แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร หมกจ๊อ "ของกินไทญ้อเมืองอุเทน"

ประเภท ☑ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☑ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ) .....

*****เลือกเพียง ๑ รายการ**

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล) นางสาวสุวรรณ บุสุวะ

สถานที่ตั้ง ชุมชนไทยญ้อ อำเภอท่าอุเทน
เลขที่ ๑๙๒ หมู่ ๕ ตำบล ท่าอุเทน อำเภอ ท่าอุเทน
จังหวัด นครพนม รหัสไปรษณีย์ ๔๘๑๒๐
หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖๕-๐๙๓๘๓๒๒

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (*จำเป็นต้องมี)**

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) ชุมชนไทญ้อ อำเภอท่าอุเทน
สถานที่ตั้ง ชุมชนไทยญ้อ อำเภอท่าอุเทน
เลขที่ ๑๙๒ หมู่ ๕ ตำบล ท่าอุเทน อำเภอ ท่าอุเทน
จังหวัด นครพนม รหัสไปรษณีย์ ๔๘๑๒๐
หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖๕-๐๙๓๘๓๒๒

*****QR Code พิกัดที่ตั้งชุมชนไทญ้อ อำเภอท่าอุเทน******

/๒. ด้านประวัติ...

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

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

ชุมชนไทยญ้อ อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม ตั้งถิ่นฐานอยู่บริเวณที่ราบลุ่มแม่น้ำโขง ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีความอุดมสมบูรณ์เหมาะแก่การอยู่อาศัยและการทำอาชีพด้านการเกษตรกรรม ชาวไทยญ้อมีวิถีชีวิตและวัฒนธรรมการกินที่ให้ความพิถีพิถันกับการปรุงอาหารแต่ละเมนูอย่างใส่ใจ อดีตชาวบ้านมีอาชีพจับปลาในแม่น้ำโขงเพื่อหาเลี้ยงอาชีพและทำการเกษตรเป็นสำคัญ ชุมชนจึงมีวิถีชีวิตความเป็นอยู่และอาหารการกินที่มีวัตถุดิบมาจากปลาน้ำแม่น้ำโขงเป็นหลัก ซึ่ง**เมนูอาหาร “หมกจ๊อ”** จึงเป็นหนึ่งเมนูอาหารที่มีมาตั้งแต่ดั้งเดิมและเป็นอาหารพื้นถิ่นที่ชาวไทยญ้อ อำเภอท่าอุเทน นิยมรับประทานและขาดไม่ได้ในสำรับกับข้าวในแต่ละวัน เนื่องจากเมนูนี้มีส่วนประกอบด้วยเนื้อปลากรายล้วนๆ และมีส่วนผสมเครื่องปรุงจากวัตถุดิบจากสมุนไพรพื้นบ้านส่วนใหญ่ ผักที่ห่อเนื้อปลากรายต้องเป็นผักใบม้วนเท่านั้น จึงเป็นเมนูที่มีประโยชน์ทางโภชนาการอาหารต่อร่างกาย แต่ปัจจุบันปลากรายหาตามแหล่งเพื่อนำมารับประทานยากและตามท้องตลาดมีจำหน่ายไม่ค่อยเยอะ ทำให้ปลากรายที่มีราคาแพง เมนูนี้จึงหาทานได้ยากในปัจจุบัน

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

“หมกจ๊อ” เป็นหนึ่งเมนูอาหารที่มีมาตั้งแต่ดั้งเดิมและเป็นอาหารพื้นถิ่นที่ชาวไทยญ้อ อำเภอท่าอุเทน นิยมรับประทานและขาดไม่ได้ในสำรับกับข้าวในแต่ละวัน เนื่องจากเมนูนี้มีส่วนประกอบด้วยเนื้อปลากรายล้วนๆ และมีส่วนผสมเครื่องปรุงจากวัตถุดิบจากสมุนไพรพื้นบ้านส่วนใหญ่ ห่อผักใบม้วนที่มีสรรพคุณทางยาและมีประโยชน์ทางโภชนาการอาหารต่อร่างกาย

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง/เคล็ดลับการปรุง

วัตถุดิบ ประกอบด้วย

๑. เนื้อปลากรายขูด	ปริมาณ ครึ่งกิโลกรัม
๒. ใบผักม้วน	ปริมาณ ๒๕ ใบ
๓. ตะไคร้	ปริมาณ ๓ ต้น
๔. พริกแห้ง	ปริมาณ ๕ เม็ด
๕. หอมแดง	ปริมาณ ๖ หัว
๖. น้ำปลาร้า	ปริมาณ ๒ ช้อนโต๊ะ
๗. เกลือ	ปริมาณ ๑ ช้อนชา
๘. ใบมะกรูด	ปริมาณ ๕ ใบ
๙. พริกสด	ปริมาณ ๒ เม็ด

