



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหารข้าวหลงโบราณ จังหวัดบึงกาฬ

ประเภท ☐ อาหารคาว ☒ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล นางสาวพิญญาลักษณ์ ศาสนสุพิน

สถานที่ตั้ง เขื่อนไถญ้อ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) วิสาหกิจชุมชนสมุนไพรแปรรูปเต็มสุข

เลขที่ ๑๔๓ หมู่ ๑ ตำบล/แขวง บุ่งคล้า อำเภอ/เขต บุ่งคล้า

จังหวัด บึงกาฬ รหัสไปรษณีย์ ๓๘๐๐๐ หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙ ๓๓๗๘ ๔๖๕๑

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่ได้รับเลือกเป็นเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) วิสาหกิจชุมชนสมุนไพรแปรรูปเต็มสุข/ตลาดชุมชนบุงคล้า/เขื่อนไถญ้อ

เลขที่ ๑๔๓ หมู่ ๑ ตำบล/แขวง บุ่งคล้า อำเภอ/เขต บุ่งคล้า

จังหวัด บึงกาฬ รหัสไปรษณีย์ ๓๘๐๐๐ หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙ ๓๓๗๘ ๔๖๕๑

๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

ข้าวหลงโบราณ เป็นของหวานที่ทำกินมาตั้งแต่บรรพบุรุษ กล่าวคือตามสมัยโบราณ จะปลูกทุกอย่างไว้กินเองในครัวเรือน เช่น มะพร้าว ข้าวเหนียวดำหรือข้าวกำ ข้าวโพด ต้นตาล ใบเตย จึงมักนำวัตถุดิบที่ปลูกเองเหล่านี้มาทำกินกันในครัวเรือน ซึ่งข้าวหลงก็คือวัตถุดิบทุกอย่างที่ปลูกมาทำของหวานรวมกัน และได้รับประทานร่วมกันภายในบ้าน ใครได้ชิมก็จะรักและหลงในรสชาติ

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

กรรมวิธีในการปรุงข้าวหลงโบราณจะมีความพิเศษในทุกขั้นตอนของการปรุง เช่น การเลือกวัตถุดิบจะใช้ของที่อยู่ในครัวเรือน เพื่อจะเน้นความสดใหม่และรสชาติ ไม่พ่ายที่ใช้คนก็จะใช้กันมะพร้าวแห้งที่ทำความสะอาดแล้วส่วนใหญ่จะทำในช่วงฤดูที่ต้นตาลมีผลผลิต โดยใช้เนื้อตาลสด ข้าวโพด มะพร้าว จะทำกินในช่วงงานบุญประจำปีต่าง ๆ

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

๑. ต้มหม้อ นำน้ำมะพร้าวสดเทลงในหม้อใส่เกลือตามลงไปใส่ใบเตยลงไปและรอให้น้ำเดือด เทข้าวโพดสดที่เตรียมไว้ลงไป ตามด้วยข้าวเหนียวดำหรือข้าวไรซ์เบอร์รี่ และเริ่มคนไปเรื่อย ๆ

๒. จากนั้น ใส่และเติมเนื้อมะพร้าวสดที่ขูดไว้ลงไปเรื่อยๆระวังอย่าให้กันหม้อไหม้

๓. เติมน้ำตาลทรายแดงหรือน้ำตาลมะพร้าวและเคี้ยวไปอีกเรื่อย ๆ ตามด้วยลูกตาลหรือลูกชิด

๔. คนต่อไปจนข้าวหลงสุกดีปดแก๊ส นำไปพักให้เย็นแล้วเติมกะทิจัดเสิร์ฟ

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑.	ข้าวเหนียวดำ	ข้าวเหนียวดำ มีสรรพคุณลดความเสี่ยงโรคหัวใจ ในข้าวเหนียวดำมีสาร "แกมมาโอไรซานอล" (gamma oryzanol) ซึ่งสามารถลดไขมันอุดตันในหลอดเลือด จึงช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นโรคหัวใจได้ ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง สาร "แอนโทไซยานิน" (anthocyanin) ที่พบในข้าวเหนียวดำของไทยมีคุณสมบัติในการยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งปอดอย่างชัดเจน ป้องกันโรคโลหิตจาง ในข้าวเหนียวดำมีธาตุเหล็กที่เป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างเม็ดเลือดแดง ซึ่งหากร่างกายได้รับธาตุเหล็กไม่เพียงพอจะทำให้เกิดโรคโลหิตจางได้	ข้าวเหนียวดำ สุดยอดสารอาหารมากคุณค่า https://health.kapook.com/
๒.	ข้าวโพด		
๓.	ใบเตย		
๔.	ลูกตาล		
๕.	งาขาวงาดำ		
๖.	น้ำมะพร้าว		

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

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☐ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☒ อื่นๆ (ระบุ) เป็นการต่อยอดด้านการกินอาหารเพื่อสุขภาพ รสชาติไม่หวานมาก

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



คลิปวิดีโอ

ลงชื่อ.....พินิจลักษณ์ ศาสนสุพิน.....ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นางสาวพินิจลักษณ์ ศาสนสุพิน)

ตำแหน่ง ประธานวิสาหกิจชุมชนสมุนไพรแปรรูปเต็มสุข

วันที่ ๓๐ เดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๖๘

