



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร ข้าวผัด (ข้าวผัด) จังหวัดนครราชสีมา

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล) สวนอาหารครัวเก่าคุณเก่า

เลขที่ 38 ซอยมิตรภาพ 4 ถนนมิตรภาพ

ตำบลในเมือง อำเภอเมือง

จังหวัดนครราชสีมา รหัสไปรษณีย์ 30000

หมายเลขโทรศัพท์ 0946949246

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

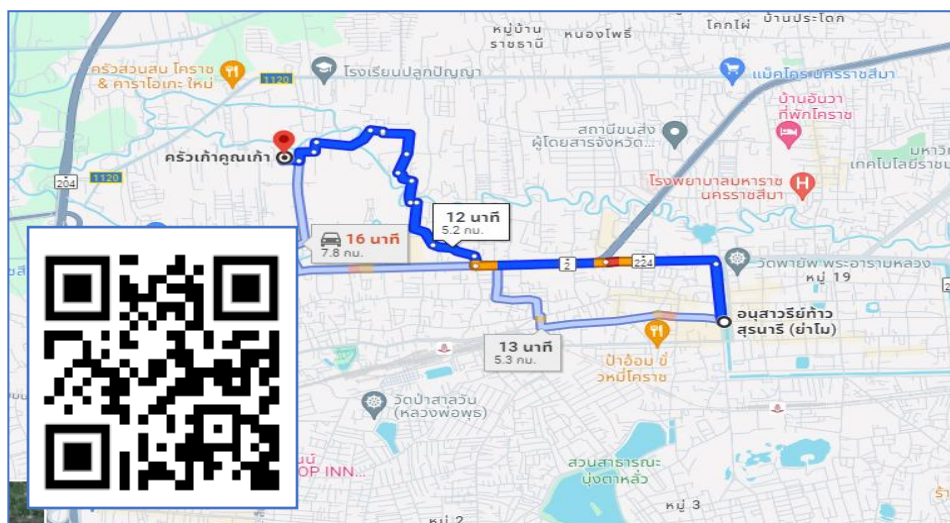
***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/แหล่ง(ชุมชน) ...สวนอาหารครัวเก่าคุณเก่า.....สถานที่ตั้ง....ซอยมิตรภาพ 4

เลขที่.....38.....หมู่.....-.....ถนน.....มิตรภาพ.....ตำบล/แขวง.....ในเมือง.....

อำเภอ/เขต.....เมือง.....จังหวัดนครราชสีมา.....รหัสไปรษณีย์.....30000

หมายเลขโทรศัพท์.....0818774784/ 0838035495.....



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

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ภูมิปัญญา

“ข้าวผะ” หรือที่ออกเสียงในสำเนียงภาษาโคราชว่า “เช่าผะ” เป็นอาหารประจำถิ่นของโคราชมาตั้งแต่โบราณ ซึ่งภูมิปัญญานี้ ถูกคิดค้นขึ้นมาให้สอดคล้องกับความเป็นสังคมเกษตรกรรม เพราะวัตถุดิบหลักคือข้าวและผักชนิดต่าง ๆ ที่สามารถหาได้ง่ายในสมัยนั้น ซึ่งผู้คนสามารถปลูกเองและนำมาประกอบอาหารชนิดนี้ได้ ข้าวผะมีรสชาติอร่อย อาจจะเป็นกุศโลบายอย่างหนึ่งที่ทำให้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่สามารถรับประทานผักได้หลากหลายชนิดเป็นอาหารประจำของหลาย ๆ ครอบครัว และได้มีการสืบทอดสูตรอาหารกันมาจากรุ่นสู่รุ่น แต่ปัจจุบันกลับเป็นเมนูที่หารับประทานได้ยาก จึงเห็นควรว่าควรนำมาทำให้เป็นที่รู้จักของคนในสมัยนี้ และหารับประทานได้ง่ายขึ้น

ลักษณะของข้าวผะ จะคล้ายกับข้าวต้ม ที่มีการใส่เครื่องแกงและผักชนิดต่างๆ มีทั้งสูตรที่ใส่กะทิและไม่ใส่กะทิ แตกต่างกันไปตามพื้นที่

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ความสร้างสรรค์ของคนสมัยก่อนที่มีวัฒนธรรมในการกินอาหารเป็นยา โดยนำผักพื้นบ้านหรือผักที่ปลูกอยู่ตามริมรั้วมาประกอบอาหาร

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

- เตรียมพริกแกง โดยตำพริกแกง หอม กระเทียม เกลือป่น ข่า ตะไคร้ ให้ละเอียด หรือจะใช้เครื่องแกงเม็ดซึ่งปรุงสำเร็จแล้วก็ได้

