



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร ต้มส้มปลาบู๋ จังหวัดมหาสารคาม

ประเภท ☐✓ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

✓☐ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล นายบัวเรียน วาปีสา

สถานที่ตั้ง บ้านค้อม่วง

เลขที่ ๘๘ หมู่ ๑๖ ถนน.....-.....

ตำบลนาเชือก อำเภอนาเชือก

จังหวัดมหาสารคาม รหัสไปรษณีย์ ๔๔๑๗๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙๘ ๙๔๔ ๖๖๙๐

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) ครวัศศิลาปลาเผา

สถานที่ตั้ง บ้านเหล่าอีหมัน

เลขที่ ๕๒ หมู่ ๗ ถนน.....-.....

ตำบลนาเชือก อำเภอนาเชือก

จังหวัดมหาสารคาม รหัสไปรษณีย์ ๔๔๑๗๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙๒ ๕๘๔๓๗๗๑

QR Code พิกัดที่ตั้ง



/๒.ด้านอัตลักษณ์....

๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

ต้มส้มปลาบู่เป็นเมนูอาหารพื้นบ้านที่มีความโดดเด่นในภาคอีสาน โดยเฉพาะในอำเภอนาเชือก จังหวัดมหาสารคาม เมนูนี้มีรากฐานมาจากวิถีชีวิตของชาวบ้านที่อาศัยอยู่ใกล้แหล่งน้ำจืด เช่น แม่น้ำชี และหนองน้ำต่าง ๆ เมนูนี้เกิดขึ้นจากวิถีชีวิตชาวบ้านที่ต้องใช้วัตถุดิบที่หาได้ในท้องถิ่น เช่น ปลาบู่สด ๆ เครื่องแกงพื้นบ้าน และสมุนไพรที่ปลูกเองในสวน ขณะเดียวกัน วิธีการต้มส้ม หรือการต้มเปรี้ยวด้วยมะขามเปียกและสมุนไพรต่าง ๆ ก็เป็นวิธีถนอมอาหารและปรุงรสที่สืบทอดกันมาตั้งแต่โบราณ ต้มส้มปลาบู่จึงเป็นทั้งอาหารที่อร่อยและสะท้อนวัฒนธรรมของชุมชน มีรสเปรี้ยวหวาน เค็ม และมีกลิ่นหอมของสมุนไพร เช่น ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ที่ผสมผสานกันอย่างลงตัว เป็นเมนูที่สื่อถึงความเรียบง่ายและความใกล้ชิดกับธรรมชาติของชาวบ้านในพื้นที่

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

- ต้มส้มปลาบู่เป็นอาหารพื้นบ้านที่สะท้อนวิถีชีวิตชาวอีสาน ในอำเภอนาเชือก
- การกินต้มส้มปลาบู่ไม่ได้เป็นแค่การกินอาหาร แต่เป็นการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นและประเพณีที่ส่งต่อกันจากรุ่นสู่รุ่น
- เมนูนี้มักปรากฏในงานประเพณี หรืองานเลี้ยงชุมชนที่เน้นความเรียบง่ายและความอบอุ่นของครอบครัว
- รสชาติเปรี้ยวของต้มส้มที่ได้จากมะขามเปียก ผสมผสานกับกลิ่นหอมของสมุนไพร เช่น ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ช่วยสร้างความสดชื่นและความอร่อยเฉพาะตัว
- การเลือกใช้ปลาบู่นอกจากความอร่อยแล้ว ยังมีความหมายเชิงสัญลักษณ์ของความสัมพันธ์ที่ดีกับธรรมชาติและความพอเพียงในชีวิต

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

ส่วนผสมหลัก

- ปลาบู่อ่อนสด ๑-๒ ตัว (ประมาณ ๕๐๐-๗๐๐ กรัม)
- มะขามเปียก ๒-๓ ช้อนโต๊ะ (แช่น้ำแล้วกรองเอาแต่น้ำ)
- ข่าแก่หั่นแว่น ๓-๔ แว่น
- ตะไคร้ซอย ๒-๓ ต้น
- ใบมะกรูด ๕-๖ ใบ
- หอมแดงบุบ ๕-๖ หัว
- พริกขี้หนูสดตามชอบ
- ผักชีฝรั่ง ๒ ต้น
- ปลาร้าหรือปลานัว (ถ้าชอบ)
- น้ำปลา (ปรุงรส)
- น้ำเปล่า

