



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหารตำส้มโคราช.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

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

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล)

๑.๓.๑ รองศาสตราจารย์วัฒนาภรณ์ โชครัตนชัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา เลขที่ ๓๔๐ ถนนสุรนารายณ์

ตำบลในเมือง อำเภอเมืองนครราชสีมา

จังหวัดนครราชสีมา ๓๐๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๙-๘๔๖๙๒๔๘

๑.๓.๒ นายจิระศักดิ์ คาระวิวัฒนา

ร้านต๊ะตาด สเต็กจิ้มกะแจ่ว เลขที่ ๑๑๑๙ หมู่ที่ ๕ ถนนสืบศิริ ซอย ๓๖

ตำบลหนองจะบก อำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา ๓๐๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๑-๘๗๗๓๖๓

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)จำเป็นต้องมี

๑.๔.๑ ชื่อร้าน : ศรัทธาภัฏ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา (บริการจัดเลี้ยงโต๊ะโคราชและบุฟเฟ่ต์)

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

เลขที่ ๓๔๐ ถนนสุรนารายณ์ ตำบลในเมือง

อำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา ๓๐๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๔๔-๐๐๙๐๐๙

QR Code พิกัดที่ตั้งร้านอาหาร/แหล่งชุมชน



๑.๔.๒ ชื่อร้าน : ร้านตะดาต สเติ้กจิ้มกะแจ่ว
 เลขที่ ๑๑๑๙ หมู่ที่ ๕ ถนนสีบสิริ ซอย ๓๖
 ตำบลหนองจะบก อำเภอเมืองนครราชสีมา
 จังหวัดนครราชสีมา ๓๐๐๐๐
 หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๑-๘๗๗๓๖๓

QR Code พิกัดที่ตั้งร้านอาหาร/แหล่งชุมชน



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

“ตำส้มโคราช” เป็นอาหารพื้นถิ่นที่รู้จักกันมานานหลายชั่วอายุคน ในรูปแบบของเฉพาะพื้นถิ่นดั้งเดิมของชาวโคราชนั้น จะมีความแตกต่างจากส้มตำของจังหวัดอื่นในภาคอีสาน ซึ่งปัจจุบันอาจพบการจำหน่ายไม่มากนัก เป็นส่วนน้อยในพื้นที่ของจังหวัดนครราชสีมา ทั้งนี้อาจด้วยวิวัฒนาการของการประกอบอาหารที่มีการพัฒนาและปรับเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา จึงทำให้รสชาติดั้งเดิมอาจถูกกลืนกลายและหายไปทีละเล็กละน้อย แต่เมื่อกล่าวถึง “ตำส้มโคราช” ในแบบดั้งเดิมมีส่วนประกอบสำคัญที่เป็นเอกลักษณ์อันโดดเด่นเฉพาะพื้นถิ่นโคราช ได้แก่ “ปลาป่น” “ซิงแก่” (ตำละเอียดยผสมไปพร้อมกับเครื่องปรุง) และ “ปูนาบึ่งสุก” (ตามฤดูกาล) ปรุงรสชาติเปรี้ยว หวาน เค็ม ตามความชอบ นิยมรับประทานคู่กับผักสดพื้นบ้าน เช่น ยอดมะยมอ่อน ยอดกระถิน ผักบุ้งนา ขนุนอ่อนสด ผักลั้ว ผักแว่น หรือ เมนูเครื่องเคียงต่าง ๆ เช่น ข้าวหมกโคราช ขนมจีนประโดก ไก่ย่าง ข้าวสากหรือข้าวเหนียว เป็นต้น

