



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร แกงเห็ดเผาะ จังหวัดมหาสารคาม

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ ☒ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล นางเพียร พลขำนิ

สถานที่ตั้ง

เลขที่ ๑๕๔/๑ ถนนเทศบาลอาชา

ตำบลตลาด อำเภอเมืองมหาสารคาม

จังหวัดมหาสารคาม รหัสไปรษณีย์ ๔๔๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๒ ๓๑๓ ๓๒๘๖

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) ครีแม่เพียร

เลขที่ ๑๕๔/๑ ถนนเทศบาลอาชา

ตำบลตลาด อำเภอเมืองมหาสารคาม

จังหวัดมหาสารคาม รหัสไปรษณีย์ ๔๔๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๒ ๓๑๓ ๓๒๘๖

QR Code พิกัดที่ตั้ง



/๒.ด้านอัตลักษณ์....

๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

ความหมายของคำว่า “เผ็ง” คำว่า “เผ็ง” ในภาษาอีสานหมายถึง “เพ็ง” หรือ “ใหม่” สื่อถึงเห็ดที่เพิ่งงอกขึ้นมาหลังฝนตกไม่นาน “เห็ดเผ็ง” จึงหมายถึง “เห็ดที่เพิ่งเกิดขึ้นใหม่” วัฒนธรรมการเก็บเห็ดในอีสานคนอีสานมีวิถีชีวิตผูกพันกับป่า เมื่อถึงฤดูฝนจะมีการออก “หาเห็ด” กันเป็นเรื่องปกติในหมู่บ้านเห็ดเผ็งถือเป็นของป่าอันมีค่า นอกจากจะกินในครอบครัว ยังสามารถขายสร้างรายได้ เห็ดเผ็งนิยมนำมาทำอาหาร เช่น แกงเห็ดเผ็ง, ลาบเห็ด, มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว และมีเนื้อสัมผัสกรุบ อร่อย เป็นวัตถุดิบท้องถิ่นที่สะท้อนภูมิปัญญาชาวบ้าน

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ภูมิปัญญาการหาเห็ด (รู้จักป่า รู้จักฝน)ชาวบ้านรู้ว่าเห็ดเผ็งจะขึ้นช่วงไหนและที่ใด เช่น “หลังฝนตก ๒ - ๓ วัน” หรือ “ตามโคนต้นไม้ใหญ่ ไต้ฝน ไต้ต้นหว่า” มีความเชี่ยวชาญในการอ่าน “สัญญาณธรรมชาติ” เช่น กลิ่นดิน ความชื้น หรือชนิดพืชที่ขึ้นร่วม โดยใช้ความรู้จากประสบการณ์จริง ไม่ใช่เครื่องมือพิเศษ

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

๑.วัตถุดิบ (สำหรับ ๓-๔ ที่)

- เห็ดเผ็ง (ล้างสะอาดหั่นพอดีคำ) - ๓๐๐-๕๐๐ กรัม
- ใบย่านาง - ๑ กำมือ (หรือใช้แบบคั้นน้ำ)
- ผักพื้นบ้าน (ตามฤดูกาล เช่น ผักติ้ว ผักอีเลิด ผักอีตุ้ ผักหวาน) - ๑ ถ้วย
- แมงลัก - ๑ กำมือ
- ข้าวเปือ (ข้าวเหนียวแช่น้ำแล้วตำละเอียด) — ๑ ช้อนโต๊ะ (เพิ่มความข้น)
- พริกสด - ๕-๗ เม็ด
- หอมแดง - ๓ หัว
- กระเทียม - ๔ กลีบ
- ปลาร้า (ต้มแล้ว) - ๒ ช้อนโต๊ะ (ปรับรสตามชอบ)
- เกลือ หรือ น้ำปลา - เล็กน้อย
- น้ำเปล่า - ๓ - ๔ ถ้วย

๒. ขั้นตอนการทำ

๑. คั้นน้ำใบย่านาง
โขลกใบย่านางเบา ๆ ในน้ำอุ่น แล้วกรองเอาแต่น้ำเขียวประมาณ ๓ ถ้วย (หรือใช้เครื่องปั่นก็ได้)
๒. เตรียมเครื่องแกง
โขลกพริกสด หอมแดง และกระเทียมรวมกันให้ละเอียด
๓. ต้มน้ำใบย่านาง
เทน้ำใบย่านางลงหม้อ ตั้งไฟกลาง ใส่เครื่องแกงลงไป คนให้เข้ากัน
๔. ใส่เห็ดเผ็ง
พอน้ำเริ่มเดือด ใส่เห็ดเผ็งลงไป ต้มจนเห็ดสุก (ประมาณ ๕-๗ นาที)
๕. ปรุงรส
ใส่ปลาร้าต้ม ข้าวเปือ (ช่วยให้แกงข้นเล็กน้อย) และเกลือหรือน้ำปลาตามชอบ
๖. ใส่ผักพื้นบ้าน
ใส่ผักตามฤดูกาลลงไป ตามด้วยใบแมงลัก ปิดฝาให้เดือดอีกครั้ง แล้วปิดไฟ
๗. เสิร์ฟพร้อม ๆ
ตักใส่ถ้วย เสิร์ฟพร้อมข้าวเหนียวหรือข้าวสวย อร่อยแบบบ้าน ๆ