ขั้นตอนการทำ

๑. ล้างปลาบู่อย่างสะอาด หั่นเป็นท่อนหรือชิ้นตามชอบ
๒. ต้มน้ำให้เดือดในหม้อ ใส่ข่า ตะไคร้ หอมแดง และใบมะกรูดลงไป เพื่อให้กลิ่นหอม
๓. เมื่อน้ำเดือด ใส่ปลาบู่อ่อนลงต้ม ใช้ไฟกลาง
๔. ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำปลา และปลาร้าเล็กน้อย (ถ้าใช้) ชิมรสให้ได้รสเปรี้ยว เค็ม และกลมกล่อมตามชอบ
๕. ใส่พริกขี้หนูสดลงไปในหม้อ เพื่อเพิ่มความเผ็ดร้อน

๖. ต้มจนปลาสุกและน้ำซุบเข้มข้น ซิมรสอีกครั้ง โรยด้วยผักชีฝรั่งก่อนปิดเตา
๗. ตักเสิร์ฟร้อนๆ พร้อมข้าวเหนียวหรือข้าวสวย

เคล็ดลับการปรุงต้มส้มปลาบูให้อร่อย

- เลือกปลาบูอ่อนหรือปลาที่สดใหม่ เพื่อให้เนื้อปลานุ่มและไม่ม่กิ้นคาว
- ใช้ น้ำมะขามเปียกที่สดใหม่ และปรับรสเปรี้ยวตามชอบ เพราะน้ำมะขามเปียกมีผลต่อความเปรี้ยว

ของน้ำซุบมาก

- ต้มสมุนไพรในน้ำก่อนจะใส่ปลา เพื่อให้ น้ำซุบหอมและชัดเจนกลิ่นสมุนไพร
- การใส่ปลาร้าหรือปลานัวเป็นเคล็ดลับเพิ่มรสเค็มและความลึกของรสชาติ
- อย่าต้มปลานานเกินไป เพราะเนื้อปลาจะเละและเสียรสชาติ
- ปรับรสที่ละน้อยและชิมบ่อยๆ เพื่อให้ได้รสชาติต้มส้มที่กลมกล่อม ไม่เปรี้ยวหรือเค็มจนเกินไป

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ปลาบู	- แหล่งโปรตีนคุณภาพสูง - มีไขมันต่ำ - อุดมด้วยกรดไขมันโอเมกา-๓	แหล่งน้ำในชุมชน
๒	ข่า ตะไคร้ หอมแดง	ช่วยบรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และระบบย่อยอาหาร ทำงานดีขึ้น มีฤทธิ์ต้านการ อักเสบและฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ช่วยบรรเทาอาการหวัดและแก้ไอ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด และช่วยลดอาการปวดกล้ามเนื้อ	ตลาดสดชุมชน
๓	น้ำมะขามเปียก	ช่วยระบบย่อยอาหาร มีสารต้านอนุมูลอิสระ บรรเทาอาการอักเสบ	ตลาดสดชุมชน
๔	ผักชีฝรั่ง	- ช่วยบรรเทาอาการหวัดและโรค ทางเดินหายใจ - ต้านการอักเสบและฆ่าเชื้อ แบคทีเรีย - ช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร	ตลาดสดชุมชน

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุติดและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

✓☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

✓☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

✓☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

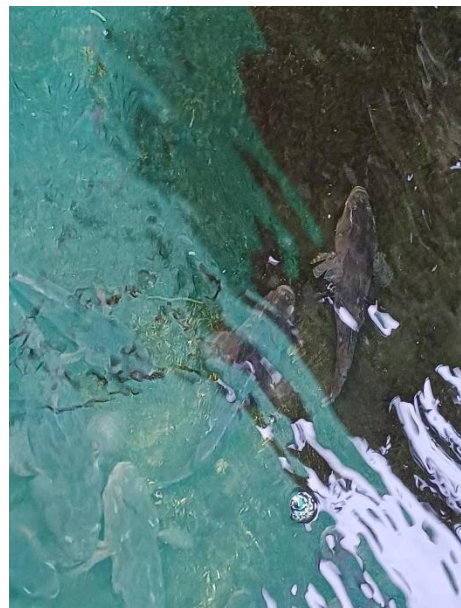
☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

✓☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

✓☒ อื่นๆ (ระบุ) ไม่ใส่ผงชูรส

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ อุบล ประทุมศิลา ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นางสาวอุบล ประทุมศิลา)

ตำแหน่ง เจ้าของร้านศิลาปลาเผา

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

หมายเหตุ:

๑. สิ่งที่ต้องดำเนินการ และส่งกลับมายังกรมส่งเสริมวัฒนธรรมเพื่อใช้ประกอบการพิจารณา ประกอบด้วย

๑.๑ แบบเสนอผลงานในรูปแบบ MS Word และ PDF (อย่างละเอียดย) 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 (แก้ว)

โทรศัพท์. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔

โทรศัพท์. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔

