ๑ ถ้วย)

วัตถุดิบ ประกอบด้วย

๑.ตะไคร้หั่นแว่น	ปริมาณ ๑ ถ้วยเล็ก
๒.พริกสดหรือพริกแห้ง	ปริมาณ ๖ เม็ด
๓.มะเขือเปราะ	ปริมาณ ๒ ลูก
๔.เม็ดกระถิน	ปริมาณ ๒ ช้อนโต๊ะ
๕.น้ำปลาร้าปรุงสุก	ปริมาณ ๓ ช้อนโต๊ะ
๖.มะขามเปียกแช่น้ำ	ปริมาณ ๒ ช้อนโต๊ะ
๗.ผักพื้นบ้านใช้ห่อเมี่ยงและกินกับเมี่ยง (ใบชะพลู ใบมะยม มะเดื่อ ถั่วพู ถั่วฝักยาว ถั่วพู)	

วิธีการและขั้นตอนการปรุง

๑. ใส่พริกสดหรือพริกแห้งลงไปโขลกในครกให้ละเอียด
๒. ใส่ตะไคร้ และมะเขือเปราะหั่นไว้แล้วลงไปโขลกตาม จนทุกอย่างละเอียดดีแล้ว
๓. ปรุงรสด้วยมะขามเปียกแช่น้ำ น้ำปลาร้าปรุงสุก
๔. สุดท้ายใส่เม็ดกระถิน ตำเบาเพื่อให้ส่วนผสมทุกอย่างกัน
๕. ตักเมี่ยงไท้ใส่ถ้วยเล็กพร้อมรับประทานพร้อมกับผักเคียง ซึ่งเป็นผักพื้นบ้าน เช่น มะเดื่อ

ถั่วพู ถั่วฝักยาว ถั่วพู เป็นต้นและห่อเมี่ยงด้วยใบชะพลูหรือใบมะยม

เคล็ดลับการปรุง

วัตถุดิบส่วนผสมและเครื่องปรุงในการทำเมี่ยงและผักพื้นบ้านตามฤดูกาลนำมาใช้ห่อเมี่ยงและกินกับเมี่ยงไท้ (ใบชะพลู ใบมะยม มะเดื่อ ถั่วพู ถั่วฝักยาว ถั่วพู) ซึ่งมีสรรพคุณทางยาสมุนไพรไทยทั้งสิ้นและที่สำคัญปลูกในครัวเรือนและในชุมชนจึงมีความปลอดภัยในการนำมารับประทาน

๓.ด้านคุณค่า...

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ตะไคร้	บำรุงธาตุ ช่วยในการเจริญอาหาร	พืชผักสวนครัวในชุมชน
๒	พริกสดหรือพริกแห้ง	ต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอวัย	พืชผักสวนครัวในชุมชน
๓	มะเขือเปราะ	บำรุงหัวใจ ลดความดันโลหิต	พืชผักสวนครัวในชุมชน
๔	เม็ดกระถิน	ช่วยบำรุงหัวใจ ช่วยเสริมสร้างและบำรุงกระดูก	พืชผักสวนครัวในชุมชน
๕	มะขามเปียก	ช่วยในการชะลอวัยและการเกิดริ้วรอยแห่งวัย	พืชผักสวนครัวในชุมชน
๖	ผักพื้นบ้านใช้ห่อเมี่ยงและกินกับเมี่ยง (ใบชะพลู ใบมะยม มะเดื่อ ถั่วพู ถั่วพู)	มีสรรพคุณทางยาหลายชนิด	พืชผักสวนครัวในชุมชน

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

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทย และการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

- ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (ไฟล์ภาพและวิดีโอให้บันทึกใส่แผ่น CD หรือส่งผ่านทางไลน์ผู้ประสานโครงการฯ)

ภาพถ่ายเมนูอาหารถิ่น ตำเมี่ยงไทลื้อ



คลิปวิดีโอของเมนูอาหารถิ่น ตำเมืองไท่โส้



ลงชื่อ.....ผู้เสนอเมนูอาหารว่าง

(นางรัศมี ราชมณี)

ตำแหน่ง ผู้นำเสนอเมนูอาหารถิ่น ตำเมืองไท่โส้

วันที่ ๒๔ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๘