



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

จังหวัดบุรีรัมย์

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....จรั๊วะโดง (น้ำพริกกะทิ).....จังหวัด.....บุรีรัมย์.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล.....นางฐิติภา เจริญรัมย์.....

สถานที่ตั้ง.....

เลขที่.....63.....หมู่.....2.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....สามแวง.....อำเภอ/เขต.....ห้วยราช.....

จังหวัด.....บุรีรัมย์.....รหัสไปรษณีย์.....31000.....

หมายเลขโทรศัพท์.....0800854241.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน).....นางฐิติภา เจริญรัมย์.....

สถานที่ตั้ง.....

เลขที่.....63.....หมู่.....2.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....สามแวง.....อำเภอ/เขต.....ห้วยราช.....

จังหวัด.....บุรีรัมย์.....รหัสไปรษณีย์.....31000.....

หมายเลขโทรศัพท์.....0800854241.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

จรั๊วะโดง หรือที่รู้จักกันในชื่อ น้ำพริกกะทิ เป็นอาหารพื้นบ้านของชาวอีสานใต้ที่มีมาตั้งแต่อดีต สะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตและวัฒนธรรมการบริโภคของคนในท้องถิ่นได้เป็นอย่างดี ชาวอีสานใต้ส่วนใหญ่นิยมบริโภคข้าวเจ้าหรือข้าวสวยหอมมะลิ ซึ่งมักจะทานคู่กับอาหารที่มีรสชาติเข้มข้น โดยเฉพาะอาหารที่มีส่วนผสมของกะทิ เช่น แกงกะทิ แกงบวด ข้าวทิพย์ (อาหารตามประเพณี) และแม้แต่ น้ำพริกก็ยังผสมกะทิเข้าไปด้วย จึงไม่น่าแปลกใจที่กะทิกลายเป็นวัตถุดิบสำคัญในครัวเรือน มะพร้าวที่ใช้คั้นกะทินั้น มักปลูกไว้ตามบ้านแทบทุกหลังคาเรือน ถือเป็นภูมิปัญญาในการพึ่งพาทรัพยากรธรรมชาติรอบตัวได้อย่างชาญฉลาด

อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันผู้คนหันไปรับประทานอาหารที่ปรุงสำเร็จมากขึ้น ทำให้การประกอบอาหารด้วยกะทิสดลดน้อยลง เนื่องจากการขาดมะพร้าวและคั้นกะทิใช้เวลานาน และกะทิก่อให้เกิดกลิ่นเหม็นคาวสูง ผู้ประกอบการอาหารจึงมักลดต้นทุนด้วยการหลีกเลี่ยงการใช้กะทิ ส่งผลให้ "จรั๊วะโดง" ไม่ค่อยได้รับความนิยมเท่าในอดีต แม้จะเป็นเช่นนั้น รสชาติของจรั๊วะโดงที่เผ็ด หวาน มัน เค็ม กลมกล่อมจากเครื่องปรุงแบบโบราณ เมื่อนำมารับประทานคู่กับผักเครื่องเคียงพื้นบ้าน ยังคงเป็นรสชาติที่คุ้นเคยและเต็มไปด้วยมนต์เสน่ห์ของอาหารไทยพื้นบ้านที่ยากจะลืมเลือน

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

๑. การใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติ ชาวบ้านนิยมปลูกมะพร้าวไว้ตามบ้านเพื่อใช้ทำกะทิในการประกอบอาหาร ไม่ต้องพึ่งพาของนอกพื้นที่เครื่องปรุง เช่น พริก กระเทียม หอมแดง ก็มักปลูกไว้ในครัวเรือนเช่นกัน สะท้อนการพึ่งพาตนเองและความรู้ในการใช้ทรัพยากรท้องถิ่นอย่างยั่งยืน

๒. การถนอมอาหารและปรับสูตรตามฤดูกาลจรั๊วะโดงสามารถประยุกต์วัตถุดิบได้หลากหลายตามฤดูกาล เช่น ใช้ปลาร้าแห้ง พริกแห้ง เพื่อเก็บได้นาน การใส่กะทิช่วยเพิ่มรสชาติและพลังงาน เหมาะกับวิถีชีวิตที่ต้องใช้แรงงาน

๓. ความประณีตในการปรุงรส ต้องใช้ความชำนาญในการปรุงให้น้ำพริกมีรสเผ็ด หวาน มัน เค็มกลมกล่อมพอดีการคั้นกะทิสดและตำเครื่องปรุงด้วยครกหิน แสดงให้เห็นถึงความอดทนและใส่ใจในรายละเอียดของอาหาร