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

จังหวัดนครราชสีมา มีพื้นที่กว้างขวาง มีความหลากหลายทางวัฒนธรรมและชาติพันธุ์ที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมด้านอาหารที่โดดเด่น สืบทอดต่อกันมาอย่างยาวนาน เมนู “ตำส้มโคราช” จึงเป็นอีกหนึ่งเมนูที่ผูกพันกับวิถีชีวิตและภูมิปัญญาในการคัดเลือกวัตถุดิบในท้องถิ่นด้วยผักพื้นบ้านและเนื้อสัตว์ (ปลาป่นแห้ง-ปูนาสุก) อย่างคุ้มค่าเหมาะสมทั้งการถนอมอาหาร และพัฒนาการการปรุงอาหารที่มีเอกลักษณ์เฉพาะอันโดดเด่น ได้แก่ “ปลาป่น” “ซิงแก่” (ตำละเอียดยผสมไปพร้อมกับเครื่องปรุง) และ “ปูนาบึ่งสุก” (ตามฤดูกาล) ซึ่งทำให้เมนูอาหารนี้เป็นเมนูที่มีคุณค่าทางโภชนาการและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ

นอกจากนี้ด้วยภูมิปัญญาอันความชาญฉลาดของคนสมัยก่อน ในการเลือกใช้วัตถุดิบที่แตกต่างกันในการปรุงอาหาร จึงทำให้เกิดรสชาติที่อร่อย มีความแตกต่างอย่างลงตัวกับความหลากหลายทางวัฒนธรรมของคนในท้องถิ่น ด้วยวิธีการปรุงที่นิยม ๓ สูตร ได้แก่ ตำส้มโคราช (ดั้งเดิม), ตำผสม, และ ตำไทยโคราช ซึ่งในแต่ละสูตรจะมีความโดดเด่นด้วยรสชาติที่ต่างกันอย่างนี้

- ๑) ตำส้มโคราช (ดั้งเดิม) ปรุงรสคล้ายภาคอีสาน โดยมีวัตถุดิบหลัก คือ น้ำปลาร้า ซิงแก่ ปลาป่น และปูนาบึ่งสุก (ตามฤดูกาล)

๒) ตำส้มโคราช (ตำผสม) ปรงด้วยวัตถุดิบหลักของตำไทยโคราชและตำส้มโคราช (ดั้งเดิม) ผสมรวมกัน โดยไม่ใส่ขิงแก่และปลาป่น

๓) ตำส้มโคราช (ตำไทยโคราช) ปรงคล้ายภาคกลาง โดยเพิ่มวัตถุดิบ คือ ปลาป่น (บางพื้นที่)

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรง/เคลือบการปรง

วิธีการและขั้นตอนการปรง/เคลือบการปรง “ตำส้มโคราช” ๓ สูตร ดังนี้

๑) ตำส้มโคราช (ดั้งเดิม)

- นำพริกแห้ง พริกสด กระเทียมและขิงโขลกละเอียด
- ใส่กุ้งแห้ง น้ำตาลปี๊บ น้ำปลาร้าต้มสุก น้ำปลา มะนาว มะเขือเทศ ถั่วฝักยาวหั่นพोक้า มะกอกสุก (ถ้ามี) โขลกเบาๆให้เข้ากัน
- ใส่มะละกอสับลงไป โขลกเคล้าให้เข้ากันเบา ๆ ใส่ปลาป่น ใส่ปูนานึ่ง (ถ้ามี) โขลกพอเข้ากัน
- ตักใส่ภาชนะ พร้อมรับประทาน

๒) ตำส้มโคราช (ตำผสม) ปรงด้วยวัตถุดิบหลักของตำไทยโคราชและตำส้มโคราช (ดั้งเดิม) ผสมรวมกัน โดยไม่ใส่ขิงแก่และปลาป่น

- นำพริกแห้ง พริกสด กระเทียม โขลกละเอียด
- ใส่กุ้งแห้ง น้ำตาลปี๊บ น้ำปลาร้าต้มสุก น้ำปลา มะนาว มะเขือเทศ มะเขือลาย ถั่วฝักยาวหั่นพोक้า มะกอกสุก (ถ้ามี) โขลกเบาๆให้เข้ากัน
- ใส่มะละกอสับลงไป โขลกเคล้าให้เข้ากันเบา ๆ ใส่ปูนานึ่งสุก (ถ้ามี) โขลกพอเข้ากัน
- ตักใส่ภาชนะ พร้อมรับประทาน