๓. เคล็ดลับ

- หากเห็ดเผาะมีกลิ่นแรงหรือขมเล็กน้อย ให้ต้มลวกก่อนนำมาแกง
- ใช้น้ำปลาร้าอย่างพอดี จะช่วยให้กลิ่นหอมเฉพาะตัวไม่แรงเกินไป
- ผักพื้นบ้านอีสานจะช่วยชูรสชาติ และยังให้ประโยชน์ทางสมุนไพรด้วย

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

✓ ☐ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	เห็ดเผาะ (เห็ดตับเต่า)	- เสริมภูมิคุ้มกัน - ด้านอนุมูลอิสระ - ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด - ลดไขมันในเลือด - บำรุงตับ - เสริมสุขภาพลำไส้ - มีโปรตีนสูง ไขมันต่ำ	- ร้านค้าอาหารตามฤดูกาลในชุมชน - ตลาดสดเทศบาล
๒	ใบย่านาง	- ลดไข้ ถอนพิษร้อน - ย่านางมีฤทธิ์เย็น ช่วยลดไข้ได้ดี ทั้งใช้ธรรมชาติและใช้จากพิษร้อนในร่างกาย - นิยมใช้ใบย่านางสดตำหรือนำผสมกับน้ำดื่มดื่มแทนยาลดไข้ - ด้านอนุมูลอิสระ	- ตลาดสดเทศบาล
๓	ข้า ตะไคร้ หอมแดง	ช่วยบรรเทาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ และระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น มีฤทธิ์ต้านการอักเสบและฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ช่วยบรรเทาอาการหวัดและแก้ไอ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด และช่วยลดอาการปวดกล้ามเนื้อ	ตลาดสดชุมชน

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุติดและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

✓ ☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

✓ ☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

✓ ☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

✓ ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ เพียร พลขำนิ ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นางเพียร พลขำนิ)

ตำแหน่ง เจ้าของร้านครัวแม่เพียร

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

หมายเหตุ:

๑. สิ่งที่ต้องดำเนินการ และส่งกลับมายังกรมส่งเสริมวัฒนธรรมเพื่อใช้ประกอบการพิจารณา ประกอบด้วย

๑.๑ แบบเสนอผลงานในรูปแบบ MS Word และ PDF (อย่างละเอียด) โดยใช้ Font TH Sarabun PSK ในการพิมพ์แบบเสนอผลงาน

๑.๒ ส่งรูป ขนาดไฟล์ภาพจากกล้อง DSLR, Mirrorless และ Compact ขนาด ๒,๔๐๐ x ๔,๐๐๐ pixels ในรูปแบบไฟล์ .jpg หรือ .jpeg หรือ tiff (จำนวนไม่น้อยกว่า ๕ ภาพ / ๑ เมนู)

๑.๓ ส่งคลิปวิดีโอ CD/DVD ที่สื่อให้เห็นถึงวิธีการทำเมนูอาหารพื้นถิ่นของจังหวัด (จำนวน ๑ คลิป / ๑ เมนู ความยาวไม่เกิน ๕ นาที) โดยเนื้อหาต้องประกอบด้วย ขั้นตอนที่มาและวิธีคัดเลือกจัดเตรียมวัตถุดิบและวิธีการปรุงอาหาร/ ผู้ปรุงอาหาร ที่ครบและถูกต้องสมบูรณ์ สำหรับการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์

๑.๔ ส่งคลิปวิดีโอ นำเสนอเมนูอาหารถิ่นให้น่าสนใจ สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ จำนวน ๑ คลิป / ๑ เมนู ความยาวไม่เกิน ๓๐ วินาที (ผ่าน TIKTOK ถ้ามี)

๒. ช่องทางการส่งผลงาน ภายในวันที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๘

๒.๑ ส่งข้อมูลทั้งหมดมาที่กลุ่ม LINE: ส่งเสริมเศรษฐกิจสร้างสรรค์ @สวธ.

หรือ E-mail : thelosttastess3@gmail.com



๒.๒ ส่งรูปเล่มแบบเสนอผลงาน และ CD/DVD ทางไปรษณีย์ไปยัง กลุ่มสนับสนุนกิจการพิเศษ กองกิจการเครือข่ายทางวัฒนธรรม กรมส่งเสริมวัฒนธรรม เลขที่ ๑๔ ถนนเทียมร่วมมิตร แขวงห้วยขวาง เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร ๑๐๓๑๐

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ กลุ่ม Facebook อาหารไทยถิ่น Thailand Best Local Food

โทรศัพท์. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔ FAX: ๐๒ ๖๔๕ ๒๙๕๘

ผู้ประสานงานโครงการ คุณเอกชัย เกื้อทอง (ต้น)

คุณกษณัฐ สุขสวัสดิ์ (แก้ง)

โทรศัพท์. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔

โทรศัพท์. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔

