



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร ขนมหมี่อ่อน หรือหมี่อ่อนสอดไส้ จังหวัด นครราชสีมา

ประเภท ☐ อาหารคาว ☒ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล) นางทองสม เลาสูงเนิน

สถานที่ตั้ง หมู่บ้านท่องเที่ยวโอทอปนวัตวิถี บ้านน้ำฉ่ำ หมู่.๓ ตำบลโป่งแดง

อำเภอ ขามทะเลสอ จังหวัด นครราชสีมา รหัสไปรษณีย์ ๓๐๒๘๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๙-๑๙๐๕๕๕๕-๐๘๗ ๒๕๒๒๑๗๗

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)จำเป็นต้องมี

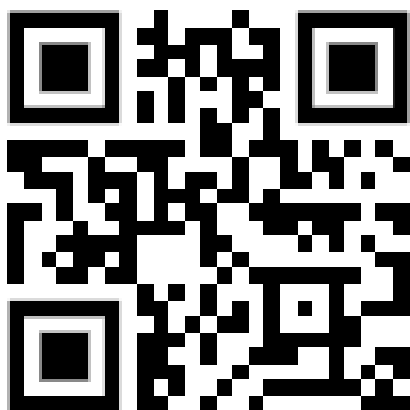
***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

สถานที่ตั้ง หมู่บ้านท่องเที่ยวโอทอปนวัตวิถี บ้านน้ำฉ่ำ หมู่.๓ ตำบลโป่งแดง

อำเภอ ขามทะเลสอ จังหวัด นครราชสีมา รหัสไปรษณีย์ ๓๐๒๘๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๙-๑๙๐๕๕๕๕-๐๘๗ ๒๕๒๒๑๗๗

QR Code พิกัดที่ตั้งร้านอาหาร/แหล่งชุมชน



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

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ภูมิปัญญา

สมัยก่อนชาวบ้านน้ำฉ่ำมีอาชีพส่วนใหญ่คือการทำเส้นหมี่ มีการกวดหมี่โดยการละเลงแป้งลงบนผ้าที่ขึงอยู่บนปากหม้อขณะที่น้ำเดือด เป็นการนำข้าวมาแปรรูปเป็นเส้นหมี่ และมีการประยุกต์มาทำเป็นของหวาน เช่น หมี่อ่อน โดยใช้วัตถุดิบที่หาได้ในท้องถิ่น เช่น มะพร้าว น้ำหอม ใบเตย หรือดอกอัญชัน นำมาเป็นส่วนผสมของขนม สูตรทำขนมได้สืบทอดกันต่อมาเรื่อย ๆ จนพัฒนามาเป็นสินค้าโอท็อปของชุมชน

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

- ๑) ขูดเนื้อมะพร้าวแล้วนำไปนึ่ง เพื่อไม่ให้มีกลิ่น แล้วนำมาผสมกับงาขาว น้ำตาล และเกลือ
- ๒) นำแป้งผสมกับน้ำใบเตย ส่วนอัญชันนำไปคั้นน้ำแล้วผสมกับแป้ง
- ๓) นำแป้งมาถูกับผ้าขึงตึงบนปากหม้อที่ผ่านความร้อน
- ๔) เมื่อแป้งสุกใช้ไม้แคะออก นำใส่มะพร้าวมาโรยบนแผ่นแป้ง ม้วนแป้ง แล้วหั่นเป็นชิ้นพอดีคำ
- ๕) ใส่ภาชนะเสิร์ฟ

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

สามารถใช้ฟักทองผสมกับแป้งก็ได้

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	เนื้อมะพร้าว น้ำหอม	ช่วยปรับสมดุล ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ลดการเปลี่ยนคาร์โบไฮเดรตไปเป็นน้ำตาล ช่วยปรับสมดุลของระดับน้ำตาลในเลือด	ในท้องถิ่น
๒	ใบเตย	ใช้เป็นยาขับปัสสาวะ ใช้เป็นยาบำรุงหัวใจ ใช้เป็นยาแก้เบาหวาน	ในท้องถิ่น
๓	ดอกอัญชัน	ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานให้ร่างกายและเพิ่มพลังงานให้ร่างกาย	ในท้องถิ่น

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๔	งาขาว	ช่วยบำรุงกระดูก ช่วยบำรุงฟันฟัน ช่วยคลายกล้ามเนื้อ ช่วยบำรุงเส้นผม ช่วยลดความเสี่ยงโรค เกี่ยวกับหลอดเลือด ช่วยลดความเสี่ยงโรค เกี่ยวกับหัวใจ	ในท้องถิ่น
๕	น้ำตาล	ช่วยลดความเครียด เพิ่มความชุ่มชื้นให้ริม ฝีปาก เป็นสารที่จำเป็นต่อ ร่างกาย ช่วยกระตุ้นการทำงานของ เนื้อเยื่อภายในร่างกาย	ในท้องถิ่น
๖	เกลือ	มีสารไอโอดีน ช่วยไม่ให้เป็นโรค คอหอยพอก	ในท้องถิ่น

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

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

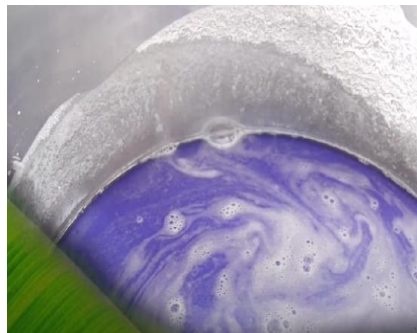
☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)

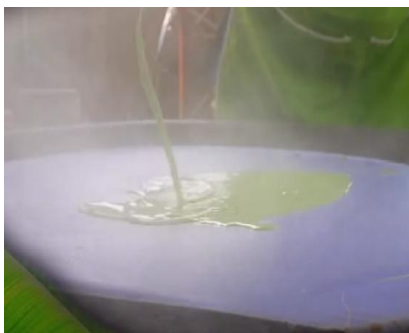
๑) ชูดเนื้อมะพร้าวแล้วนำไปนึ่ง เพื่อไม่ให้มีกลิ่น แล้วนำมาผสมกับงาขาว น้ำตาล และเกลือ



๒) นำแป้งผสมกับน้ำใบเตย ส่วนอัญชัญนำไปคั้นน้ำแล้วผสมกับแป้ง



๓) นำแป้งมาถูกับผ้าซึ่งตึงบนปากหม้อที่ผ่านความร้อน



๔) เมื่อแป้งสุกใช้ไม้แคะออก นำไส้มะพร้าวมาโรยบนแผ่นแป้ง ม้วนแป้ง แล้วหั่นเป็นชิ้นพอดีคำ



๕) ใส่ภาชนะเสิร์ฟ



<https://youtube.com/shorts/jVVUj-ngCil?feature=share>

ลงชื่อ ทองสม เลาสูงเนิน ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นางทองสม เลาสูงเนิน)