๓) ตำส้มโคราช (ตำไทยโคราช) ปรงคล้ายภาคกลาง โดยเพิ่มวัตถุดิบ คือ ปลาป่น (บางพื้นที่)

- นำพริกแห้ง พริกสด กระเทียมและขิงโขลกละเอียด
- ใส่กุ้งแห้ง น้ำตาลปี๊บ น้ำปลา มะนาว มะเขือเทศ ถั่วฝักยาวหั่นพोक้าโขลกให้เข้ากัน
- ใส่มะละกอสับลงไป โขลกเคล้าให้เข้ากันเบาๆ แล้วใส่ปลาป่น โขลกเบาๆ พอเข้ากัน
- ตักใส่ภาชนะ แต่งหน้าโรยด้วยถั่วลิสงคั่ว

หมายเหตุ : รับประทานพร้อมผักสดพื้นบ้าน เช่น ยอดมะยมอ่อน ยอดกระถิน ผักบุ้งนา ขนุนอ่อนสด ผักลีมั่ว ผักแว่น หรือ เมนูเครื่องเคียงต่าง ๆ คั่วหมีโคราช ขนมจีนประโดก ไก่ย่าง ข้าวสวย หรือข้าวเหนียว เป็นต้น

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

- ☐ เป็นเมนูที่สูญหายแล้ว และต้องการส่งเสริมอย่างเร่งด่วน
- ☒ เป็นเมนูที่ใกล้จะสูญหายและหารับประทานยาก
- ☒ เป็นเมนูที่มีการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นมีการจัดทำข้อมูลและตำรา เช่น ข้อมูลจากงานวิจัยอาหาร

ท้องถิ่นสร้างสรรค์ โตะโคราช โดย รองศาสตราจารย์วัฒนาภรณ์ โชครัตนชัย

- ☒ อื่น ๆ (ระบุ) เป็นอาหารเอกลักษณ์ของโคราชมาแต่โบราณ...สามารถรับประทานได้ทุกช่วงเวลา

เป็นที่ชื่นชอบอย่างแพร่หลายของคนทุกช่วงวัย...แต่ในปัจจุบันความเป็นเอกลักษณ์ที่โดดเด่นนี้ ได้ถูกกลืนกลายไปจนอาจทำให้รสชาติดั้งเดิมมีความเสี่ยงต่อการหลงลืมจนอาจสูญหายไปที่สุดในที่สุด