- ต้มข้าวสารกับน้ำพอเดือด ใส่พริกแกง ใส่ปลาอย่างสดหรือแห้ง หากใส่ไก่หรือหมูให้ผัดกับเครื่องแกงให้หอมก่อน แล้วจึงนำมาใส่ลงในข้าวที่กำลังต้ม ใส่ผักทอง ข้าวโพด (สูตรเดิมนิยมใส่เมล็ดข้าวโพด) หรือจะใส่ข้าวโพดอ่อนก็ได้ หน่อไม้(ต้มให้จืดก่อน) ใส่เห็ดฟาง บวบ ยอดผักทอง ใส่ปลาร้าหรือปลาเค็ม ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล ก่อนยกลง ใส่ใบตำลึงและใบแมงลัก

เคล็ดลับการปรุง

เคล็ดลับของข้าวผะจะอยู่ที่การต้มข้าว ต้มข้าวพอสุกเป็นข้าวต้ม อย่าให้ละเป็นโจ๊ก จะทำให้ไม่รับประทาน

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญาที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น

☒ อื่น ๆ เป็นอาหารที่จัดว่าเป็นเอกลักษณ์ของโคราชมาแต่โบราณ ที่หลาย ๆ ครอบครัวได้มีการส่งต่อสูตรกันจากรุ่นสู่รุ่น เป็นการถ่ายทอดภูมิปัญญาของครอบครัว

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ข้าว		
๒	ปลาแห้ง ใช้เป็นปลาช่อนที่ย่างไฟจนกรอบ ซึ่งเป็นภูมิปัญญาในการถนอมอาหารของผู้คนในสังคมเกษตรกรรม		
๓	เนื้อหมูสับ		

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๔	หอมแดง		
๕	พริกแห้ง		
๖	ข่า		
๗	ตะไคร้		
๘	กระเทียม		
๙	เกลือป่น		
๑๐	ฟักทอง		
๑๑	ข้าวโพด		
๑๒	หน่อไม้ (ต้มให้จืดก่อน)		
๑๓	เห็ดฟาง		
๑๔	บวบ		
๑๕	ยอดฟักทอง		
๑๖	ใบตำลึง		
๑๗	ใบแมงลัก		
๑๘	ปลาร้าหรือปลาเค็ม		
๑๙	น้ำปลา		
๒๐	น้ำตาล		

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทย และการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☒ อื่นๆ (ระบุ) - เป็นเมนูที่สามารถนำมาบรรจุในร้านอาหารถิ่นของโคราช และผลักดันโดยใช้สื่อโซเชียลมีเดียให้เป็นที่รู้จัก และเป็นที่อยากลิ้มลองของผู้มาเยือนจังหวัดนครราชสีมา เป็นการกระตุ้นเศรษฐกิจให้กับท้องถิ่นในอีกทางหนึ่ง

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☒ อื่นๆ (ระบุ) - วัตถุดิบหลักของเมนูเป็นพืชผักสวนครัว ที่ผู้ประกอบการสามารถเลือกได้ ให้ปลอดภัยจากสารเคมี

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)

(๑) เตรียมวัตถุดิบ



(๒) เตรียมพริกแกง โดยตำพริกแกง หอม กระเทียม เกลือป่น ข่า ตะไคร้ ให้ละเอียด หรือจะใช้เครื่องแกงเผ็ดซึ่งปรุงสำเร็จแล้วก็ได้



(๓) ต้มข้าวสารกับน้ำพองเดือด ใส่พริกแกง ใส่ปลาอย่างสดหรือแห้ง หากใส่ไก่หรือหมูให้ผัดกับเครื่องแกงให้หอมก่อน แล้วจึงนำมาใส่ลงในข้าวที่กำลังต้ม ใส่ผักทอง ข้าวโพด (สูตรเดิมนิยมใส่เมล็ดข้าวโพด) หรือจะใส่ข้าวโพดอ่อนก็ได้ หน่อไม้(ต้มให้จืดก่อน) ใส่เห็ดฟาง บวบ ยอดผักทอง ใส่ปลาร้าหรือปลาเค็มปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล ก่อนยกลง ใส่ใบตำลึงและใบแมงลัก



(๔) ตักใส่ชาม จัดเสิร์ฟ





<https://youtube.com/shorts/0c6hu09ql2o?feature=share>

ลงชื่อ.....จิตติญาดา เหล่าประทาย.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
 (...นางจิตติญาดา เหล่าประทาย.....)
 ตำแหน่ง ผู้จัดการสวนอาหารครัวแก้วคุณแก้ว