วิธีการและขั้นตอนการปรุง

๑.นำ ตะไคร้ หอมแดง ใบมะกรูด หั่นเตรียมไว้

๒.นำตะไคร้มาโขลกก่อนเพราะมีเส้นใยมาก ตามด้วยนำใบมะกรูด พริกและหอมแดง มาโขลกให้ละเอียด

๓.นำเนื้อปลากรายที่ขูดลงโขลกรวมกันจนเหนียว แล้วเติมเครื่องปรุงรส (น้ำปลาร้า น้ำปลา เกลือ) โขลกให้เข้ากันจนเนื้อปลากรายเหนียว รู้สึกโขลกยาก (ยกสากไม่ขึ้น)

๔.นำส่วนผสม...

๔.นำส่วนผสมที่โขลกได้แล้วมาห่อกับใบผักม้วนพันให้รอบ จัดเรียงในชั้นซึ้งให้เรียบร้อยก่อนนำไปนึ่งให้สุกในซึ้ง (หม้อนึ่ง) ควรต้มน้ำในหม้อให้เดือดก่อนค่อยนำชั้นนึ่งขึ้นวาง แล้วให้สังเกตสีของใบผักม้วนถ้าใบเปลี่ยนเป็นสีเข้มขึ้นก็แสดงว่าสุกแล้วพร้อมจัดใส่จานรับประทาน

เคล็ดลับการปรุง

๑.หมกจ๊อควรห่อด้วยใบผักม้วนเพราะจะได้รสชาติขมปะแล่มๆ ที่เป็นเอกลักษณ์
๒.ควรใช้ปลากรายที่ขูดเอาเนื้อมาทำเท่านั้น เพราะมีเนื้อแน่นและมีความเหนียวนุ่ม
๓.ต้องใช้วิธีโขลกวัตถุดิบแล้เครื่องปรุงให้เข้ากันเท่านั้นเพื่อให้เนื้อปลาเหนียวนุ่ม

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

☑ เป็นเมนูที่สูญหายแล้ว และต้องการส่งเสริมอย่างเร่งด่วน
☑ เป็นเมนูที่ใกล้จะสูญหายและหารับประทานยาก
☐ เป็นเมนูที่มีการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นมีการจัดทำข้อมูลและตำรา
☐ อื่นๆ (ระบุ) .....

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☑ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญาและระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	เนื้อปลากรายบด	ช่วยบำรุงร่างกายและช่วยให้เจริญอาหาร	แหล่งน้ำตามธรรมชาติในชุมชน
๒	ผักม้วน	ช่วยบรรเทาความร้อนในร่างกายและช่วยเจริญอาหาร	พืชผักสวนครัว/ร้านค้าในชุมชน
๓	ตะไคร้	ช่วยขับลม ลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อแน่นจุกเสียด ลดความดันโลหิต	พืชผักสวนครัว/ร้านค้าในชุมชน
๔	พริกแห้งหรือพริกสด	มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระช่วยชะลอวัย ช่วยเสริมสร้างภูมิต้านทานให้แข็งแรงมากยิ่งขึ้น	พืชผักสวนครัว/ร้านค้าในชุมชน
๕	หอมแดง	แก้ไขหวัด แก้เลือดกำเดาออก ช่วยบำรุงธาตุ	พืชผักสวนครัว/ร้านค้าในชุมชน
๖	ใบมะกรูด	ช่วยแก้ไอ แก้อาเจียนเป็นโลหิต	พืชผักสวนครัว/ร้านค้าในชุมชน

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร
☑ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่
☐ อื่นๆ (ระบุ) .....

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☑ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☑ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ) .....

๖.ด้านโภชนาการ...

๖. ด้านโภชนาการ

☑ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ) .....

๗. ภาพถ่าย และคลิปวีดิโอของเมนูอาหาร (ไฟล์ภาพและวิดีโอให้บันทึกใส่แผ่น CD หรือส่งผ่านทางไลน์ผู้ประสานโครงการฯ)

ภาพถ่ายเมนูอาหารถิ่น หมกจ๊อ

คลิปวีดิโอของเมนูอาหาร (ตามที่แนบมาในแผ่นซีดี)

ลงชื่อ.....ผู้เสนอเมนูอาหารหมกจ๊อ

(นางสาวสุวรรณ บุสุวะ)

ตำแหน่ง ผู้เสนอเมนูอาหารถิ่น หมกจ๊อ ของกินไทญ้อท่าอุเทน

วันที่ ๒๔ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๘