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	มะละกอสับ ๑๐๐ กรัม	-เป็นยาระบายอ่อนๆ ขับปัสสาวะ -มีวิตามินซีช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันด้านทานของร่างกาย	
๒	กระเทียม ๓-๔ กลีบ	-กระเทียมช่วยขับลมและบรรเทาอาการแน่นท้อง กระตุ้นน้ำย่อยช่วยย่อยอาหาร	
๓	พริกขี้หนูสวน ๒ เม็ด	สรรพคุณช่วยกระตุ้นทำให้เจริญอาหาร และช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย	
๔	พริกแห้ง ๒ เม็ด	ช่วยเจริญอาหาร, กระตุ้นระบบย่อยอาหาร	
๕	กุ้งแห้ง ๑ ช้อนโต๊ะ	ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง เนื่องจากมีแคลเซียมสูง	
๖	ปลาป่น ๑ ช้อนโต๊ะ	เป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพสูงที่ย่อยง่าย และเป็นภูมิปัญญาในการถนอมอาหารที่มีในพื้นที่	
๗	ปูนาหนึ่งสุก ๒-๓ ตัว	น่ายังมีคุณค่าทางโภชนาการสูง ด้วยโปรตีนและแร่ธาตุที่สำคัญ	
๘	ชิงแก่หันแวน ๓ กาดแวน	เป็นยาขับลม แก้อาเจียน ลดการบีบตัวของลำไส้ จึงช่วยบรรเทาอาการปวดท้องเกร็ง ช่วยย่อยไขมัน	
๙	น้ำมะนาว ๑ ช้อนโต๊ะ	มะนาวมีวิตามินซีสูงช่วยย่อยอาหาร แก้ปัญหาท้องอืดท้องเฟ้อ บรรเทาอาการคลื่นไส้	
๑๐	น้ำปลาร้าต้มสุก ๑ ช้อนโต๊ะ	มีโปรตีนสูง และมีจุลินทรีย์ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย และเป็นภูมิปัญญาการถนอมอาหารพื้นถิ่น	
๑๑	น้ำตาลปี๊บ ๑ ช้อนโต๊ะ	น้ำตาลมะพร้าวและน้ำตาลโตนดมีค่า GI ต่ำกว่าน้ำตาลทราย ช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นอย่างช้าๆ เหมาะสำหรับผู้ที่ควบคุมน้ำตาลหรือมีโรคเบาหวาน	
๑๒	น้ำปลา ๑ ช้อนโต๊ะ	เป็นแหล่งของโปรตีน, แร่ธาตุ และโซเดียมที่จำเป็นต่อการทำงานของร่างกาย	
๑๓	ถั่วฝักยาว ¼ ฝัก	ถั่วฝักยาวมีฟอสฟอรัส ซึ่งมีส่วนช่วยในการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน	
๑๔	มะเขือเทศสีดา ๕-๖ ผล	มีวิตามินซีสูง มีใยอาหารสูง ช่วยให้ระบบขับถ่าย	
๑๕	มะกอกสุก (ถ้ามี) ๑ ผล	มีคุณค่าทางโภชนาการสำหรับคนส่วนใหญ่เนื่องจากมีไขมันที่ดี ไฟเบอร์ และสารอาหาร เช่น วิตามินอี	
๑๖	ถั่วลิสงคั่ว ๑ ช้อนโต๊ะ	ถั่วลิสงมีดัชนีน้ำตาลต่ำ ทำให้เหมาะสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และ ถั่วลิสงมีไขมันไม่อิ่มตัวชนิดดี	

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุอันตรายในท้องถิ่น/ชุมชน

☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดุลยภาพระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☒ อื่นๆ (ระบุ)..ส่วนผสมเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร เป็นวัตถุดิบที่สามารถหาได้ในทุกท้องถิ่นและมีคุณค่า
ทางการและเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

- ☑ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ
- ☑ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทย และการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย
- ☑ อื่นๆ (ระบุ) เป็นเมนูที่สามารถนำมาบรรจุในร้านอาหารต่างๆ ภายในจังหวัดได้ และสามารถผลักดันให้เป็นเมนูกระตุ้นเศรษฐกิจในกิจกรรมต่างๆ ได้ทั่วประเทศ เนื่องจาก เมนูส้มตำ เป็นที่นิยมแพร่หลายในประเทศไทยและเป็นที่ยอมรับของคนทุกเพศทุกวัย

๖. ด้านโภชนาการ

- ☑ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ☑ อื่นๆ (ระบุ) ใช้วัตถุดิบหลักซึ่งเป็นพืชผักสวนครัวที่มีอยู่ในท้องถิ่น มีความปลอดภัยจากสารเคมี

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)

๗.๑ ภาพถ่ายวัตถุดิบและเครื่องปรุง



๗.๒ ตัวอย่างผักพื้นบ้านและเครื่องเคียง



๗.๓ ตัวอย่างการสาธิตการทำตำส้มโคราช (ดั้งเดิม)



๗.๔ ตัวอย่างคลิปวิดีโอเมนูสาธิตการประกอบอาหารเมนู ตำส้มโคราช (ดั้งเดิม)



<https://youtu.be/gY5ejaRwDUo>

ลงชื่อ.....รองศาสตราจารย์วัฒนาภรณ์.....โซครัตนชัย.....ผู้เสนอเมนูอาหาร

(รองศาสตราจารย์วัฒนาภรณ์ โซครัตนชัย)

ผู้จัดการศูนย์ปฏิบัติการส่งเสริมอาชีพอิสระ (ครัวราชภัฏ)

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

โทร ๐๘๙-๘๔๖๙๒๔๘