๔. ความสัมพันธ์กับครอบครัวและชุมชน การทำอาหารเช่นนี้มักทำเป็นหม้อใหญ่เพื่อแบ่งกันในครอบครัวหรืองานบุญ สะท้อนความเป็นชุมชนและวัฒนธรรมการแบ่งปันมักเป็นอาหารที่เด็ก ๆ โตมาพร้อมกลิ่นและรสชาตินี้ จึงผูกพันกับความทรงจำและอัตลักษณ์ของคนในพื้นที่

๕. การถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น สูตรการทำจรั๊วะโดงมักถ่ายทอดกันภายในครอบครัว และใช้วิธีบอกเล่าหรือสาธิตจริง ไม่ได้เขียนเป็นตำรา จึงเป็น "ภูมิปัญญาที่มีชีวิต"

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

๑. ทอดปลาทุเตรียมไว้
 ๒. คั่วพริก กระเทียม หอมแดง พร้อมกัน
 ๓. โขลกพริก กระเทียม หอมแดงให้ละเอียด จากนั้นแกะเนื้อปลาทุใส่โขลกให้เข้ากัน
 ๔. น้ำกะทิสดตั้งไฟอ่อน เมื่อกะทิเดือดจนเริ่มแตกมัน
 ๕. เทส่วนผสมที่โขลกรวมกันลงไป ตั้งไฟอ่อนให้พอเดือดอีกรอบ
 ๖. ปรุงรสด้วยเครื่องปรุง น้ำปลา น้ำปลาร้า น้ำตาล
 ๗. แخذและล้างทำความสะอาดผักพื้นบ้าน
 ๘. ตักจิ้มใส่จานให้สวยงาม รับประทานกับผักพื้นบ้าน พร้อมด้วยข้าวสวยร้อนๆ
- เคล็ดลับการปรุง** ควรตั้งไฟให้กะทิเดือดจนแตกมัน เพื่อไม่ให้อาหารบูดง่าย

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

- ☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑.	พริกแดง	บำรุงสายตา เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยในการย่อยอาหาร ลดความดันโลหิตและป้องกันโรคหัวใจ บรรเทาอาการปวด	ชุมชนปลูกเอง
๒.	กระเทียม	เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ลดความดันโลหิต ลดคอเลสเตอรอล ต้านการอักเสบ เสริมสุขภาพลำไส้	ชุมชนปลูกเอง
๓.	หอมแดง	บรรเทาอาการหวัด คัดจมูก และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันด้วยสารเคอซีทิน (Quercetin) ที่มีฤทธิ์ต้านการอักเสบและต้านอนุมูลอิสระ	ชุมชนปลูกเอง

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๔.	กะทิ	เป็นแหล่งอิเล็กโทรไลต์ ช่วยดับ กระหาย มีสารต้านอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยในการย่อยอาหารและ ลดความดันโลหิต	คั้นเองจากมะพร้าว ที่ปลูกในชุมชน
๕.	ปลาทุ	อุดมด้วยโปรตีน โอเมก้า-3 และ แคลเซียม ช่วยบำรุงสมอง หัวใจ กระดูก และเสริมภูมิคุ้มกัน.	
๖.	น้ำปลาร้า	มีจุลินทรีย์ที่เป็นประโยชน์ต่อ ร่างกาย แคลเซียมสูง โปรตีนสูง มีวิตามิน A, B1 และ B2 มีธาตุเหล็ก ที่มีส่วนช่วยในการบำรุง หัวใจ มีโปรไบโอติก ช่วยทำให้ลำไส้ ย่อยอาหารได้ดีขึ้น มีกรดไขมันดี มีโอเมก้า ที่สามารถช่วยลด การอุดตันของไขมันในเลือดได้	
๗.	น้ำปลา	น้ำปลาให้รสเค็มและอูมามีจาก กระบวนการหมัก มีโซเดียมสูงและมี โปรตีน/แร่ธาตุเล็กน้อย แต่ควร บริโภคแต่น้อย	
๘.	น้ำตาล	ให้พลังงานอย่างรวดเร็วและให้รส หวาน	

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

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

- ☐ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยี
เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ
- ☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหาร
ไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

/๖. ด้านโภชนา...

๖. ด้านโภชนาการ

- ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

7. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)





ลงชื่อ.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
 (.....นางจิตติภา.เจียมรัมย์.....)
 ตำแหน่ง.....ช่วยผู้ใหญ่บ้านหมู่ 2.....
 วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....